

# Q&A on Buddhist Basics, Guide for Lay Practice and Right Speech

Pytania i odpowiedzi o podstawach Buddyzmu, poradnik praktyki dla wierzących oraz poprawna mowa.

[QA on Buddhist Basics, Guide for Lay Practice and Right Speech](#)

*Jest to tłumaczenie (nie dosłowne - w wielu momentach streszczenie) rozmowy Ajahna Nyanamoli Thero z ludźmi przybyłymi do klasztoru (pytania i odpowiedzi). Odpowiedzi nie są wyczerpujące, a raczej przedstawiają bardziej praktyczny aspekt, mają zachęcić do dalszej samodzielnej eksploracji. Ajahn rysuje "szkielet" dla ludzi zainteresowanych Buddyzmem Theravada, praktyką jej założeniami.*

*Jest to pierwsza nasza próba tłumaczenia i ma na celu przybliżenie nauk Ajahna Nyanamoli jak i zachętę do sięgania po nauki Buddy. Zachęcamy do przeczytania ale i obejrzenia video z linku podanego wyżej.*

## **Co mają do zaoferowania nauki Buddy w porównaniu z innymi religiami?**

Nauki Buddy oferują ci wolność od cierpienia tu i teraz, bez potrzeby czekania na "niebo". Jak sam Budda powiedział, można to sprawdzić/zweryfikować wkładając wysiłek w praktykę według Jego instrukcji.

## **Czy w Buddyzmie występuje element wiary?**

Tak jak z wiarą w "doktora" - wiesz, że jesteś chory, że potrzebujesz leku i wierzysz, że ten czy tamten doktor może ci pomóc i to właśnie na wiarę bierzesz lekarstwo, na wiarę w wyzdrowienie, bo gdyby nie ta wiara, to po co byś w ogóle zażywał to lekarstwo? Jeśli widzisz, że lek działa to dobrze, ale jeśli nie działa, nie musisz dalej trzymać tej wiary.

Słyszysz nauki i wierzysz, że mogą ci pomóc i zaczynasz je wdrażać: będziesz przestrzegał wskazań, i będziesz praktykował wskazania (moralność), będziesz zwracał uwagę na swoje działania, myślał o czystości swoich intencji i sprawdzał, czy to działa. To jest udział wiary.

## **Jaki jest dobry powód by praktykować wskazania (moralność)?**

Takim bezpośrednim powodem jest trening własnego umysłu.

Gdy zaczniesz praktykować Buddyzm, bądź się o nim uczyć, szybko zauważysz, że cierpienie, nieszczęście, bądź sama możliwość pojawienia się cierpienia w naszym życiu nie pochodzi z zewnątrz - ze świata, a z wewnątrz twojego umysłu - braku jego wytrenowania. Nie możesz wytrenować umysłu, dopóki nie wytrenujesz najpierw swojego ciała, by żyć w cnocie (moralności).

Wsparciem we właściwej praktyce będzie utrzymywanie pięciu podstawowych wskazań - może być dobrym początkiem dla kogoś kto wcześniej nie miał z nimi styczności, zaś rozszerzenie ich do 8 wskazań może pozwolić nam nieco lepiej zrozumieć powściągnięcie ciała i zmysłów i jego miejsce w praktyce.

Utrzymywanie wskazań nie świadczy o tym czy ktoś jest buddystą czy nie... utrzymywanie wskazań jest dobre, ale nie jest gwarantem „mądrości”.

### **Pięć wskazań polega na**

Nie zabijaniu. Nie okradaniu - braniu tego, co nie było nam ofiarowane. Niewłaściwym postępowaniu w przyjemnościach seksualnych, zmysłowych (nie chodzi o celibat) bardziej o nie bycie pochłoniętym przez przyjemności seksualne bądź zmysłowe, by życie nie polegało na kręceniu się wokół zaspokajania pragnień, a raczej na ich świadomym pohamowaniu. Powstrzymaniu się od niewłaściwej mowy: kłamstwie, wulgaryzmom, obrażaniu innych, plotkowaniu... Nie zażywaniu środków odurzających (alkohol, narkotyki).

