

Sayadaw U Silānanda

# Akt woli

## Wprowadzenie do prawa kammy

Przekład na język polski:  
Joanna Grabiak i Radosław Pasiok

Tytuł oryginału  
*Volition. An Introduction to the Law of Kamma*

©1999 Sayadaw U Silananda, USA.

©2008 for Polish edition

Konsultacja merytoryczna: Joanna Grela

Wszelkie prawa zastrzeżone. Proszę skontaktować się z wydawcą w celu uzyskania szczegółowych informacji. Wszystkie książki wydawnictwa Inward Path Publisher przeznaczone są wyłącznie do darmowej dystrybucji.

Wydawnictwo INWARD PATH PUBLISHER  
P.O.Box 1034, 10830 Penang, Malaysia

<http://www.inwardpath.org>  
e-mail: [ijbook@inwardpath.org](mailto:ijbook@inwardpath.org)

Skład wykonano w systemie L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X



*I see me smiling in your eyes  
But, you see me smiling in your heart  
A quiet pond reflects the great forest of life  
Deeds touch its heart that cannot disregard*

Sabrina Ooi



## Wstęp

Co to jest *kamma*? Budda powiedział: „Mnisi, to akt woli nazywam *kammq.*”

Popularne znaczenie *kammy* to „działanie” lub „robienie”, ale jako pojęcie techniczne, *kamma* oznacza akt woli lub wolę. Gdy coś robisz, stoi za tym akt woli, i ten akt, ten umysłowy wysiłek, nazywa się *kammq.* Budda wyjaśniał, że mając wolę, działamy następnie poprzez ciało, mowę i umysł. Cokolwiek robisz, jest w tym jakiś rodzaj *kammy*, umysłowego wysiłku, woli i aktu woli. Akt woli jest jednym z pięćdziesięciu dwóch stanów, które powstają wraz ze świadomością.

Jeśli nie jesteś zaznajomiony z terminem *kamma*, to książeczka *Akt woli. Wprowadzenie do Prawa Kammy* – mowy dhammy wygłoszone przez znanego birmańskiego mnicha Sayadaw U Silānandę studentom medytacji *Vipassanā* i *Abhidhammy* w latach 1984 do 1988 w Ameryce – może ci ten termin przybliżyć.

Sayadaw U Silānanda jest opatem Dhammananda Vihara w Half Moon Bay w Kalifornii oraz duchowym kierownikiem Dhammachakka Meditation Center, Theravada Buddhist Society of America i Ta-thagata Meditation Center. Sławny birmański mistrz medytacji, Niezwykłe Czcigodny Mahasi Sayadaw wyznaczył go do udzielania nauk w Ameryce i propagowania Dhammy na Zachodzie.

Od 1947 roku Sayadaw jest buddyjskim mnichem. Posiada dwa tytuły *Dhammācariya* (Mistrz Dhammy) i uczył w Atithokdayone pāli University oraz był zewnętrznym egzaminatorem na Wydziale Studiów Orientalnych w University of Art and Sciences w Mandalay w Birmie. Sayadaw był głównym kompilatorem wszechstronnego *Tipiṭaka Pāli-Burmese Dictionary* oraz jednym z końcowych redaktorów *Pāli Texts, Commentaries, and Sub-Commentaries* na Szóstym Soborze Buddyjskim, który odbył się w 1954 roku.

Sayadaw jest autorem siedmiu naukowych książek buddyjskich w języku birmańskim oraz angielskiej publikacji dotyczącej Czterech Podstaw Uważności, wydanej w 1990 roku.

Od swojego przyjazdu do Ameryki w roku 1979 Sayadaw nauczał medytacji *Vipassanā* (medytacja wglądu), *Abhidhammy* (buddyjskiej psychologii) i innych aspektów buddyzmu therawada oraz prowadził odosobnienia medytacyjne w całym kraju oraz w Japonii, Europie i Azji. Sayadaw z wielkim zaangażowaniem nauczał wielu studentów w języku angielskim, birmańskim, pāli i sanskrycie. Ze względu na swoje nauczycielskie umiejętności, cierpliwość i współczucie, Sayadaw był przez nich uwielbiany.

## Prawo kammy

Przedmiotem tego wykładu jest prawo kammy. Wielu ludzi, urodzonych jako niebuddyści, przyciągnęła do buddyzmu doktryna kammy, ponieważ wyjaśnia ona takie zjawiska jak różnice osobowości i to, dlaczego dobrzy ludzie doświadczają w tym życiu cierpienia.

Znam pewnego Włocha, który głęboko rozważał odmienność i indywidualne różnice pomiędzy ludźmi. Myślał o tym, pytał o to wielu ludzi, ale nie udawało mu się znaleźć satysfakcjonującej odpowiedzi. Któregoś dnia sięgnął po książkę o buddyzmie i przeczytał o prawie kammy. Gdy przeczytał zawarte tam wyjaśnienia, był nimi bardzo usatysfakcjonowany. Zdecydował się na dalsze studia nad buddyzmem, a potem wyjechał na Wschód by przyjąć buddyjskie święcenia. Został mnichem buddyjskim i zmarł w wieku osiemdziesięciu lat jako mnich. Do buddyzmu przyciągnęła go doktryna kammy.

Kamma nie jest sprawiedliwością moralną, ponieważ to oznaczałoby, że ktoś stoi ponad istotami i osądza je. W rzeczywistości nie ma nikogo, kto wydaje osądy o poczynaniach istot, istnieje tylko moralne prawo kammy. Kamma nie jest sprawiedliwością moralną, nie jest również nagrodą ani karą. Zgodnie z tym prawem, jeśli wykonujesz dobre działania, uzyskasz dobre skutki, a jeśli popełniasz złe uczynki, rezultaty twoich działań będą złe. Jednak zarówno te dobre, jak i te złe skutki nie są przez nikogo dane i nie stanowią też nagrody czy kary. Kamma jest moralnym prawem, które nie wymaga prawodawcy. To prawo, które obowiązuje w naturalny sposób.

Indywidualne różnice pomiędzy ludźmi były i są nadal strapieniem dla wielu myślicieli.

W czasach Buddy żył brahmin o imieniu Todeyya. Był bardzo bogatym człowiekiem, milionerem, ale nie widział sensu w praktykowaniu szczodrości. Powtarzał „Jeśli dajesz, stajesz się biedny, więc lepiej nie dawaj niczego”. Gromadził całe swoje bogactwo dla siebie, aż stał się milionerem, a potem umarł jako milioner. Był tak przywiązany do swojego majątku, że po śmierci odrodził się jako pies w swoim własnym domu.

Któregoś dnia Buddha wszedł do tego domu, a pies zobaczył go i zaszczekał na niego. Buddha odpowiedział „A, Todeyya! Okazałeś mi brak szacunku jako człowiek, a teraz lekceważysz mnie szczekając na mnie. Odrodzisz się w piekle.” Gdy Buddha to powiedział, pies pomyślał „Och, Gotama, ten który odszedł w bezdomność, rozpoznał mnie” i był tak strapiony, że poszedł na kupę popiołu i położył się na niej.

Todeyya miał syna o imieniu Subha, który upodobał sobie tego psa, swojego ojca w nowym wcieleniu.

