

# “SĪLA TO SAMĀDHI”

Tytuł oryginalny: Sīla is Samādhi - <https://www.hillsidehermitage.org/sila-is-samadhi/> (EN)

Autor: **Bhikkhu Anīgha**

Tłumaczenie: Theravada Silesia - [theravadasilesia.pl](http://theravadasilesia.pl)

Ze wsparciem Ajahna Kondañño

Jaki jest związek między **sīla** i **samādhi**? Obecnie często rozumie się moralne działanie (*sīla*) jedynie jako drugorzędny czynnik wspomagający rozwój **mentalnej kompozycji (niewzruszenia, opanowania)**<sup>1</sup>. Na pierwszy rzut oka bowiem nie widać związku między powstrzymaniem się od **niewłaściwych (akusala)** czynów, a praktykami *samādhi* (przynajmniej we współczesnym ich rozumieniu, według którego nie powinieneś się w ich trakcie ruszać, mówić czy nawet myśleć). Relacja między *sīla* i *samādhi* nie często jest więc przedstawiana jako kluczowy motyw w szerszej perspektywie praktyki.

***Ten, który się wyrzekł i osiągnął doskonałość w cnocie, nie widzi zagrożenia z żadnej strony dla swojej szlachetnej powściągliwości. Tak jak król, który pokonał swych wrogów nie widzi żadnego zagrożenia od nieprzyjaciół, tak ten, który się wyrzekł, po osiągnięciu doskonałości w moralności, nie widzi żadnego zagrożenia dla szlachetnej powściągliwości. Tak ustanowiony w moralności szlachetnych (ariya-sīla-khandha), bez winy, doświadcza wewnątrznie szczęśliwości. To jest rozwinięcie pełni cnoty tego, który się wyrzekł.***

**-DN 2**

---

<sup>1</sup> Tłumaczę “samādhi” jako “skomponowanie” (ang. *composure*). Będzie wyraźnie widoczne w dalszej części tekstu dlaczego “koncentracja” (*concentration*) czy “pochłonięcie” (*absorption*) są wysoce nietrafionymi określeniami (*dwa ostatnie określenia są często używane w angielskich tłumaczeniach - przyp. tłumacza*).

Tak rozwinięta moralność już jest swego rodzaju stanem skomponowania, który może być jednak przeoczony za sprawą wiodących nas oczekiwań odnośnie tego czego dotyczy *samādhī*. W konsekwencji, nawet przy właściwej dbałości o moralność, nadal można mylnie nakierować swoje dalsze wysiłki na praktyki, które nie odnoszą się do moralności jako swojej podstawy i pozbawić się możliwości rozwijania bezpośredniego i pełniejszego skomponowania umysłu<sup>2</sup>. Niedostateczne rozwinięcie moralności (zrozumienie „na opak” jej roli) w praktyce *samādhī* może prowadzić do frustracji lub rozwinięcia *samādhī*, które nie przyczynia się do prawdziwej wiedzy i wizji, za sprawą których zniszczone zostaje pierwszych pięć pęt (*samyojana*) i rozwinięta zostaje niezdolność do odczuwania pożądania przyjemności zmysłowych (*kāmacchando*) i złej woli (*vyāpādo*). Do właśnie tego musiałyby doprowadzić *sammāsamādhī*, zwłaszcza przy już dużej znajomości *Dhammy* (Czterech Szlachetnych Prawd) i wieloletniej praktyce Właściwego Skomponowania<sup>3</sup>.

Z kolei nieoparta na moralności forma praktyki *samādhī* doprowadziłaby co najwyżej do euforycznych doświadczeń, odcinających jedynie tymczasowo od codziennych problemów, jednocześnie zachęcając do utrzymywania swojej moralności głównie **po to, aby** móc znowu doświadczać medytacyjnej ekstazy (wręcz uzależniającej), zamiast rozwijać *prawdziwe* rozczarowanie (*nibbida*) zmysłowością, co z kolei jest wstępnym warunkiem osiągnięcia pierwszej *jhāny*<sup>4</sup>.

***Osoba skomponowana w samādhī nie musi sobie życzyć “niech poznaję i widzę prawdziwie”! To jest naturalne, że osoba poznaje i widzi prawdziwie, gdy jest skomponowana w samādhī.***

---

<sup>2</sup> Oczywiście, nie oznacza to czegoś łatwego czy szybkiego, a tym bardziej schematycznego, metodycznego i zrozumiałego dla mas. Raczej chodzi o to, że stanie się oczywistym, że mówimy o wzroście i rozwoju jednej i tej samej „rośliny”, bez wprowadzania obcych czynników. Ten rozwój nazywany jest w Suttach „Stopniowym Treningiem”.

