

# Mądrość buddyzmu

J.Ś. Sakja Trizin

tłumaczenie: **Przemysław Żywicznyński**

Po pierwsze chciałbym najserdeczniej pozdrowić wszystkich, którzy zgromadzili się tutaj. Ponadto, pragnę podziękować ośrodkowi Thinlej Rinczen Ling za zorganizowanie tego spotkania. Cieszę się, że podczas tego spotkania będę mógł podzielić się z Wami naukami Buddy.

Jako ludzkie istoty posiadamy inteligencję, która pozwala nam odróżniać dobro od zła. Istotne jest więc aby angażować się pożytywne rzeczy a odrzucić negatywne. Jako czujące istoty, a w szczególności jako ludzie, mamy wiele potrzeb, takich jak jedzenie, schronienie, czy lekarstwa. Jednak najistotniejszą z nich jest potrzeba duchowości. Mamy ciało i umysł – z tych dwóch rzeczy umysł jest ważniejszy: ciało przypomina sługę, a umysł pana. Kiedy umysł jest szczęśliwy, nawet jeśli coś nam dolega, ból jest mniejszy. Natomiast cierpienie, niepokój itp. wypełniające umysł powodują również ból fizyczny. Wynika z tego, że umysł jest ważniejszy od ciała i od tych rzeczy, które, jak jedzenie, służą zaspokojeniu potrzeb ciała. Ciało jest nietrwałe. Otrzymaliśmy je za sprawą rodziców i w końcu będzie musieli je porzucić – w takich czy innych okolicznościach. Choć umysłu nie można pochwycić, zobaczyć, ani dotknąć, to jednak jest on bardzo potężny. W przeciwieństwie do ciała, ten nieuchwytny, niewidzialny umysł trwa – nie można go porzucić.

Rzeczy nie pojawiają się bez żadnej przyczyny, nie pojawiają się z niewłaściwych przyczyn, bądź z niekompletnych przyczyn i warunków. Każda rzecz wymaga odpowiednich przyczyn i warunków i tylko kiedy wszystkie one się zejdą może się pojawić. Również umysł podlega tej zasadzie. Co jest przyczyną naszego obecnego stanu umysłu? Nie mógł on powstać z materii, na przykład z ciała, ponieważ ciało i umysł to dwie różne substancje, tak jak dajmy na to ryż i chwasty. Ryż nie wyrośnie z nasion chwastów, ani chwasty nie wyrosną z nasion ryżu. Aby wyhodować chwasty nie można użyć nasion ryżu, aby wyhodować ryż nie można użyć nasion chwastów. Umysł nie powstanie z czegoś, co jest całkowicie różne od niego, jak na przykład ciało, nie powstanie z elementów – umysł posiada swoją własną przyczynę.

Umysł dziecka i umysł dorosłego bardzo się różni – perspektywa dziecka i dorosłego są odmienne. Jednak, pomimo tych różnic, od momentu poczęcia umysł jest jednym kontinuum – przez ten czas umysł ani na chwilę nie ustaje. Dlatego cały czas jesteśmy w stanie pamiętać rzeczy z naszego dzieciństwa. Należy więc założyć, że skoro w trakcie tego życia umysł jest nieprzerwanym kontinuum, nie ustaje on również po śmierci.

Kresem każdego narodzin jest śmierć, kresem wszelkiego gromadzenia jest wyczerpanie, a kresem każdego spotkania rozstanie. Wszystkie rzeczy mają swój koniec. Dlatego pewnego dnia również my będziemy musieli opuścić ten świat, porzucając, w taki czy inny

sposób nasze ciało. Jednak nieuchwytny umysł nie jest czymś, czego – jak ciała – możemy się pozbyć. Umysł trwa; również kiedy opuścimy ciało strumień świadomości nie zostanie przerwany. Dlatego właśnie jedynym fundamentem, na którym możemy się oprzeć – jedynym źródłem radości jest duchowość.