Przeznaczył dla niego specjalne miejsce w domu, tak więc kiedy zobaczył, że pies poszedł się położyć na kupie popiołu, bardzo go to zaniepokoiło. Doniesiono mu, że Gotama powiedział psu coś nieprzyjemnego, poszedł więc do Buddy i zapytał go o to. Buddha wyjaśnił mu, co się stało. Subha pomyślał sobie „Zgodnie z naukami brahminów, mój ojciec powinien odrodzić się jako Brahma. Ale Gotama powiedział mi, że odrodził się w ciele psa. Gotama mówi nierozważnie”. Wrócił do Buddy, by z nim dyskutować. Buddha zapytał czy jego ojciec wyjawiał wszystkie swoje bogactwa, a Subha odpowiedział, że faktycznie brakuje ogromnej ilości pieniędzy i nie wiadomo, gdzie ojciec je ukrył. Buddha polecił mu, by nakarmił psa późno w nocy, tuż przed snem, i zapytał go, gdzie znajdują się te bogactwa.

Subha pomyślał, że jeśli to, co mówi Buddha, jest prawdą, odzyska wtedy majątek, a jeśli okaże się to nieprawdą, oskarży Buddhę o kłamstwo.

Przed pójściem spać Subha nakarmił psa i zapytał go o nieujawnione bogactwa. Pies wstał i zaprowadził go do miejsca, gdzie bogactwa te były ukryte. Subha wykopał skarb i odzyskał go.

Subha udał się później do Buddy i zapytał go, dlaczego ludzie różnią się od siebie, dlaczego jedni mają długie życie, a inni mają krótkie. Spytał również, dlaczego niektórzy ludzie są w pełni zdrowi lub podatni na choroby, podczas gdy inni są zdrowi; dlaczego niektórzy są brzydzy, a inni piękni; dlaczego niektórzy mają tylko kilku przyjaciół, a inni wielu; dlaczego niektórzy są bogaci, a inni biedni; dlaczego niektórzy rodzą się w sprzyjających warunkach, a inni nie; dlaczego niektórzy rodzą się z wysoką inteligencją, a inni są tępi.

Buddha odpowiedział na jego pytanie „O, młody człowieku! Istotom przynależą ich czyny, są one spadkobiercami swych czynów, posiadają uczynki tak, jak posiadają rodziców, krewnych i schronienie. To uczynki odróżniają istoty na niższych poziomach od istot doskonałych”. Buddha odpowiedział bardzo krótko, a Subha nie zrozumiał, tak więc Buddha szczegółowo wyjaśnił prawo kammy.

Niektóre istoty lubią zabijać inne istoty i wpadają w nawyk zabijania. Po śmierci odradzają się one w czterech niższych, godnych pożałowania stanach – w świecie zwierząt, duchów, demonów i w piekle. A gdy odradzają się jako ludzie, ich życie jest krótkie. Ci, którzy nie zabijają istot, którzy mają współczucie, mogą odrodzić się w świecie *dewów* (jako boskie istoty). Jeśli odradzają się jako ludzie, cieszą się długowiecznością.

Buddha omówił następnie choroby i zdrowie. Niektórzy ludzie powodują zranienia u innych istot, lubią krzywdzić innych. Z tego powodu odradzają się

w czterech godnych pożałowania stanach. A jeśli odrodzą się jako ludzie, są słabego zdrowia i są podatni na choroby. Ci, którzy nie krzywdzą innych istot, odradzają się jako *dewy* lub, jeśli narodzą się jako ludzie, są obdarzeni dobrym zdrowiem.

Dlaczego niektórzy ludzie są brzydcy, a inni piękni? Buddha wyjaśnił, że niektórzy ludzie łatwo wpadają w gniew i z tego powodu odradzają się w czterech niższych stanach. A jeśli odrodzą się jako ludzie, są brzydcy. (Gniew sprawia, że wygląda się brzydko, więc jeśli jesteś zły, spójrz na siebie w lustrze i zobacz jak wyglądasz). Inni ludzie nie mają w sobie gniewu, nie wpadają łatwo w gniew i myśląc o innych są pełni miłującej dobroci, zwanej *mettā*. Ci ludzie odradzają się jako *dewy* lub, jeśli odradzają się jako istoty ludzkie, są wówczas piękni. Więc jeśli chcesz być piękny, przynajmniej w przyszłym życiu - nie wpadaj w gniew!

Dlaczego niektórzy ludzie nie mają przyjaciół, inni zaś mają ich wielu? Niektórzy ludzie są zazdrośni i z tego powodu odradzają się w czterech niższych stanach. A jeśli odrodzą się jako ludzie, mają niewielu przyjaciół lub wcale ich nie posiadają. Ci, którzy nie są zazdrośni, odradzają się jako *dewy* lub, jeśli odradzają się jako ludzie, mają wielu przyjaciół. Można powiedzieć, odnosząc się do prawa kammy, że ci, którzy nie potrafią mieć przyjaciół, byli zazdrośni w poprzednim życiu.

Dlaczego niektórzy ludzie są bogaci, a inni biedni? Niektórzy ludzie są skąpi, nie chcą niczego dawać. Będąc skąpymi, a nie szczodrymi, mogą oni odrodzić się w czterech niższych stanach. A jeśli odradzają się oni jako ludzie, są wówczas biedni. Ci, którzy dają i są szczodrzy, stają się ludźmi bogatymi. A zatem, jeśli chcesz być bogaty, dawaj!

Buddha wyjaśnił wówczas dlaczego niektórzy ludzie odradzają się w dobrych warunkach, podczas gdy inni rodzą się w niesprzyjającej sytuacji. Niektórzy ludzie są bardzo dumni, spoglądają na innych z góry i mają dla nich niewiele szacunku. Z powodu owej fałszywej dumy tacy ludzie odradzają się w czterech niższych stanach, a jeśli odrodzą się jako istoty ludzkie, rodzą się w nieszczęśliwych warunkach. Ci, którzy nie mają w sobie fałszywej dumy, którzy są pokorni, odradzają się jako *dewy*, chyba, że odrodzą się jako istoty ludzkie – wtedy rodzą się w szczęśliwej sytuacji.

Dlaczego niektórzy ludzie są tępi, a inni inteligentni? Buddha objaśnił, że niektórzy ludzie niepragnący wiedzy, nie mają woli zadawania pytań, nie chcą poznać naturę rzeczy. Bez świadomości czym jest właściwe prowadzenie się, ci pozbawieni wiedzy ludzie podejmują niewłaściwe działania i z tego powodu mogą odrodzić się w czterech niższych stanach. A jeśli odradzają się jako ludzie, są wówczas tępi. Ci,

którzy pragną wiedzy, którzy zapytują o naturę rzeczy, odradzają się w świecie *dewów*. A jeśli odrodzą się jako ludzie, są inteligentni. Więc jeśli chcesz być inteligentny w przyszłym życiu, nie wahać się zadawać pytań. Wam, szczególnie Amerykanom, nie muszę o tym przypominać. Zadajecie dużo pytań i to jest dobra rzecz.

W ten sposób Buddha odpowiedział na pytania Subhy. Na podstawie prawa kammy możemy wnioskować o naszych przeszłych żywotach. Buddha powiedział, że istoty są właścicielami swych uczynków, właścicielami swej kammy. Jedynie kamma jest ich własnością, nic więcej. Kamma jest niezwykle ważną sprawą w buddyzmie.