<sup>3</sup> Nawet zanim trenujący osiągnie wolność od zmysłowości będzie dla niego jasne, że to właśnie tam zmierza.

<sup>4</sup> Patrz: AN 6.73. Zauważ wymowne zdanie “widziane właściwie takie jakie są z mądrością” (*yathābhūtaṃ sammappaññāya sudiṭṭhaṃ*). Ta jedna Sutta może służyć do obalenia idei “czystego *samādhī* bez wnikliwości” - co jest wykonalne tylko przy założeniu, że *samādhī* jest wynikiem powtarzalnych ćwiczeń uwagi i “zaprzestania myślenia”, o których, co istotne, nie ma mowy w Suttach, co najwyżej w ich interpretacjach. Podstawową metodą na porzucenie pięciu przeszkód (*nivāraṇa*) w Suttach (jak DN 2, MN 39, MN 107 ...) jest nic innego jak *kontemplacja* niekorzyści związanych z tymi przeszkodami, uznawanymi jako kolejno dług, choroba, uwięzienie, niewolnictwo i nieprzebyta pustynia. W tekście pojawi się przykład tego typu praktyki.

*Osoba, która poznaje i widzi prawdziwie nie musi sobie życzyć “niech stanę się pozbawiony złudzeń i namiętności”! To jest naturalne, że osoba staje się pozbawiona złudzeń i namiętności, gdy poznaje i widzi prawdziwie.*

*Osoba pozbawiona złudzeń i namiętności, nie musi sobie życzyć “niech zrozumie czym jest wyzwolenie”! To jest naturalne, że osoba rozumie czym jest wyzwolenie, gdy jest pozbawiona złudzeń i namiętności.*

## **-AN 10.2**

Zacznijmy jednak od wyjaśnienia co znaczy “moralność szlachetnych” lub “doskonałość w cnocie”<sup>5</sup>. Nie chodzi tu bowiem o to, że samo przestrzeganie zestawu pięciu, dziesięciu czy pięciuset reguł jest wystarczające do rozwinięcia *samādhi*. Jeśli zależy Ci na oczyszczeniu umysłu, nie powinieneś uznawać *Sīla* jedynie jako zobowiązanie się do utrzymywania wskazań, lecz, jak mówi powszechne wyrażenie w Suttach, jako unikanie choćby *najmniejszego błędu*<sup>6</sup>, czyli czynu ciałem lub mową, który zakorzeniony jest w chciwości, awersji lub rozproszeniu. Oznacza to, że musisz zacząć zauważać szkodliwe zjawiska **w swoim własnym umyśle**, zamiast określać co jest lub nie jest odpowiednie na podstawie szczegółów tego co już uczyniłeś, gdzie, jak, o jakiej porze, komu lub z jakiego powodu<sup>7</sup>, a nawet tego, że czyn zwyczajnie wydaje się miły, zdrowy lub życzliwy na pierwszy rzut oka<sup>8</sup>. Odpowiednia moralność zakłada również nie zadowalanie się samym przestrzeganiem zewnętrznych form etykiety i standardów ustalonych przez daną tradycję czy grupę.

Nasz stopniowy trening zaczyna się przede wszystkim od *rozpoznania* aktualnego stanu umysłu<sup>9</sup> takim jakim on jest. Następnie należy traktować to jako kryterium określające charakter wszystkich własnych czynów (dużych i małych jakiegokolwiek one będą). Wtedy trenujący już pracuje nad niezbędną podstawą każdego poprawnego *samādhi* - wyłapywania “oznak” swojego umysłu

<sup>5</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=eLRRaga5a2s> (Accomplished in Virtue [EN])

<sup>6</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=e8dsFGYZbWI> (Definition of a Fault [EN])

<sup>7</sup> Zatem wpadanie w nadmierną analizę reguł, aby sprawdzić czy dane zachowanie byłoby błędem, nie jest odpowiednie. Błąd jest w umyśle. Nawet najbardziej skrupulatne studiowanie tekstów tego nie ukaże, lecz jedynie szczerść z samym sobą.

<sup>8</sup> Nie mówię, że bycie miłym jest złe, ale to, że czyn wydaje ci się dobry nadal nie jest dostatecznym kryterium.