Utrzymywanie nawet tych pięciu wskazań (jeśli trenowane prawidłowo) pozwoli nam powściągać nasz umysł do pewnego stopnia i tak to się właśnie może zacząć.

Gdy próbujesz wytrenować zwierzę nie używając dyscypliny, cierpliwości, czasu, znoszenia niedogodności, pozwalając mu jeść kiedy tylko chce – zwierzę nie będzie cię słuchać. Tak samo jest z umysłem, jak będziemy działać, gdy tylko pojawi się chęć, myśl bądź pragnienie, gdy nie będzie powściągnięcia nasz umysł się nie zmieni i będzie cię nadal kontrolował. Nic się nie stanie samo z siebie - przez jakiś cud, magię - nie tak to działa.

### **Osiem wskazań polega na**

Nie zabijaniu. Nie okradaniu - braniu tego co nie było nam ofiarowane. Niewłaściwe postępowanie w przyjemnościach seksualnych, zmysłowych – staje się całkowitym celibatem. Powstrzymaniu się od niewłaściwej mowy: kłamstwie, wulgaryzmom, obrażaniu innych, plotkowaniu... Nie zażywaniu środków odurzających (alkohol, narkotyki). Nie jedzeniu po południu. Zbytniej dbałości o

wygląd zewnętrzny (ubrania , makijaż, fryzura, perfumy), odpuszczeniu rozrywki, tańca, muzyki. Nie spaniu na wysokich i luksusowych łóżkach, bardziej chodzi o nie przesypianie, i o mniej komfortowe łóżko.

Głównym powodem by “trzymać” wskazania jest “okiełznanie” własnego umysłu, by widzieć rzeczy takimi jakimi są. Nawet kiedy nie masz górnolotnych celów związanych z praktyką bycie w stanie powiedzieć samemu sobie NIE, znosić swój własny stan umysłu, jest sukcesem. Umysł nas nie słucha, jest miło, gdy umysł jest w dobrym humorze, ale nie jest miło gdy jest w złym, ale musisz to znieść. Część ludzi chce zmienić umysł (jego nastawienia, humory) chce, by umysł ich słuchał, był ustawiony w pewien sposób (na przykład pozytywny), ale kiedy jest inaczej opierają się mu i wtedy cierpią. To właśnie jest praca dla Ciebie: by przestać się przeciwstawiać, być cierpliwym i nauczyć się znosić stany własnego umysłu, wtedy nieważne co rzuci na ciebie umysł i tak nie zrobi to na tobie wrażenia. Tak wygląda pomysł prawidłowego nie przywłaszczania. Założenie własności o której mówił Budda (idea) kontroli. Próba kontroli rzeczy, które nie należą do ciebie i są poza twoją kontrolą, niechęć porzucenia założenia, że one są pod twoją kontrolą (te rzeczy) - dlatego cierpisz podwójnie. To nie znaczy, że masz puścić wszystko i się poddać, nie odpuszczaj wskazań, nie odpuszczaj treningu własnego umysłu, ale nie myl tego z czymś, co wydaje ci się, że należy do ciebie, bo tak nie jest.

### **Kiedy wiesz, że osiągnąłeś cel?**

- Kiedy jesteś wolny.
- Kiedy zakończysz swój trening, kiedy nie będzie miało znaczenia, co Twój umysł będzie Ci serwował, a ty będziesz nieporuszony. Innymi słowy szczęście przychodzi, kiedy pozbędziesz się wszystkiego, co powoduje twoje cierpienie. Kiedy pragnienia cię nie poruszają (nie czujesz potrzeby ich spełniania), kiedy nieprzyjemne rzeczy cię nie przytłaczają i nie powodują tobą, gdy nic do zrobienia nie przeraża Cię i nie napawa niepokojem, gdy jesteś spokojny o własny umysł niezależnie od tego, w jakim jest stanie.