Co to jest *kamma*? Budda powiedział: „Mnisi, to akt woli nazywam *kammą*”. Gdy coś robisz, stoi za tym akt woli, i ten akt, ten umysłowy wysiłek, nazywany jest *kammą*. Buddha wyjaśniał, że mając wolę, działamy następnie poprzez ciało, mowę i umysł. Cokolwiek robimy, jest w tym jakiś rodzaj kammy, umysłowego wysiłku, woli i aktu woli. Akt woli jest jednym z pięćdziesięciu dwóch stanów, które powstają wraz ze świadomością.

Gdy coś robimy, np. składamy ofiarę Buddzie, stoi za tym akt woli, który skłania nas do dawania, i ten akt woli nazywany jest *kammą*. Zatem kamma jest przyczyną, nie skutkiem. Niektórzy ludzie mówią, że kamma oznacza przyczynę, działania oraz ich efekty. Ale w buddyzmie therawady kamma nigdy nie oznacza efektu czy skutku. Kamma oznacza wyłącznie przyczynę.

Kamma należy do nagromadzeń<sup>1</sup> mentalnych. Mamy pięć zbiorów: materia, uczucia, percepcja, wytwory umysłu i świadomość. Akty woli należą do zbioru wytworów umysłu. Składnik wytworów umysłu, jak inne stany mentalne, trwa jedynie przez krótką chwilę. Powstaje, trwa tylko krótki czas i następnie zamiera. Lecz akt woli różni się od innych stanów myślowych tym, że pozostawia po sobie pewien potencjał, nie zanika całkowicie. Pozostawia po sobie coś, pewną moc lub potencjał wywołania skutków w sytuacji, gdy okoliczności będą sprzyjać zaistnieniu tych efektów. Kamma tworzona jest tu i teraz, ale jej skutki mogą pojawić się w tym życiu, następnym żywocie lub którymś z kolejnych.

Kamma lub akt woli ma potencjał wywoływania skutków, a potencjał ten jest potężną siłą. Kamma nie kończy się w chwili śmierci w tym życiu, przechodzi dalej. Nie możemy jednak powiedzieć, że gdzieś ją przechowujemy w naszym ciele czy świadomości, ponieważ wszystko jest nietrwałe i ciągle się zmienia.

<sup>1</sup>sansk. *skandha*, nagromadzenia tworzą każdą istotę, inaczej określane są jako zbiory, skupiska lub składniki (przyp. tłum.)

Tak samo kamma jest nietrwała i również zanika, lecz pozostawia pewien potencjał w kontinuum istot tak, że kiedy powstaną sprzyjające dla nich okoliczności, skutki te się pojawiają.

Tak więc kamma nie jest nigdzie przechowywana, ale gdy znika, zostawia potencjał dla pewnych skutków, podobnie jak drzewo ma potencjał wydania owoców. Na początku na drzewie ich nie ma, ale kiedy przychodzi stosowny czas, owoce się pojawiają.

Istnieje stare buddyjskie porównanie ze słońcem, krowim łajnem i klejnotem (działającym jak szkło powiększające). Gdy świeci słońce i przyłożysz szkło powiększające do krowiego łajna, uzyskasz ogień. Nie można powiedzieć, że nowy ogień krył się w krowim łajnie, słońcu czy szkle powiększającym. Ale gdy zestawimy te rzeczy razem, otrzymamy ogień. Okoliczności sprzyjały temu, by on się pojawił. Podobnie jest ze skutkami kammy.

Kamma i jej skutki nie są tym samym. Nie jest tak, że kamma stopniowo dojrzewa i przeradza się w skutki. Jedna z filozofii hinduistycznych uczy, że skutek od początku zawarty jest w kammie w nieprzejawionej formie, i że kamma dojrzewając przeradza się w efekt. Tak więc przyczyna i skutek są w tej filozofii zasadniczo tym samym. Ale buddyzm się z tym nie zgadza. Uczy, że kamma i skutek są względem siebie rozłączne, chociaż skutek nie istnieje bez kammy. Skutek całkowicie od niej zależy, ale nie istnieje on w kammie, ani też kamma nie istnieje w skutkach. Kamma i jej efekty należą do różnych okresów czasu. Skutki rodzą się całkowicie zależnie od kammy wytworzonej w przeszłości, gdy zaistnieją okoliczności sprzyjające ich pojawieniu się (jak słońce, łajno i szkło).

Technicznym określeniem skutków kammy jest *vipāka*. Kamma, czy też akty woli z przeszłości, pozostawiają potencjał dla wydania owoców, czyli *vipāka*, by zaistniały w teraźniejszości. Ale przeszła kamma nie ma wpływu na obecne akty woli. Nasza reakcja na przeszłe skutki wywoła dobre lub złe skutki w przyszłości, zależnie od natury aktu woli. Jeśli reagujemy z, jak to nazywamy, właściwą uwagą (*yoniso manasikāra*), wówczas skutek czy owoc w przyszłości będzie dobry. Ale gdy działamy z niewłaściwą uwagą (*ayoniso manasikāra*), wówczas przyszły skutek czy owoc takiego aktu woli będzie zły. Nie można więc wiele zrobić w sprawie owoców przeszłej kammy, ale można na nie zareagować z właściwą uwagą i w ten sposób otrzymać pozytywne skutki w przyszłości. Właściwa uwaga pozwoli nam wytworzyć dobrą kammę, natomiast niewłaściwa uwaga wywoła negatywną kammę. Przyszłe skutki, czy też owoce, zależą od naszych obecnych aktów woli (*kamma*).

Nie wszystko jednakże dzieje się z powodu kammy. Mówimy czasem, że wszystko wynika z kammy, że „to nasza kamma i z jej powodu spotkać musi nas to lub tamto”. Mimo, że kamma to prawo rządzące całym wszechświatem, jest to zaledwie jednym z tych praw. Życiem istot rządzą również inne naturalne i psychiczne prawa.

Dodatkowo powinniśmy rozróżnić skutki przeszłej kammy od obecnej. Obecna kamma nie jest skutkiem przeszłej kammy. Skutkiem przeszłej kammy jest wynikająca z niej świadomość, nazywana *vipāka*. Świadomość ta stanowi owoc przeszłej kammy, ale nie wpływa ona na podejmowane przez nas działania, zarówno *kusala* (właściwe) jak i *akusala* (niewłaściwe). Kamma, *kusala* lub *akusala*, nie jest skutkiem przeszłej kammy; należałoby powiedzieć raczej, że gromadzisz nową kammę w obecnym życiu i to da efekty w przyszłości.

Kamma dzieli się na różne grupy i rodzaje. Jednym z podziałów kammy jest podział na kammę dobrą i złą. Istnieje dziesięć dobrych kamm, dziesięć dobrych aktów woli, czy też czynów. Są one dobre, ponieważ pojawiają się wraz z pozytywnymi stanami umysłu, dobrymi składnikami mentalnymi i dają dobre skutki.

Pierwszą dobrą kammą jest szczodrość, czyli dawanie. Powinniśmy praktykować szczodrość, ponieważ przez dawanie innym tego, co mamy, zyskujemy *kusala*, czyli zasługę. Ta *kusala kamma* da efekty w przyszłych życiach. Szczodrość pomaga również praktykować nieprzywiązywanie się. Mógłbym, na przykład, być przywiązany do tego magnetofonu. Jeśli oddam go komuś innemu, nie pozbędę się jedynie urządzenia, ale również mojego przywiązania do niego. Bez przywiązania, zwanego *lobha*, nasz umysł jest wyzwolony, czysty i spokojny. Z tego powodu zachęca się ludzi do jak najczęstszego praktykowania dawania (*dāna*).