<sup>9</sup> To samo w sobie wymaga sporo pracy i porzucenia wielu zakorzenionych poglądów.

(*cittassa nimitta*)<sup>10</sup>. Wnikliwe rozpoznanie tych "oznak" jest tym, co pozwala porzucić splamienia u ich źródła począwszy od własnych czynów, zamiast zajmować się drugorzędnymi czynnikami lub spędzać czas na praktykach i nawykach, które osoba *zakłada* jako zawsze umiejętnie (*kusala*) same przez się.

*To tak jakby, o mnisi, głupi, niedoświadczony, niezręczny kucharz prezentował królowi lub doradcom króla różnego rodzaju zupy - bardzo kwaśne, bardzo gorzkie, bardzo ostre, bardzo słodkie, pikantne, niepikantne, słone, niesłone. Tak też, mnisi, ten głupi, niedoświadczony, niezręczny kucharz nie uchwycił znaku preferencji swego pana -*

*"mój pan raczył się dziś tą zupą, sięgnął po to, dużo tego wziął, wdzięcznie się o tym wypowiadał; mój pan raczył się dziś bardzo kwaśną zupą, sięgnął po bardzo kwaśne, dużo bardzo kwaśnego wziął, wdzięcznie się o bardzo kwaśnym wypowiadał; mój pan raczył się dziś bardzo gorzką zupą ... dziś bardzo ostrą ... dziś bardzo słodką ... dziś pikantną ... dziś nie pikantną ... dziś słoną ... mój pan raczył się dziś niesłoną zupą, sięgnął po niesłoną, dużo niesłonej wziął, wdzięcznie się o niesłonej wypowiadał."*

*Ten głupi, niedoświadczony, niezręczny kucharz nie otrzyma okryć, nie otrzyma zapłaty, nie otrzyma podarunków. Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ, mnisi, ten głupi, niedoświadczony, niezręczny kucharz nie uchwycił znaku preferencji swego pana.*

*W taki też sposób, mnisi, jakiś głupi, niedoświadczony, niezręczny mnich, odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem ciało takie jakim jest. Gdy tak trwa dostrzegając ciało takie jakim jest, jego umysł nie skupia się, **zanieczyszczenia nie zanikają**. Nie*

---

<sup>10</sup> Postanowiłem przetłumaczyć *cittassa nimitta* jako "oznaka umysłu", aby uniknąć mistycznych skojarzeń jakie mogą przywołać słowa "znak" czy "obraz", który miałby się nam pojawić na tym samym poziomie jak widzenie. To niemożliwe jeśli *nimitta* ma być czymś centralnym dla wyzwania od cierpienia, a absolutnie tym jest.

*uchwycił znaku. ... doznania i uczucia takie jakimi są ... umysł taki jakim jest, odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem naturę zjawisk taką jaka jest. Gdy tak trwa dostrzegając naturę zjawisk taka jaka jest, jego umysł nie skupia się, zanieczyszczenia nie zanikają. Nie uchwycił znaku.*

*Tak też, mnisi, ten głupi, niedoświadczony, niezręczny mnich nie zyska przyjemnego przebywania w doczesności, nie zyska przejrzystego pojmowania uważności (sati-sampajañña). Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ, mnisi, ten głupi, niedoświadczony, niezręczny mnich nie uchwycił znaku swego umysłu.*

### **-SN 47.8<sup>11</sup>**

(autor tłumaczenia: Piotr Jagodziński, <http://sasana.wikidot.com/sn-47-008-vii>

- częściowo zmienione za zgodą autora)

Tak jak wskazuje powyższa Sutta, używanie czterech *satipaṭṭhān* (Czterech Podstawowych Ustanowień) nie jest umiejętnie same przez się, tak jak żadne z serwowanych dań nie gwarantuje zadowolenia króla, niezależnie od tego jak bardzo jest zachwalane przez innych i nawet jeśli samemu królowi jeszcze wczoraj smakowało. Cztery *satipaṭṭhāny* są właściwe **tylko** jeśli mają służyć porzuceniu splamień, najpierw jednak trzeba wyraźnie **rozpoznać** “splamienie jako splamienie” poprzez zauważenie oznak, że umysł jest splamiony. W praktyce wiąże się to z wchodzeniem w strumień<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> To nie oznacza, jak jest to czasem rozumiane, że różne “wprawne metody” (*upaya-kausalya*) są konieczne w różnych sytuacjach i dla różnych osób. Oznacza to natomiast, że jeśli jakieś podejście do treningu z Sutt nie uwalnia danej osoby od splamień, to dlatego, że nadal nie nauczyła się ona rozpoznawać tych właśnie splamień, a nie dlatego, że “nie jest to w tym momencie odpowiednie podejście dla tej osoby”.