Obecnie znajdujemy się na progu XXI wieku. Ludzkość uczyniła olbrzymi postęp technologiczny i naukowy, którego celem było uczynienie życia szczęśliwszym, bardziej komfortowym. Naturalnie każda ludzka istota, każda czująca istota pragnie szczęścia i zadowolenia. Jednak, osiągnięcie prawdziwego szczęścia jest nie możliwe, obojętnie ile wysiłków byśmy włożyli, w oderwaniu od duchowego rozwoju. Oczywiście materialny postęp jest pożyteczny, na przykład dzięki współczesnej medycynie możemy leczyć choroby, które dwadzieścia lat temu były nieuleczalne. Należy jednak jasno sobie uświadomić, że taki postęp nie zapewni trwałego szczęścia, którego poszukujemy. Można je osiągnąć jedynie na drodze duchowego rozwoju.

Na świecie pojawiło się wielu znakomitych nauczycieli, którzy przekazali dogłębne nauki; istnieje wiele religii. Każda z wielkich światowych religii jest piękna i na swój sposób pomaga czującym istotom, a w szczególności ludziom. Jako buddysta chciałbym tutaj wyjaśnić buddyjski pogląd – mądrość buddyjską ścieżki prowadzącej do osiągnięcia prawdziwego szczęścia.

Według nauk Buddy, nie tylko człowieka w przypadku, ale każdej czującej istoty, natura umysłu jest całkowicie wolna od zaciemnień. Od nie mającego początku czasu jest ona niezmiennie czysta. Z tego też powodu mówi się, że każda czująca istota posiada naturę buddy – potencjał, który może rozwinąć w pełne oświecenie. Tak jak każde nasienie ma potencjał stania się dojrzałą rośliną, tak każda czująca istota ma potencjał stania się w pełni oświeconym buddą.

Ten fakt stanowi podstawę praktykowania dharmy. Wstępując na ścieżkę duchową, jesteśmy w stanie osiągnąć jej cel, ponieważ posiadamy nasienie przyszłego rezultatu. Dzięki temu, jeśli zjedzą się właściwe przyczyny, nasienie to dojrzeje w doświadczenie pełnego oświecenia.

Oczywiście, obecnie nie jesteśmy oświeceni; będąc zwykłymi istotami, pełnymi zaciemnień, nie postrzegamy prawdziwej natury umysłu. Ponieważ nasz umysł jest całkowicie spowity zaciemnieniami, schwytani jesteśmy w koło samsary – cyklicznej egzystencji. Jednak zaciemnienia nie stanowią natury umysłu; gdyby tak byłoby, nie byłibyśmy w stanie uwolnić się od nich. Próba oczyszczenia umysłu w takim przypadku byłaby tak beznaoczna jak usiłowanie umycia węgla tak, aby stał się biały.

Zaciemnienia nie przynależą do natury umysłu, są powierzchowne. Przypomina to białe sukno pokryte czarnymi plamami. Z powodu plam zamiast bieli widzimy czerń, która jednak nie jest naturą sukna, ale tylko powierzchniowym splamieniem. Kiedy więc zgromadzimy odpowiednie przyczyny, takie jak woda itd., sukno można wyczyścić tak, aby jego prawdziwy kolor stał się widoczny. Podobnie ma się rzecz z umysłem; tak jak biel płótna nie może się przejawiać z powodu czarnych plam, natura umysłu nie manifestuje się gdyż spowijają ją powierzchowne zaciemnienia.

Zwykle istoty, takie jak my, mogą wstąpić na ścieżkę duchową dzięki trzem warunkom: po pierwsze każda czująca istota posiada naturę buddy, po drugie zaciemnienia umysłu są powierzchniowe, po trzecie istnieją sposoby usunięcia tych powierzchniowych zaciemnień. Dzięki tym trzem powodom możemy wstąpić na ścieżkę duchową i osiągnąć jej cel.

Na świecie istnieją przedstawiciele różnych ras, religii, kultur, czy filozofii, których łączy jedna rzecz: chęć bycia wolnym od cierpienia i pragnienie szczęścia. Nikt nie chce cierpieć, każdy chce być szczęśliwy. Ta podstawowa motywacja popycha nas do działań, zarówno pozytywnych jak i negatywnych. Bez względu na inteligencję, wyznawaną filozofię bądź wiarę, celem wszystkich naszych wysiłków jest właśnie pragnienie uwolnienia się od cierpienia i doświadczania szczęścia. Niestety, większość ludzi pozbawiona jest mądrości o przyczynach szczęścia i cierpienia. Choć ich celem jest szczęście, istoty takie tworzą jeszcze więcej cierpienia, a przyczyny szczęścia niszczą jak własnych wrogów. W rezultacie większość z nas, pogrążona w cierpieniu, zasiewa przyczyny nowego cierpienia.