Drugą dobrą kammą jest moralność, która oznacza przyjmowanie wskazań i ich przestrzeganie. Świeckich buddystów obowiązuje minimum pięć wskazań: nie zabijać, nie kraść, nie angażować się w niewłaściwe zachowania seksualne, nie kłamać i nie narkotyzować się. W czasie odosobnień dodajemy do tego trzy dalsze wskazania i mamy ich osiem. Te dodatkowe, to powstrzymywanie się od jedzenia po południu, od słuchania muzyki i noszenia ozdób oraz od wysokich i luksusowych łóżek i krzeseł. Moralność, zwana *sīla*, jest podstawą *samādhi*, czyli medytacji.

Trzecią dobrą kammą jest medytacja, trening umysłu. Jest to najlepsza kamma, jaką można wytworzyć w tym życiu: praktykować medytację *vipassanā*.

Czwartą dobrą kammą jest poszanowanie, darzenie szacunkiem innych ludzi, szczególnie starszych. Na Wschodzie to, że młodszy szanuje starszego, uważa się za oczywiste. W ten sposób relacje pomiędzy rodzicami i dziećmi oraz pomiędzy nauczycielami i uczniami opierają się na poszanowaniu.

Piątą dobrą kammą jest służenie, robienie czegoś dobrego dla innych, na przykład pomoc starszej pani przy przejściu przez jezdnię, poniesienie jej ciężkich rzeczy. Innym rodzajem służby jest służenie Buddzie, Dhammie i Sandze. Gdy sprzątamy lub remontujemy klasztor, jest to właśnie dobra służba.

Szóstą dobrą kammą jest dzielenie się zasługą. Gdy zgromadziliśmy jakąś zasługę, powinniśmy podzielić się nią z innymi istotami. Dzielenie się zasługą samo w sobie jest zasługą, a dzielimy się nią ze wszystkimi istotami. Dzielenie się zasługą nie oznacza, że oddajemy jakąś część naszych zasług innym istotom ale, że dajemy im szansę samodzielnego zdobycia zasług. Któregoś razu pewien człowiek zapytał Paccęka Buddhe<sup>2</sup> czy zasługi się zmniejszają, gdy ktoś oddaje je innym ludziom. Paccęka Buddha odparł: „Jeśli masz świeczkę i jeśli odpalisz od niej inną świeczkę, to płomień pierwszej świeczki nie zmniejsza się, gdy zapala ona następną. Właściwie, dzięki nowo zapalanej świeczce, robi się jaśniej. W ten sam sposób, jeśli dzielisz się zasługą, to ona się nie zmniejsza, lecz powiększa, bo zyskujesz nową”.

Siódmą dobrą kammą jest radowanie się zasługami innych. Oznacza to mówienie „*Sādhu, sādhu*”, co znaczy „dobrze zrobione”, gdy inni czynią rzeczy prowadzące do gromadzenia zasług. Gdy inni ludzie dzielą się z tobą zasługą, mówisz „*Sādhu, sādhu, sādhu*”, co oznacza, że radujesz się z ich zasługi i przez tę radość sam ją zyskujesz.

Ósmą dobrą kammą jest słuchanie Dhammy. To dobra zasługa, dobry uczynek. Słuchając Dhammy poznajesz ją, a kiedy będziesz ją znał, unikniesz wykonywania niewłaściwych działań, a podejmował będziesz działania właściwe.

Dziewiąta dobra kamma związana jest z ósmą, a jest nią mówienie o Dhammie, dawanie mów Dhammy. Tak więc w tej chwili my wszyscy tworzymy dobrą kammę.

Dziesiąta, a zarazem ostatnia dobra kamma nazywana jest umacnianiem poglądu. Oznacza to uświadomienie sobie, że kamma jest całkowicie naszą własnością, że jedynie my jesteśmy właścicielami naszych uczynków i że nikt inny nie jest odpowiedzialny za nasze działania, naszą kammę.

<sup>2</sup>sansk. Pratyekabuddha, istota, która osiągnęła oświecenie samodzielnie (przyp. tłum.)

Tak zatem wygląda dziesięć dobrych kamm. Właściwie można je podzielić na trzy kategorie: szczodrość, moralność i medytację.

1. Poszanowanie i służenie zawarte są w moralności (*sīla*);
2. Dzielenie się i radowanie z zasług innych zawarte są w szczodrości (*dāna*); oraz
3. Słuchanie Dhammy, wygłaszanie mów Dhammy i umacnianie poglądu mogą zostać zaklasyfikowane do medytacji, praktyki umysłu (*bhāvanā*).

Przyjrzyjmy się teraz złym kammom. Złe kammy to te uczynki, które dają złe skutki, te, którym towarzyszą niewłaściwe stany umysłu.

Pierwszą ze złych kamm jest zabijanie, zabijanie istot.

Drugą jest kradzież, branie tego, co nie zostało nam darowane.

Trzecią jest niewłaściwe seksualne prowadzenie się.

Czwartą jest kłamanie.

Piątą jest zniesławienie, obmowa.

Szóstą jest szorstka, niemiła mowa, lżenie - wszystko to jest złą kammą.

Siódmą jest mówienie o rzeczach błahych, czczą paplanina nie mająca wartości i sensu.

Ósma, to pożądlivość, czyli chęć posiadania własności innej osoby. W pāli nazywamy to *Visama lobha*, co oznacza zniekształcone pożądanie. Pragnienie to nie dotyczy naszej własności. Pożądlivość oznacza tutaj, że chcemy pojąć własność kogoś innego, a to jest bardzo zła forma pożądania.

Dziewiątą formą złej kammy jest zła wola lub *doṣa*. Jest to pragnienie ranienia innych ludzi, chęć ich skrzywdzenia.

I w końcu dochodzimy do dziesiątej negatywnej kammy, którą jest zły pogląd. Obejmuje on przekonanie, że rzeczy są trwałe, że mogą dawać pełną satysfakcję, oraz że istnieje dusza lub jaźń.

To było dziesięć złych kamm, dających złe skutki, których powinniśmy unikać, jeśli nie chcemy doświadczać ich rezultatów. Mówi się, że powstrzymywanie się od tych kamm jest dobrą kammą — wystrzeganie się zabijania, kradzieży i wszystkich innych złych kamm jest w rzeczywistości dobrą kammą. Powinniśmy uznać prawo kammy i to, że odpowiedzialność za kammę spoczywa całkowicie na nas. To jest bardzo ważne w buddyźmie i tworzy dobrą kammę nazywaną umacnianiem poglądu.

Wiedza o kammie prowadzi do spokoju, który stanowi jeden z siedmiu czynników oświecenia. Aby go

doświadczyć, trzeba wykonywać wiele działań, a rozważanie kammy, jako swojej własności, jest jedną z nich. Czasami jesteśmy wzburzeni i niespokojni ponieważ nie dostajemy tego, czego chcemy, albo mamy to, czego byśmy nie chcieli. W takich sytuacjach rozważanie kammy pomoże nam pozbyć się niepokoju i uzyskać w ten sposób wewnętrzny spokój, ponieważ nie da się zrobić niczego, aby zmienić przeszłą kamnę. Musimy poradzić sobie z tym, co się pojawia na skutek naszych przeszłych aktów woli, przeszłej kammy.