### **Popraw mnie, jeśli się mylę, wierzę, że Budda nigdy nie mówił lub nie mówił zbyt wiele o szczęściu raczej mówił o wolność od cierpienia, to jest to o czym teraz mówisz, prawda?**

Tak, w zasadzie szczęście przychodzi, gdy cofasz wszystko co sprawia, że cierpisz, ale jeśli zaczniesz mówić o szczęściu, to znajdą się ludzie którzy po prostu chcą przejść do szczęścia na skróty, bez cofania wszystkiego, a to sprawia że cierpią.

### **Dlaczego przynajmniej raz w tygodniu powinieneś utrzymywać 8 wskazań?**

- Z tego samego powodu dlaczego powinieneś utrzymywać 5 wskazań, osiem jest jakby tylko rozszerzeniem. Trudniej byłoby utrzymywać od razu 8 wskazań więc powoli “podnosimy poprzeczkę”, jeśli jesteśmy zainteresowani głębszą praktyką.

**Bycie dobrą osobą i złą osobą, utrzymywanie pięciu wskazań, wiedza, że na przykład zabijanie, kłamanie nigdy nie są dobre i tak dalej, ale co powiedzmy ze słuchaniem muzyki w perspektywie dobra i zła?**

- To nie jest na poziomie dobra i zła, a na poziomie trenowania twojego umysłu. Nie ma nic złego w samej muzyce, czy niektórych rzeczach objętych ośmioma wskazaniem, chodzi o studzenie żądz Twojego umysłu, dlatego dobrze, gdy robione jest to stopniowo.

**Wygląda na to, że jest sporo cierpienia w trenowaniu twojego umysłu.**

- Tak dokładnie. Jak idziesz do doktora, który mówi ci, że twój problem wywodzi się ze złej diety. Więc musisz zacząć od jedzenia zdrowych rzeczy i zakończeniu tych, które lubiłeś, które dawały ci przyjemność, ale szkodziły. Tak, nie będzie to łatwe, będziesz cierpieć, ale z czasem będziesz wyleczony i nie będziesz cierpieć wcale. Najpierw będziesz cierpieć, ale z czasem będziesz czuć się lepiej.

Nie każdy będzie cierpieć tak samo, będzie to zależało od tego, jak bardzo jesteś uzależniony od swoich zmysłów. Czym mniejsze uzależnienie, tym mniej bólu, czym większe uzależnienie, tym więcej bólu. Gdy byłeś bardzo uzależniony, musiałeś podrapać się za każdym razem, bo swędziało, będziesz cierpieć bardzo i właśnie dlatego dobrze to robić stopniowo.

**Czy to może być powiązane z konceptem karmy?**

- Nie, tutaj koncept karmy został oderwany dość mocno, bardziej chodzi o bezpośrednie konsekwencje twoich decyzji. Nie byłbyś tak bardzo uzależniony, gdybyś ciągle nie wybierał rzeczy pogłębiających twoje uzależnienie, uzależnionym się nie rodzisz, uzależnienie to są konsekwencje twoich wyborów. Więc jeśli ciągle wybierasz uciechy fizyczne, czy działanie pod wpływem złości one będą tobą rządziły. To jest właśnie nasza własna odpowiedzialność.

**Czasy się zmieniają, eutanazja czy asysta w samobójstwie, jak się to ma do wskazań?**

- Nie zabijaj nie ma wyjątków.

**Mógłbyś powiedzieć nam więcej o trzech klejnotach? (tree refuge) Buddha, Dhamma, Sangha**

- Tak i wracamy do początku, Buddha to doktor i wierzymy że nam pomoże więc szukamy w nim (jego naukach) "schronienia" - tak to mniej więcej wygląda w sutkach. W tej chwili ludzie traktują to bardziej, jak powiedzenie jestem buddystą, takie określenie się. Buddha to doktor, Dhamma to jego nauki czyli lekarstwo a Sangha, to są ludzie, którzy praktykują jego nauki zarazem świadectwo tego, że można je wdrożyć i na tych trzech podstawach się opieramy - szukamy w nich

schronienia. Nadal to ty musisz wykonać prace.