Będąc ludźmi (tj. istotami wolnymi od wszystkich niekorzystnych warunków i wyposażonymi we wszystkie korzystne warunki) mamy możliwość wyboru tego, co dobre. Według nauki Buddy, choć ciało umiera, umysł trwa. Umysł nie ma początku, nie można ustalić, żadnego momentu, w którym powstał. Od nie mającego początku czasu strumień świadomości cały czas płynie. Jeśli nie uczynimy teraz żadnego postępu, choćby niewielkiego, w kierunku wyzwolenia, znowu schwytani w samsarę, przez niezliczone eony nie będziemy mieli szans na uzyskanie wyzwolenia. Jest więc istotne, żeby teraz kiedy mamy tę ceną i rzadką sposobność, dokładać wysiłków, aby przynajmniej znaleźć się na właściwej ścieżce, która wyprowadza poza wszelkie cierpienie. Nauki buddyjskie zachęcają nas od rozmyślań nad cennym ludzkim odrodzeniem, by powstała w nas chęć do podążania ścieżką duchową.

Ludzkie odrodzenie jest cenne i rzadko spotykane. Zazwyczaj nie myślimy o nim w ten sposób; wokół nas jest wielu ludzi, mówi się przecież o eksplozji demograficznej. Jeśli jednak dokładnie zastanowimy się nad innymi forami życia, nawet tymi, które zamieszkują nasz dom, miasto, czy kraj, dojdziemy do wniosku, że ich liczba jest niepoliczalna. Nie jesteśmy w stanie ustalić na przykład ile insektów zamieszkuje nasz dom. Zatem w porównaniu z innymi formami życia, ilość ludzi jest znikoma. W szczególności ludzkie odrodzenie wolne od wszystkich niekorzystnych warunków i wyposażone we wszystkie korzystne warunki jest niezwykle rzadkie, już to z perspektywy przyczyny i ilości, już to perspektywy przykładów czy natury. Bardzo trudno uzyskać taką sytuację. Mówi się, że takie odrodzenie jest cenniejsze niż Klejnot Spełniający Życzenia. Kiedy modlimy się do takiego Klejnotu, możemy uzyskać wszelkie materialne rzeczy, np. jedzenie, stroje, schronienie, lekarstwa, itp., jednak nawet Klejnot Spełniający Życzenia nie jest w stanie zagwarantować nam odrodzenia w wyższych sferach, osobistego wyzwolenia, czy pełnego oświecenia. Jednak za sprawą cennego ludzkiego, czyniąc odpowiednie wysiłki, możemy uzyskać nawet ostateczne oświecenie.

Wszyscy buddowie i bodhisattwowie przeszłości byli, tak jak my, zwykłymi istotami. Jednak wstąpili na ścieżkę i podążając nią, osiągnęli w końcu oświecenie. Jeśli tylko nie zabraknie nam determinacji, nie ma żadnego powodu, aby nam się to nie udało. Jak

już mówiłem są trzy warunki, które to umożliwiają: wszyscy posiadamy naturę buddy, nasze zaciemnienia są powierzchniowe oraz istnieją sposoby, aby je usunąć. Gdy docenimy jak wielką wartość przedstawia cenna ludzkie odrodzenie, nie dopuścimy do utraty takiej szansy.