Rozważanie kammy to dobry sposób, aby uwolnić się od urazy. Czasem, gdy praktykujemy medytację miłującej dobroci, jak na ironię zaczynamy czuć urazę, ponieważ nakłania się nas do wysyłania myśli o miłującej dobroci komuś, kto być może nas nienawidzi. Jednym ze sposobów wykorzenia urazy jest rozważanie kammy jako czegoś, co jest naszą własnością. Rozmyślamy:

„Odrodziłem się tutaj wskutek mojej własnej kammy, a ta druga osoba znajduje się tu z tej samej przyczyny i nic nie mogę na to poradzić. Ale żywiąc urazę do tej osoby tworzę nową *akusala kamma*, która doprowadzi do złych skutków w czterech pożałowania godnych stanach”.

Rozważając w ten sposób kamnę, można pozbyć się urazy.

Wiedza o kammie wzmacnia zaufanie do samego siebie. Ponieważ kamma jest naszą, to my jesteśmy architektami naszego życia. Aby uzyskać dobre skutki, musimy polegać na sobie, nie na innych — musimy wytworzyć dobrą kamnę samodzielnie. Ponieważ istoty doświadczają skutków zależne od ich kammy, nikt nie może pomóc im w tym, aby te skutki osiągnęły. Wiedza o kammie oprócz tego, że uczy nas polegania na sobie, rozwija poczucie indywidualnej odpowiedzialności. Jesteśmy odpowiedzialni za siebie — za wszystko, co mamy lub co zrobiliśmy w tym życiu, odpowiadamy wyłącznie my sami. Dobre okoliczności, które napotykaemy, są skutkiem tego, co zrobiliśmy w przeszłości. Tak samo jesteśmy odpowiedzialni za to, że doświadczamy niesprzyjających okoliczności.

Tak więc jeśli chcemy otrzymać dobre skutki, powinniśmy wytwarzać jedynie dobrą kamnę. W ten sposób wiedza o kammie daje nam pocieszenie i nadzieję, ponieważ będziemy mogli polegać na sobie samych i kształtować nasze przyszłe żywoty, wytwarzając dobrą kamnę. Tak więc kamma nie jest losem czy przeznaczeniem, ponieważ możemy uniknąć skutków złej kammy, wytwarzając dobrą kamnę w tym życiu.

Nie musimy bać się, że ktoś dokona nad nami sądu lub ześle nas do piekieł. Zgodnie z buddyjskimi naukami nikt, oprócz nas samych, nie może wysłać nas do piekła, my sami możemy też wysłać się do świata *dewów*.

Wiedza o prawie kammy i wiara weń stanowi podstawowe wymaganie dla buddysty. Tanungpułu Sayadaw bardzo to podkreślał. Dzięki tej wierze i wiedzy robi się rzeczy przynoszące zasługę, a czyny te przynoszą największą zasługę jeśli robimy je z wiedzą o kammie i świadomością jej skutków. Jeśli w czasie wykonywania pozytywnego działania przywołujemy na myśl wiedzę o kammie, wówczas mówi się, że nasze uczynki mają trzy właściwe korzenie, którymi są nielgnięcie, nie-gniew i nie-złudzenie. Jeśli towarzyszą one naszym przynoszącym zasługę czynkom, przyniosą one skutki w przyszłych żywotach i odrodzimy się jako osoba obdarzona tymi korzeniami. Takie osoby mogą osiągnąć *dźhanę*<sup>3</sup> lub *nibbānę* w obecnym życiu. Niezwykle istotne jest więc, abyśmy pamiętali o kammie w czasie wykonywania pozytywnych działań.

## Pytania i odpowiedzi

**P:** *Czy dzielenie się zasługami ma zainspirować innych do tego, by samodzielnie je zdobywali?*

**O:** Tak, kiedy jesteś zadowolony z uczynków innych ludzi, które przynoszą im zasługę, to owo zadowolenie samo w sobie jest zasługą. Takie dzielenie się zasługami jest najbardziej efektywne w przypadku osób, które odeszły. Na przykład, ktoś po śmierci odradza się jako głodny duch, *peta*<sup>4</sup>. Jeśli inni ludzie, krewni, postępują w sposób przynoszący zasługę i dzielą ją z tym duchem (mówiąc: „niechaj duch ten przyjdzie tu i raduje się naszymi dobrymi czynami”), wówczas duch ten słysząc to i radując się z ich uczynków, może natychmiast doświadczyć wypływających z tego dobrych skutków. *Peta* osiąga dobre skutki natychmiast, ale my w tym życiu nie uzyskamy ich tak szybko.

Istnieje pewna historia o krewnych króla Indii Bimbisary, który został uczniem Buddy i osiągnął pierwszy poziom świętości. W poprzednim życiu miał on wielu krewnych, którzy popełnili złe uczynki. Pewni ludzie przygotowywali jedzenie by ofiarować je *sandze*, której przewodził Buddha, a krewni Bimbisary w nieuczciwy sposób zagarnęli część tego jedzenia. Z tego też powodu odrodzili się jako głodne duchy, którym zawsze brak schronienia i pożywienia. Bimbisara

<sup>3</sup>w pāli *jhāna* (przyp. tłum.)

<sup>4</sup>w sanskrycie *preta* (przyp. tłum.)

ofiarował jedzenie Buddzie i te głodne duchy oczekiwały, że podzieli się on z nimi swą zasługą. Ale Bimbisara nie wiedział o dzieleniu się zasługami i duchy niczego nie dostały. Wywołało to w nich gniew i w nocy ukazały się one królowi w przerażającej postaci. Król opowiedział o tym Buddzie następnego ranka, a Buddha poradził Bimbisarze, by dzielił się zasługami ze swoimi krewnymi, gdy robi dobre uczynki. Bimbisara posłuchał jego rady i w szczególny sposób dedykował im swoje zasługi. Powiedziały one, „*Sādhu, sādhu, sādhu*” i doświadczyły natychmiast dobrych skutków tego działania.

**P:** *Czy możemy uciec od skutków złej kammy?*

**O:** Istnieją różne kammy. Niektóre z nich przynoszą skutki w następnym życiu, inne w jeszcze dalszych. Każdy z nas zgromadził pewną ilość kamm, które dadzą skutki w przyszłych życiach. Tkwimy w tej *samsāra* (*samsarze*, czyli cyklach odrodzeń) od wielu kalp i dokonywaliśmy dobrych rzeczy i złych rzeczy. Niektóre z tych kamm mogły przynieść już określony skutek, ale niektóre jeszcze go nie dały. Na swą szansę wydania owoców oczekują zarówno dobre, jak i złe kammy. Złe kammy przynoszą skutki, gdy nadarzy się odpowiednia okazja, czyli gdy pojawią się ku temu sprzyjające okoliczności. Jeśli teraz wytwarzamy złą kammę, bardziej prawdopodobne jest, że zaowocuje zła kamma z przeszłości. Ale jeśli tu i teraz stworzymy dobrą kammę, możemy zablokować złą kammę z przeszłości, choć nie zostanie ona całkowicie usunięta. Dlatego mówi się, żeby czynić dobro.