### **Czwarte wskazanie często jest tłumaczone - nie kłam czy to na tyle?**

- Nie, w języku Pali jest to bardziej jako "zła mowa" i chyba to jedno z najbardziej praktycznych wskazań. Chodzi tutaj nie tylko o nie kłamanie, ale i o: nie plotkowanie, mowa tylko dla mowy (nic nie wnosząca), ostra - wulgarna mowa, bądź mowa w gniewie. Praktyka powściągnięcia w tym co, kiedy i do kogo powiesz. Jest to taki dodatkowy element praktyki, nie dość, że musisz okiełznać ciało i umysł, to teraz i mowę, dbać o jej poprawne intencje i także gdzie jest źródło. Jeśli to umysł ciśnie cię, by coś powiedzieć, a ty nie potrafisz go okiełznać, nie jest to dobre nawet jeśli twoje otoczenie tego nie zauważa, bądź po prostu oczekuje, że coś powiesz. Można podnieść głos, by coś zaintonować i będzie to zgodne z naukami, chodzi o to, co jest w nas i jaka intencja nami kieruje, są ludzie którzy potrafią zachować spokój na zewnątrz, mówić spokojnie w miłym tonie, ale być złym i na przykład szerzyć kłamstwa.

### **Białe kłamstwo - dla czyjegoś dobra?**

- Nadal kłamstwo, co nie znaczy, że od teraz chodzisz i "rzucasz" wszędzie prawdę. Jak jesteś zapytany mówisz, jak nie, nie musisz mówić wcale.

### **Staramy się, by nasze życie było lepsze, przyjemniejsze, dążymy do doskonałości, ale nauki Buddy są dość radykalne i nie ma tam takich celów?**

- Tak, jest bardzo radykalne, bo życie jest bardzo radykalne, trzech posłańców: choroba, starzenie się i śmierć. Możesz nie dożyć 50,60 czy 70 lat, czas szybko upływa. Ludzie chorują i umierają, więcej nawet młodzi ludzie chorują i umierają. Zakładamy, że będzie czas, że będziemy żyć długo, ale jeśli ludzie będą mieli świadomość śmierci przed oczyma, to cały czas będą dokonywać zupełnie innych wyborów. Sam Buddha zaczął swoją praktykę widząc ludzi chorych, starych, zdał sobie sprawę, że tego nie da się uniknąć. Musimy mieć świadomość śmierci, nie mamy na nią wpływu, nie wiemy kiedy przyjdzie, nigdy nie jest za wcześnie rozpocząć prace.

### **Buddyzm oferuje dość monastyczne podejście, zatem jak ważne powinno być dla kogoś zostanie mnichem?**

- Teoretycznie tak, właściwe spojrzenie możesz osiągnąć jako osoba świecka a nawet możesz się uwolnić od zmysłowych pragnień, ale było to trudne nawet za czasów Buddy, kiedy życie osoby świeckiej nie było tak bardzo zajęte i skomplikowane jak teraz. Jedna czy druga droga będzie wymagała poświęcenia i zachodu.

## **Czy droga mnisza (przywdziania szat) będzie zatem skrótem?**

- Nie będzie, przy odpowiedniej praktyce będzie powiększać rzeczy i będziesz widział rzeczy szybciej.