Należy rozmyślać nie tylko o tym, że oto teraz posieliśmy tę rzadką możliwość, ale również o tym, że musimy szybko z niej skorzystać, ponieważ nic nie jest trwałe. Wszystkie złożone zjawiska przemijają; wszystko, co, jak ludzkie odrodzenie, powstaje z przyczyn i warunków musi się skończyć. Ludzkie życie nie ma określonego z góry czasu trwania; nie wiemy jakiego wieku dożyjemy. Istnieje wiele przyczyn śmierci. Nasze ciało składa się z elementów, dzięki tym elementom trwa i w końcu, z powodu rozpadu tych elementów gnie. Jeśli elementy są w harmonii, jesteśmy zdrowi; jeśli nie, zapadamy na zdrowi. Dysharmonia elementów tworzących nasze ciało może więc doprowadzić do śmierci. Ponadto istnieje wiele zewnętrznych zagrożeń, na przykład wypadki. Możemy myśleć, że mamy przed sobą jeszcze wiele lat, ale w każdej chwili mogą pojawić się przyczyny, które doprowadzą nas do śmierci. Nawet rzeczy, których celem jest przedłużanie życia mogą pozbawić nas życia, na przykład popsute jedzenie czy źle dobrane lekarstwa mogą pozbawić nas życia. Dlatego życie jest nietrwałe, a my nie znamy czasu śmierci.

Można myśleć: „Jestem młody i zdrowy, więc nie wydaje się, żebym miał wkrótce umrzeć. Dlatego na razie zajmę się światowymi sprawami, natomiast na dharmę przyjdzie czas kiedy będę stary”. Jednak wielu młodych ludzi nie dożywa starości; wielu zdrowych ludzi umiera szybciej niż ci, którzy są dręczeni chorobami przez lata. Wynika z tego, że należy już teraz wstąpić na ścieżkę i intensywnie praktykować. Budda zawsze podkreślał wagę nauki o nietrwałości. Często podkreślał, że jest to jedna z najważniejszych nauk, że musimy wciąż i wciąż rozmyślać nad nietrwałością. Ze wszystkich naszych myśli, myśli o nietrwałości jest najlepsza, ponieważ na początku skłania nas do wstąpienia na ścieżkę, kiedy jesteśmy już na ścieżce każe nam podążać nią szybko, a na końcu pomaga w zrozumieniu ostatecznej prawdy. Rozmyślanie o nietrwałości jest więc ze wszech miar pomocne.

Inną fundamentalną nauką Buddy – nauką wyjątkową – jest prawo karmy – prawo przyczyny i skutku. Wszystko czego doświadczamy w kolejnych żywotach, zdrowie, długowieczność, bogactwo, szczęście, pochodzi z naszych własnych działań. Wszelkie pozytywne rzeczy pochodzą z pozytywnych działań, które podejmowaliśmy w przeszłych żywotach, natomiast to, co negatywne, na przykład ból, niepokój, itd., jest rezultatem negatywnych działań, które obecnie dojrzewają w doświadczenie cierpienia.

Jeśli naprawdę chcemy uwolnić się od cierpienia, musimy wyeliminować jego przyczynę. Nie możemy liczyć, że pozbędziemy się cierpienia, gdy wciąż i wciąż zasiewamy jego przyczyny. Dlatego, po osiągnięciu oświecenia, Budda najpierw nauczał „czterech prawd Szlachetnych”.

Pierwsza z nich to prawda o cierpieniu. Na początku należy uświadomić sobie czym jest cierpienie, bowiem bez takiego zrozumienia trudno będzie uczynić jakiś wysiłek, aby się z niego wyzwolić. Na przykład, kiedy jesteśmy chorzy, pierwszą rzeczą jest postawienie diagnozy. Bez wiedzy o naturze choroby, która nas dotknęła, nie powiedzie się żadna

kuracja. Na początku należy więc poddać się dokładnemu badaniu; analogiczne na ścieżce duchowej trzeba najpierw zbadać naturę cierpienia, o czym mówi „pierwsza prawda Szlachetnych”.

Druga prawda mówi o przyczynie cierpienia. Po tym jak ustaliliśmy rodzaj choroby, na którą cierpimy, musimy dowiedzieć się jak wyeliminować jej przyczynę. Jeśli się tego nie dowiemy, nawet mając dostęp do najlepszych lekarzy, lekarstw, technik medycznych, nie uda nam się poprawić stanu naszego zdrowia.