Pewnego razu Buddha przedstawił to w formie pewnego porównania. Jeśli do filiżanki z wodą wsypujemy łyżeczkę soli, woda stanie się bardzo słona. Ale gdy wsypujemy tę samą ilość soli do jeziora, będzie ona niewyczuwalna. W ten sposób, mając dużą ilość dobrej kammy, można przeciwdziałać albo osłabiać efekty złej kammy.

Dopiero gdy osiągniemy stan *Arahanta* (tego, który osiągnął najwyższy poziom rozwoju duchowego, jest wolny i już się nie będzie odradzał), możemy całkowicie wykorzenić skutki wszystkich kamm. Ale można też zatrzymać efekty złej kammy robiąc dobre uczynki, przez co stwarzamy warunki niesprzyjające temu, by zła kamma z przeszłości zaowocowała.

**P:** *Czy skutki i działania są odrębnymi stanami świadomości?*

**O:** Zgodnie z *Abhidhammą* są one odrębnymi stanami mentalnymi. Istnieją cztery rzeczywistości: świadomość, stany mentalne, materia i *nibbāna*. Stany mentalne pojawiają się wraz ze świadomością w tym samym czasie, a kamma jest jednym z nich. Mentalnemu stanowi kammy towarzyszy świadomość.

Oba zanikają, ale kamma jest stanem mentalnym, który pozostawia pewien potencjał dla skutków w przyszłości.

**P:** *Czy negatywne stany umysłu, takie jak gniew lub zła wola, zawsze prowadzą do złych skutków?*

**O:** Tak, ale skutki te mogą mieć różną siłę, w zależności od intensywności odczuwanego gniewu lub złej woli. Czasem myśl wynikająca ze złej woli lub gniewu jest płytka, przelotna, wówczas jej skutki nie będą zbyt wyraźne. Ale czasem moc myśli jest tak ogromna, że faktycznie może popchnąć nas do zaborstwa i wtedy spotkamy się z bardzo negatywnymi skutkami. Teksty mówią, że zabicie krowy jest gorsze od zabicia psa lub kota, ponieważ wymaga więcej wysiłku, gdyż jest to większe zwierzę. Gdy zabijamy niemoralną istotę, doświadczamy mniejszych negatywnych rezultatów. Jeśli zabijamy złego człowieka, *akusala* nie będzie aż tak zła, jak wtedy, gdy pozabawilibyśmy życia kogoś cnotliwego. Tak więc skutki naszych działań mogą być różne, zależnie od *sīla* osoby zabijanej i od wysiłku włożonego w akt zabijania. Istnieją różne stopnie *kusala* i *akusala kammy*, które owocują odpowiadającymi im skutkami.

## Zrozumienie prawa kammy

Chciałbym przedstawić wam kilka definicji wyrażań, których będę używał w tej części wykładu. Można je znaleźć również w *Buddhist Dictionary*<sup>5</sup> zredagowanym przez Nyanatilokę.

Używając terminu *citta* mam na myśli świadomość. Istnieje 89 typów świadomości (lub 121 wg innej klasyfikacji). Przez *cetasika* rozumiem czynniki lub składniki mentalne związane z powstającą jednocześnie świadomością (*citta*) i uwarunkowane jej istnieniem. Kolejne wyrażenie, *rūpa*, oznacza formę, materię lub cielesność. *Abhidhamma* opisuje wszystkie zjawiska w tych właśnie trzech aspektach: *citta*, *cetasika* i *rūpa*. Czynniki mentalne zawierają uczucia, postrzeganie oraz 50 tworów umysłowych, co razem daje 52 składniki mentalne.

Kolejnym wyrażeniem, którego będę używał, jest *cetanā*. *Cetanā*, oznaczająca akt woli lub wolę, stanowi jedną z siedmiu *cetasika* nierozzerwalnie związanych z całą świadomością. Owe siedem *cetasika* to: wrażenia zmysłowe lub umysłowe (*phassa*), uczucia (*vedanā*), postrzeganie (*saññā*), akt woli (*cetanā*), koncentracja (*ekaggatā*), żywotność (*jīvita*) oraz uważność (*manasikāra*).

<sup>5</sup>Buddhist Publications Society, Kandy, Sri Lanka, 1980

Na koniec objaśnię jeszcze jedno wyrażenie. Mimo, iż używam palijskiej formy tego słowa, *kamma*, znacie już prawdopodobnie jego sanskrycki odpowiednik — *karma*. W języku pāli występujące razem spółgłoski upodabniają się do siebie, przez co „r” i „m” przechodzi w „mm”. Oba słowa oznaczają jednak dokładnie to samo.

Co to jest *kamma*? *Kamma* zasadniczo oznacza działanie lub czyn. Ogólnie rzecz biorąc, *kamma* określa czynność, zajęcie, działanie lub uczynek, ale w sensie buddyjskim definiowana jest jako coś, przez co podejmuje się działania lub to, w wyniku czego działania są podejmowane. Samych działań nie określa się mianem *kammy*.

Kiedy coś robimy, w naszym umyśle powstaje pewien rodzaj świadomości i świadomości tej towarzyszy coś, co nazywamy aktem woli, *cetanā* i ta właśnie *cetanā* zwie się *kammą*. Buddha powiedział wprost:

„Akt woli (*cetanā*) nazywam *kammą*. Poprzez niego podejmuje się działania ciałem, mową i umysłem”.

Gdy podejmujemy jakiegokolwiek działanie, w naszym umyśle powstaje rodzaj świadomości — właściwej lub niewłaściwej — i świadomości tej towarzyszy akt woli, *cetanā*, i to *cetanā* nazywamy *kammą*. Tak więc *kamma* to akt woli w naszym umyśle, związany z właściwymi lub niewłaściwymi *citta*. Akt woli (*cetanā*) towarzyszy każdemu rodzajowi świadomości, jest jednym z siedmiu *cetasika* związanych z wszystkimi 81 lub 121 rodzajami świadomości. Ale przez *kammę* rozumiemy *cetanā*, które towarzyszą jedynie właściwym lub niewłaściwym rodzajom świadomości. Tak więc *cetanā* towarzyszące właściwym lub niewłaściwym *citta* nazywane są *kammą*.

Być może znane wam jest pojęcie dwunastu ogniw współzależnego powstawania, gdzie mówi się o *saṅkhāra*, czyli wytworach umysłu. Wytwory umysłu oznaczają tu tak naprawdę *kammę*, która daje skutki w tym życiu lub w przyszłych żywotach. Tak więc mamy do czynienia z następującym łańcuchem: od niewiedzy zależą wytwory *kammy*; od wytworów *kammy* zależy świadomość; od świadomości zależą umysł i materia; od umysłu i materii zależą bramy sześciu zmysłów; od bram zmysłów zależy kontakt; od kontaktu zależy uczucie; od uczucia zależy pożądanie; od pożądanego obiektu zależy lgnięcie; od lgnięcia zależy proces stawania się; od procesu stawania się zależy odrodzenie; zaś od odrodzenia — starzenie się i śmierć.