## **Czy życie klasztorne nie jest sprzeczne z praktykowaniem współczucia, charytatywności, pomocy innym?**

- Buddha widział to inaczej: problemem w świecie jest pożądanie i ludzie działający pod jego wpływem i wyrządzający krzywdę innym, a nie brak współczucia czy działań charytatywnych. Wyobraź sobie grupę ludzi, którzy wyzwolili się od pożądania poprzez praktykę nauk i uczą następnych ludzi, jak się uwolnić od pożądania i przestaną robić krzywdę innym ludziom, to najczystsza forma współczucia(pomocy). Nie musisz nic robić dla innych, jeśli jesteś wolny od siebie, całkowicie wolny od pragnienia i nauczysz innych, jak uwolnić się od pragnienia, to jest największy wkład, bo to jest bezpośrednio wykorzenienie aktualnego problemu świata, jakim jest ludzkie pragnienie.

## **Ale czy to nie jest wyłącznie o mnie?**

- To wygląda następująco: masz zatruty ocean bo strumienie na górze są zatrute i spuszczają śmieci do oceanu więc i ocean jest zatruty (społeczeństwo jest zatrute). Jeśli wyczyścisz jeden strumień (jedną osobę) a inne strumienie nauczą się od niego, to będą czyste, czyli żadne trucizny nie będą trafiać do oceanu więc i on będzie czysty (społeczeństwo).

Nawet ucząc cały ocean (społeczeństwo) utrzymywania chociaż pięciu wskazań, będzie on trochę mniej toksyczny, trochę czystszy. Ogólnie społeczeństwo będzie lepsze, jeśli przyjmie jakieś wyższe standardy, a jedyną drogą do tego jest to, by ludzie zobaczyli tego wartość.

## **Jakie powinny być główne źródła wiedzy dla osoby początkującej?**

- W tej chwili po wpisaniu w Google "Buddhism" 95% informacji nie będzie zgodne z naukami Buddy bądź wyrwane z kontekstu jego nauk.

Większość Sanghi zgadza się z tym, że najstarsze sutty są "oryginalnymi" naukami więc tak, musisz gdzieś zacząć słuchać doktora i sutty będą najbliższe jego "recepty". Tak, jest tego dużo, ale tak to wygląda, trzeba zacząć czytać, próbować zrozumieć, czytać raz jeszcze i jeszcze. Fantastycznie mieć kogoś, kto powie co robić, ale i tak ta praca musi zostać wykonana przez ciebie, nie wystarczy samo intelektualne rozumienie.

## **Czy nie byłoby dobrze mieć jakiegoś żyjącego nauczyciela?**

- Oczywiście, ale skąd masz mieć pewność, że to, co on mówi jest prawdą? Nadal trzeba czytać i praktykować, a jego rola bardziej będzie polegać na klaryfikacji instrukcji, które znajdziesz w

suttach.

### **Większość sutt rozpoczyna się od czterech szlachetnych prawd, zaczyna się od cierpienia mógłbyś to przybliżyć?**

- No tak, ale czy to, że znasz cztery szlachetne prawdy (tekst) oznacza, że zrozumiałeś już instrukcje w nich zawarte? To nie tak, że zaczynasz od nich i idziesz dalej, jeśli zrozumiałeś cztery szlachetne prawdy, oznacza, że nie potrzebujesz już niczyjej pomocy, doskonale wiesz, co robić. Wiesz, gdzie jest zakorzenione cierpienie - w pragnieniu twojego umysłu, a nie w świecie zewnętrznym, ale dopóki nie jest to jasne dla ciebie, nie zobaczyłeś tak naprawdę czterech szlachetnych prawd.

### **Mógłbyś powiedzieć czym są cztery szlachetne prawdy?**

- Cierpienie, pochodzenie cierpienia, ustanie cierpienia i ścieżka prowadząca do ustania cierpienia. Prawdziwe miejsce, gdzie to cierpienie jest (się manifestuje). Tak naprawdę jest jedna prawda zrozumienie, gdzie jest cierpienie. Ponieważ większość umysłów pomyślałaby, że cierpienie jest w rzeczach, świecie, innych, tu czy tam, ale jest tylko jedno źródło cierpienia. Jeśli odczuwasz cierpienie znaczy, że jest ono w tobie, a jeśli ono jest w tobie, to i jego powód też jest w tobie, tym powodem jest pragnienie.