Źródłem naszych nieszczęść, całego cierpienia, które nas dotyka jest podstawowa niewiedza – brak zrozumienia prawdziwej natury umysłu. Zamiast tego, kurczowo lgniemy, bez żadnego logicznego uzasadnienia, do idei „ja”. Gdyby takie „ja” istniało, to musiało by być albo imieniem, albo ciałem, albo umysłem. Jasne jest, że imię jest „puste”. Każdy z nas może otrzymać jakiegokolwiek imię w jakimkolwiek języku; imię więc nie posiada żadnej esencji, jako takie pozbawione jest znaczenia. Również ciało nie jest „ja”. Kiedy mówimy „moje ciało”, dajemy wyraz przekonaniu, że istnieje jakieś „ja”, które posiada ciało – „ja” i ciało nie mogą być więc tożsame. Jeśli zbadamy poszczególne części ciała – głowę, ręce, itd. – nie znajdziemy w żadnej z nich niczego, co można by uznać za „ja.” Umysł natomiast podlega ciągłym zmianom: przeszły stan umysłu już minął, przyszły jeszcze się nie pojawił, a teraźniejszy jest nieuchwytny w chwilowych zmianach. Dlatego „ja” nie może być umysłem. Umysł przypomina różaniec: jego poszczególne stany są jak koraliki, choć osobne, to jednak nawleczone na ten sam sznurek, tworzą ciągłość. Analogiczne, choć stany umysłu z chwili na chwilę zmieniają się, tworzą jednak continuum świadomości. Podsumowując nie istnieją żadne logiczne argumenty potwierdzające istnienie „ja”.

Obecnie posiadamy ciało i umysł, które z powodu silnych nawyków zakorzenionych od nie mającego początku czasu uznajemy za „ja”. Jest to właśnie podstawowa przyczyna cierpienia. Prawa strona może istnieć tylko jeśli istnieje lewa strona, podobnie kategoria „ja” wymaga kategorii „inni”. Kiedy lgniemy do „ja”, naturalnie pojawia się niechęć do „innych”, a całą tę sytuację charakteryzuje niewiedza. Takie jest źródło trzech podstawowych trucizn umysłu: niewiedzy, pożądania i nienawiści, z których powstają kolejne zaciemnienia takie jak: duma, chciwość czy zazdrość. Zaciemnienia popychają nas do negatywnych działań ciała, mowy i umysłu, które stanowią bezpośrednią przyczynę cierpienia. Jeśli naprawdę chcemy pozbyć się cierpienia, musimy wykorzenić jej podstawową przyczynę tj. zaciemnienia. Abyśmy byli w stanie do zrobić Budda nauczał drugiej prawdy szlachetnych.

Pragnąc szczęścia należy dołożyć wysiłków, aby wytworzyć jego przyczyny. Bez przyczyny pożądany skutek nie pojawi się. Przyczyny szczęścia to całkowite przeciwieństwo zaciemnień – to wolne od wpływu zaciemnień działanie motywowane miłą dobrą i współczuciem, które przynosi pożytek nam samym jak i innym. Takie są przyczyny szczęścia, które musimy wytrwale gromadzić.

Trzecia prawda Szlachetnych traktuje o ustaniu cierpienia. Tak jak chory dąży do całkowitego uwolnienia się od dolegliwości, tak praktykujący poszukuje wyzwolenia ze wszystkich rodzajów cierpienia. Aby całkowicie wyzdrowieć, należy poddać się kuracji:

podążając za zaleceniami lekarza, przyjmować lekarstwa, pewnych rzeczy unikać, a pewne wykonywać. Analogiczną rolę w praktyce duchowej spełniają nauki o ścieżce, które wyjaśnia czwarta prawda Szlachetnych. Aby osiągnąć wyzwolenie, należy podążać ścieżką prawych działań i unikając wszelkich negatywności.

Istnieje wiele poziomów wyzwolenia. Ogólnie mówi się o własnym wyzwoleniu i wyzwoleniu innych. Własne wyzwolenie jest wielkim osiągnięciem, jest ono jednak poślednie w stosunku do drugiego rodzaju, zwanego wielkim albo ostatecznym wyzwoleniem, które przynosi więcej pożytku. Nawet zwykłym istotom o dobrym usposobieniu trudno doświadczać szczęścia ciesząc się spokojnym, wolnym od niebezpieczeństw miejscem, kiedy wiedzą, że ich bliscy narażeni są na cierpienie. Nawet nie będąc w stanie im pomóc, raczej wolelibyśmy dzielić ich los, niż zapomnieć o ich problemach.