Zanim przejdę dalej chciałbym wspomnieć o tym, że *kamma* nie jest skutkiem określonego działania lecz jego przyczyną mimo, że zwykle używamy tego pojęcia właśnie w znaczeniu skutków. *Kamma* nie jest również losem czy przeznaczeniem mimo, że

w pewnym sensie może się nim wydawać. *Kamma* to nie los w znaczeniu czegoś narzuconego nam przez jakiś zewnętrzny czynnik, jest jednak ważnym wyznacznikiem naszego życia i przyszłych żywotów.

Istnieje jeszcze jedna rzecz, której nie powinno się łączyć z doktryną *kammy* — to idea zbiorowej czy też wspólnej *kammy*. Sytuacja, w której zbiorowa *kamma* wpływa na jakąś grupę ludzi, jest niemożliwa. Może się jednak zdarzyć, że grupa ludzi robiąca coś wspólnie doświadczy razem skutków swojej indywidualnej *kammy*. W takim przypadku mamy do czynienia z oddziaływaniem *kammy* indywidualnej.

Prawo *kammy* to prawo przyczyny i skutku, które mówi, że tam, gdzie jest przyczyna, jest też skutek — żaden skutek nie powstaje bez przyczyny. Moglibyśmy opisać *kammę* jako prawo akcji i reakcji: każda akcja pociąga za sobą reakcję.

Działanie *kammy* jest prawem naturalnym, takim jak grawitacja. Nikt nie może tego prawa zmienić, nawet sam Buddha. Według starej przypowieści<sup>6</sup> Buddha nie mógł uratować swoich krewnych przed zamordowaniem — nie mógł uchronić ich od doświadczenia skutków ich własnej *kammy*.

Pierwszym czynnikiem Ośmiorakiej Ścieżki jest Właściwy Pogląd, natomiast jednym z podstawowych składników Właściwego Poglądu jest zrozumienie prawa *kammy*.

Czy zatem wszystko wynika z *kammy*? W *Buddhist Dictionary* Czcigodny Nyanatiloka pisze: „Całkowicie błędne jest przekonanie, że według nauk buddyjskich wszystko jest skutkiem naszych wcześniejszych działań”. Czyny wolicjonalne [akty woli] — właściwe bądź niewłaściwe — nie są skutkiem wcześniejszych działań, ponieważ same w sobie są działaniem. Oznacza to, że przeszła *kamma* nie ma wpływu na akt woli.

Istnieje kilka kategorii *citta*, czyli świadomości. Jeden nazywany jest wynikowym. Świadomość wynikowa jest skutkiem *kammy*, natomiast inne typy świadomości nimi nie są. A zatem nie wszystko wynika z *kammy*.

Na przykład widzimy coś, czego pożądamy i owa świadomość widzenia jest skutkiem *kammy*. Jednak nasza reakcja na to postrzeżenie, czy na ten obiekt, nie stanowi już rezultatu *kammy*. Jest nową *kammą*, którą w tym momencie tworzymy. Postrzeżenie pożądanego obiektu stanowi efekt dobrej *kammy*, zaś postrzeżenie niepożądanego obiektu — złej. Jeśli widzimy piękną różę, jest to skutek dobrej *kammy*. Sama róża nie stanowi wszakże *kammy* — jest po prostu tworem natury. To świadomość postrzegająca tę

<sup>6</sup>Zob. *Buddhist Legends*, Część 2, str. 30-46; wyd. Pāli Text Society.



różę jest skutkiem dobrej kammy. Później następuje nasza reakcja. Jeśli lgniemy do tego kwiatu, nasza reakcja jest niewłaściwa (*akusala*); jeśli reagujemy postrzegając prawdziwą naturę róży — fakt, że jest ona nietrwała, pozbawiona jaźni oraz że podlega prawom powstawania i zaniku — wówczas nie lgniemy do niej, co jest właściwe (*kusala*). Tak więc nasza reakcja jest z rodzaju *kusala* albo *akusala* i to ona da skutki w przyszłości. Wszystko, na co napotykamy w tym życiu, stanowi skutek kammy z przeszłości, natomiast nasza reakcja na te zjawiska już nim nie jest. Jest nową kammą.

Kto wobec tego wytwarza kammę? Kogo cieszą lub trapią skutki kammy? To bardzo trudno wyjaśnić, ponieważ buddyzm nie akceptuje koncepcji osoby, istnienia bądź *Ātmana* (w pāli: *atta* oznacza jaźń lub duszę) wewnątrz nas. A mimo to mówi się, że jeśli postępujemy dobrze, doświadczymy dobrych skutków w przyszłości itp. Ten pozorny paradoks wyjaśnia fakt, iż buddyzm dopuszcza istnienie zarówno tożsamości jak i różnorodności. Istnieje pewna ciągłość, ale żaden niezmienny umysł czy materia nie istnieje przez dłuższy czas. W każdym momencie zanika i powstaje nowy umysł i nowa materia. Tak więc mamy do czynienia z ciągłością istnienia, ale nic nie jest takie samo jak to, co istniało przedtem; nic nie przenosi się z obecnej chwili do następnej.

Z tego względu na ostatecznym poziomie, nie istnieje nikt, kto wytwarza kammę, ani kto doświadczają jej skutków, ponieważ nie ma tego, kto robi ponad robieniem, ani doświadczają skutków ponad wystąpieniem tych skutków. Poza samym działaniem nie ma nikogo, kogo można by nazwać sprawcą działania. W potocznym znaczeniu możemy oczywiście mówić, że istoty doświadczają skutków swojej dobrej i złej kammy, ale wyrażenie „istota” stosuje się tylko dla wygody.

## Klasyfikacja kammy

Kammę można klasyfikować ze względu na funkcję, wagę skutków, czas wystąpienia skutków oraz miejsce, gdzie skutki te zachodzą. Pierwszy podział odnosi się do funkcji:

1. kamma stwarzająca,
2. kamma wspomagająca,
3. kamma utrudniająca oraz
4. kamma niszcząca.

*Kamma stwarzająca* to kamma, która wytwarza skutki.

*Kamma wspomagająca* nie wytwarza skutków, ale wspomaga rezultaty innej kammy.

*Kamma utrudniająca* przypomina kammę wspomagającą, ale w odwrotnym sensie — może ingerować w skutki innej kammy.

*Kamma destrukcyjna* to taka, która niszczy skutki innej kammy. Wszystkie z tych kamm mogą być dobre lub złe, kusala lub akusala.

Ze względu na wagę skutków mamy kammę:

1. ciężką,
2. bezpośrednią,
3. nawykową i
4. zastępczą.

*Kamma ciężka* to kamma niezwykle poważna. Ciężką *akusala kamma* mogłoby być zabicie swojej matki lub ojca; właściwą, czyli *kusala kammą*, mogłoby być osiągnięcie *jhāny* (wyższych stanów świadomości medytacyjnej). Jeśli zabijesz swoich rodziców, możesz być pewny, że odrodzisz się w najniższym z piekieł; jeśli umrzesz w nieporuszonym stanie medytacji *jhāna*, odrodzisz się w świecie *Brahmy*.

*Kamma bezpośrednia* to kamma wytworzona w chwili śmierci.

*Kamma nawykowa* to kamma, którą tworzy się poprzez codzienne nawyki, np. praktykowanie medytacji każdego dnia lub codzienne dokonywanie jakichś czynów akusala.

*Kamma zastępcza* to ta, która da skutki wówczas, gdy nie ma trzech wymienionych powyżej.