### **Czy nadal jest szansa dla ludzi świeckich, mimo ich tempa życia, pracy, rodziny, obowiązków na wypracowanie uważności, mądrości i właściwego wglądu?**

- Tak. Tak jak mówiłem praca polega na powściągnięciu się, trzymaniu wskazań, być w stanie powstrzymać pragnienia, by zobaczyć, czym to pragnienie jest. Twoje życie w pewnym sensie będzie musiało się zmieniać w kierunku zgodnym z praktyką. Nie możesz trenować psa, a w tym samym czasie pozwalać mu biegać ze stadem i robić co chce, bo będzie się stawał bardziej dziki, a nie ułożony. Więc tak, część twojego życia musi się zmienić, ale nie musisz zamieszkać na szczycie góry czy w środku lasu.

### **Twoim zdaniem jakie są najczęściej mylne koncepcje związane z Buddyzmem na Zachodzie?**

- Chyba jedna z najczęstszych jest to myślenie, że medytacja prowadzi do oświecenia. Nie muszę robić nic innego tylko medytować, a oświecenie się po prostu stanie. Jest nawet masa szkół buddyjskich, świeckich, które będą w ten sposób uczyć. Gdzie to nie jest nawet blisko oryginalnych instrukcji.

- Kolejna to przeświadczenie, że buddyzm jest po to, by tworzyć pokój na świecie, co też nigdy nie było założeniem Buddyzmu.

Nie są to jakieś rzeczy, które zablokowałyby postępy ludzi, ale na pewno zabrałyby ich w innym kierunku i oczywiście ludzie mogą iść gdziekolwiek chcą, ale warto przynajmniej znać różnicę. Wiedzieć czym były oryginalne nauki i nie mieszać ich z czymś innym, co napotkali na drodze.

### **Jak obecnemu społeczeństwu opartemu na spełnianiu pragnień wytłumaczyć, że zaspokajanie pragnień nie daje spełnienia?**

- To nigdy nie było łatwe, nie było głównym nurtem, no może za życia Buddy, on zawsze mówił że nauki są "pod prąd" i będą trudne do przyjęcia dla wszystkich. Chodzenie między ludźmi i mówienie, że pragnienia są złe nie będzie tak naprawdę działało na ogół społeczeństwa. Lecz ci którzy nie są zadowoleni z tego jak jest w tej chwili mogą dostrzec, że istnieje inna droga i może coś z tym zrobić. Innymi słowy osoba, która chce pomocy, może ją otrzymać.

### **Jak pokazać benefity pozbycia się zmysłowości komuś, kto nie chce się jej pozbyć?**

- Jedynym sposobem zobaczenia dla takiej osoby jest pozbycie się zmysłowości. Jedna z Sutt opowiada o tym, jak osoba stojąca pod górą chce wiedzieć jaki jest widok z jej szczytu. Mogę ci opowiedzieć, ale jedynym sposobem byś wiedziała jest wejście na górę. Mogę dać instrukcje, które ty masz wykonać i uwolnić się od pragnienia, wszystko inne może być prawdziwe dla mnie, ale nie będzie dla ciebie, bo nie wprowadziłaś instrukcji w życie. Prace trzeba wykonać samemu by zobaczyć jej prawdziwe benefity.

### **Czy powinniśmy dążyć do bycia szczęśliwym?**

- Wszystko zależy, co jest dla ciebie szczęściem. Czy bycie spokojnym, nieporuszonym przez zmiany w twoim umyśle, niekontrolowanym przez twój umysł, a może spełnienie twoich pragnień powoduje, że jesteś szczęśliwy? Dlatego mówienie, rób cokolwiek, co powoduje, że jesteś szczęśliwym nie jest standardem, który byś chciał dla świata.