Po pierwsze należy zrozumieć, że inni pragną tego samego, co my. Na przykład tak jak my sami chcemy unikać cierpienia fizycznego, bądź mentalnego, tak samo pragną tego inni. Ponadto trzeba uświadomić sobie, że cykliczna egzystencja, w którą jesteśmy schwytani nie ma początku – od nie mającego początku czasu wciąż i wciąż odradzamy się. Dlatego każda czująca istota w przeszłych żywotach była kimś nam bliskim – naszym rodzicem, krewnym czy przyjacielem. Z powodu zmiany okoliczności nie dostrzegamy faktu, że z każdą czującą istotą mamy bardzo silny związek i traktujemy jednych z przywiązaniem, innych z nienawiścią, a jeszcze innych z obojętnością. Dlatego nie powinno myśleć się tylko o sobie, ale troszczyć się o innych.

W obecnej sytuacji nie posiadamy kontroli nad własnym odrodzeniem. Karma naszych zaciemnień i działań całkowicie decyduje o tym, gdzie się znajdziemy. Nie mamy również mocy, aby pomagać czującym istotom. Nawet najpotężniejsze ze światowych bóstw, nawet ci, którzy osiągnęli własne wyzwolenie nie są w stanie tego uczynić. Czy jest więc ktoś, kto potrafi efektywnie pomagać czującym istotom? Tak. Jest nim w pełni oświecony budda, który porzucił wszelkie rodzaje zaciemnień i doprowadził do doskonałości wszystkie właściwości.

Zatem, osiągnięcie doskonałego oświecenia dla dobra wszystkich czujących istot to cel, którego powinniśmy poszukiwać. Aby go osiągnąć potrzeba nam dwóch rzeczy: z jednej strony musimy gromadzić mądrość, z drugiej zasługę. Najlepszym sposobem gromadzenia zasługi jest obudzenie w sobie bodhicitty – umysłu oświecenia, który jest szczerym pragnieniem osiągnięcia oświecenia dla dobra wszystkich czujących istot. Bodhicitta zasadza się na miłującej dobroci i współczuciu, które musimy rozwijać nie tylko na poziomie intelektualnym, ale krok po kroku wcielać je w praktykę. Współczucie należy rozwijać, począwszy od konkretnej istoty, na której skupiamy się, życząc jej uwolnienia się od cierpienia i przyczyn cierpienia. Kiedy obudzimy w sobie miłującą dobroć i współczucie, powstanie w nas prawdziwa bodhicitta – autentyczne pragnienie osiągnięcia doskonałego oświecenia dla dobra innych. Jest to najefektywniejsza metoda gromadzenia zasługi.

Sama zasługa jednak nie wystarczy. Ponieważ podstawową przyczyną cyklicznej egzystencji jest brak mądrości, potrzeba nam jej, aby osiągnąć pełne oświecenie. Z powodu niewiedzy, nie będąc w stanie zrozumieć czym jest rzeczywistość i jaka jest natura umysłu, lgniemy do „ja”. Mądrość, która odcina korzeń samsary, jest całkowitym przeciwieństwem

tej niewiedzy. Jest to mądrość dwóch rodzajów pustki: pustki „ja” i pustki zjawisk. Aby osiągnąć tę mądrość, potrzeba nam najpierw koncentracji, ponieważ obecnie nasz umysł wzburzony jest tak wieloma myślami, że medytacja nad mądrością jest niemożliwa. Dlatego, na początku, dzięki praktyce koncentracji należy doprowadzić umysł do uspokojenia i przejrzystości, a następnie medytować nad mądrością.

Zasługę można porównać do stóp medytacji, a mądrość do jej oczu. Jeśli pragniemy gdzieś dojść potrzebujemy zarówno stóp jak i oczu. Same oczy nie wystarczą, aby gdziekolwiek się dostać, natomiast same nogi łatwo zmylą drogę. Podobnie, pełne oświecenie można uzyskać jedynie posiadając mądrość i zasługę.