Spośród dwóch rodzajów kamm — ciężkiej i bezpośredniej — ciężka kamma da skutki w następnym życiu. Kiedy mamy do czynienia z kammą bezpośrednią i nawykową, skutki da bezpośrednia. Jeśli zaś mamy kammę nawykową i zastępczą, najpierw zaowocuje nawykowa. Kamma bezpośrednia jest niezwykle istotna, ponieważ, wytworzona w ostatnich chwilach przed śmiercią, determinuje najbliższe wcielenie. Istnieje taka opowieść o złym człowieku, który przez całe życie polował na zwierzęta. Za zabicie tyłu istot miał się odrodzić w pożałowania godnym stanie. Ale jego syn był *arahantem* i w ostatnich chwilach jego życia pomógł mu osiągnąć lepsze odrodzenie.

Jeśli chodzi o czas owocowania kammy, mamy kammę, która skutkuje:

1. w obecnym życiu,
2. w przyszłym życiu i
3. w którymś z następnych żywotów.

W tej kategorii jest jeszcze jedna kamma nazywana wygasłą, której czas dawania skutków minął. Ale kamma dająca skutki w żywotach po następnym życiu nie może stać się wygasłą dopóki trwamy w cyklu narodzin i śmierci. Kammy, które dają skutki w tym i następnym życiu, mogą wygasnąć, jeśli nie dają

skutków przez odpowiedni czas, ponieważ nie jest to okres sprzyjający ich wystąpieniu. Natomiast kamma dająca skutki w życiach następujących po następnym życiu nie może wygasnąć nigdy, dopóki nie wyzwolimy się ze stanu odczuwającej istoty. Z tego właśnie powodu zwierzęta mają szansę odrodzić się jako ludzie, mimo iż większość swoich uczynków robią jako zwierzęta. To, co robiły wcześniej, ma wciąż szansę zaowocować i wyzwolić je ze stanu zwierzęcego lub z któregoś z niższych światów.

Ostatnią klasyfikacją kammy jest podział ze względu na miejsce, gdzie zajądą jej skutki. Kamma daje skutki w różnych światach sfery pragnień, w sferze foremnej i bezforemnej. Na przykład, niewłaściwa kamma owocuje w czterech niższych światach, w świecie ludzi a nawet w niektórych niebach. Właściwa kamma, odnosząca się do świata zmysłów, daje natomiast skutki w każdym rodzaju istnienia.

Czym są skutki kammy? Tylko dwie rzeczy są owocami kammy. Jedną z nich jest *citta* i *cetasika*; drugą *rūpa*, właściwości materialne. Rezultatami kammy są wynikające z niej typy świadomości i towarzyszące im *cetasika*. Niektóre, ale nie wszystkie, właściwości naszego fizycznego ciała są również powodowane przez kammę. Tak więc gdy mówimy o skutkach kammy, mamy na myśli właśnie cechy materialne przez nią powodowane. A zatem róża nie jest skutkiem kammy; ona po prostu istnieje zależnie od przyczyn naturalnych. Ale jej postrzeganie czy doświadczenie – świadomość widzenia, dzięki której dostrzegamy tę różę – jest skutkiem kammy. Również samo oko, czy raczej jego wrażliwość, również jest skutkiem kammy. Twoja reakcja na różę nie jest zaś skutkiem kammy. W ten sposób mamy do czynienia ze skutkiem kammy i nową kammą, a później ta nowa kamma da kolejny rezultat. Tak oto przyczyna i skutek następują nieustannie po sobie.

Prawo kammy mówi, że istoty otrzymują to, na co zasłużyły, ale nie oznacza to, że nie mamy pomagać ludziom, że nie powinniśmy starać się ulżyć im w cierpieniu. Powinniśmy robić, co w naszej mocy, aby zmniejszyć ich cierpienie, ale gdy nie jesteśmy w stanie go wyeliminować, powinniśmy dostrzec, że jego powodem jest ich kamma i wzbudzić w sobie współczucie. Warto rozwijać współczucie, czyli *karuṇā*, ale gdy wzbudzamy *karuṇā*, możemy popaść w gniew. Na przykład, niektórzy ludzie chcą pomóc zwierzętom używanym do eksperymentów w laboratoriach. Gdy niosą im pomoc niektórzy z nich budzą w sobie gniew i nienawiść w stosunku do ludzi, którzy te eksperymenty wykonują. Gdy praktykujemy *karuṇā*, powinniśmy uważać, żeby nie wzbudzać w sobie niewłaściwych stanów. Jeśli mamy w sobie nienawiść, nie jest to już praktyka *karuṇā*.

Tę część wykładu chciałbym zakończyć przedstawiając przykład procesu myślowego i roli, jaką pełni w nim kamma.

Będzie to opowieść o owocu mango. Ponumeruję wszystkie części tego procesu.

Pewien człowiek ułożył się do snu w cieniu drzewa mangowego (0). W pewnym momencie dojrzałe mango oddzieliło się od łodygi i spadło na ziemię ocierając się o jego ucho (1, 2, 3). Obudzony tym dźwiękiem (4) otworzył oczy i rozejrzał się (5). Wyciągnąwszy rękę chwycił owoc (6), ścisnął go (7), powąchał (8), wziął do ust z zadowoleniem (9-15) i przełknął (16-17). Później znów zasnął (0).

Istnieje siedemnaście stanów myślowych, czyli *citta*, gdy obiekt dociera do umysłu przez jedną z pięciu bram zmysłów, tak jak w tej opowieści.

Mamy tutaj do czynienia z kontinuum życia (*bhavanga*) (0, 1, 2, 3), rodzajem tła czy też nieaktywnej świadomości, i ciągiem następujących rodzajów świadomości myślowej: przyciągnięcie zmysłów (4); widzenie (5); odbiór (6); badanie (7); określanie (8); postrzeganie lub też chęć (9-15); rejestrowanie (16-17); i znów *bhavanga* (0).

Kamma tworzy się w siedmiu chwilach postrzegania, czy też chęci, które w *pāli* zwane są *javana*. W tych momentach doświadcza się w pełni obiektu, wtedy też wytwarza się kammę. W pierwszym z tych siedmiu momentów myśli nabywamy kammę, która, napotkawszy sprzyjające okoliczności, da skutki w obecnym życiu. W siódmej i ostatniej chwili *javana* nabywamy kammę, która zaowocuje w przyszłym żywocie. W pięciu chwilach myśli pomiędzy nimi, nabywamy kammę, która da skutki w żywotach następujących po następnym życiu, czyli począwszy od trzeciego życia, licząc obecne jako pierwsze.

Jeśli pierwsza *javana* nie zaowocuje w tym życiu, wygasa; jeśli siódma *javana* nie da skutków w następnym życiu, również wygasa. Ale pięć *javana* pomiędzy pierwszą i siódmą może dać skutek w każdym z wcieleń, aż do momentu, kiedy umrzemy jako *arahant*. Dlatego też owe siedem chwil *javana* — gdy wytwarzasz *kusala* lub *akusala* kammę — są w *Abhidhammie* najważniejszymi chwilami procesu myślowego. W zależności od tego, jak reagujemy na obiekt w tych chwilach (we właściwy bądź niewłaściwy sposób), wytworzymy skutki, których będziemy doświadczać w przyszłości.