<sup>12</sup> MN 9: “Jeśli, bracia, uczeń Szlachetnych pojął to, co szkodliwe, pojął korzeń tego, co szkodliwe, pojął to, co pożyteczne, pojął korzeń tego, co pożyteczne – w takiej mierze, bracia, uczeń Szlachetnych ma właściwy pogląd, doprowadza do wyprostowania poglądu, [w takiej mierze] powstaje w nim niezachwiane zaufanie do *Dhammy*, dociera on do istotnej *Dhammy*” (tłumaczenie P. Jagodzińskiego - <http://sasana.wikidot.com/mn-009-vii>). Stąd Właściwy Pogląd (*sammādiṭṭhi*) jest konieczny do Właściwego Pamiętania (*sammāsati*), a tym bardziej dla Właściwej Kompozycji (*sammāsamādhī*)

I ta umiejętność “ukierunkowania” *satipaṭṭhān* we właściwe miejsce, a tym samym uzyskanie tych wszystkich korzystnych rezultatów, włącznie z rozwinięciem *samādhī*, jest niczym innym jak nieco bardziej wyrafinowanym przykładem tej samej wnikliwości, która towarzyszy naszemu rozwijaniu moralności. Musisz przestać oceniać dobre i złe zachowania na podstawie zewnętrznych przesłanek, np. tonu głosu, czy doboru słów, albo przekonania, że wszyscy buddyści lub ci z twojej tradycji zgadzają się, że robienie tego lub tamtego jest dobre, a zamiast tego *dostrzec* czy w twoim umyśle tu i teraz występuje *wewnętrzna* chciwość, awersja lub ułuda za tymi pozornie “dobrymi” czynami. W ten sposób staje się oczywiste, dlaczego *samādhī* to *ta sama umiejętność*, ćwiczona jedynie na znacznie bardziej subtelnym poziomie.

Jeśli nie potrafisz wychwycić oznak własnego umysłu w kontekście swoich zwyczajnych akcji ciała i mowy na tyle skutecznie, że jesteś w stanie uniknąć choćby najmniejszego błędu, z całkowitą wewnętrzną pewnością, niezależnie od okoliczności i tego co myślą inni, to w jaki sposób masz wychwycić oznaki w subtelnej sferze myśli? Musisz być w stanie wychwycić je na tym subtelnym poziomie w celu *właściwego rozeznania skaz umysłu* i działać z nimi tam, gdzie rzeczywiście są, zamiast nieumiejętnie używać czterech *satipaṭṭhān* skupiając się na drugorzędnych zjawiskach w umyśle, uznając je za skazy<sup>13</sup>.

To tak jakby powiedzieć: “Nie jestem wprawiony w trafianiu strzałą w *pień drzewa*, ale z łatwością potrafię zestrzelić owoce mango”.

Nie widząc nawet wartości tej wyższej moralności, łatwo jest wpaść w przekonanie, że *jhāna* polega na zatrzymaniu własnych myśli. To tak jakby wierzyć, że aby nigdy nie popełnić niemoralnego czynu należy zamknąć się w celi na odludziu do końca życia. Nie wiedząc gdzie tkwi źródło problemu, możesz skłaniać się ku wybraniu prostej ścieżki polegającej na porzuceniu wszystkiego

---

<sup>13</sup> Tutaj bardzo trafnym będzie przytoczenie fragmentu *Kālāmasuttī* (AN 3.66): “Kalamowie. Nie podążajcie za czymś ponieważ było często powtarzane, [nie podążajcie] za tradycją, pogłoskami, ani za tym co w pismach; [nie podążajcie] za przypuszczeniami, aksjomatami, przekonującym wnioskowaniem ani [przekonującymi] wywodami; [nie podążajcie] za pozorantami, ani podpierającymi się autorytetem innych, mówiąc «ten mnich jest naszym nauczycielem». Kalamowie, gdy będziecie **pewni**, że «te rzeczy są złe, rozsądnie jest potępiać; przyjęte i przestrzegane szkodzą i prowadzą do cierpienia», wówczas porzućcie je.”

(tłumaczenie: <http://sasana.wikidot.com/o-mowie-do-kalamow> - przyp. tłumacza)

- bez dostrzegania oznak umysłu niemożliwym jest, aby czyjaś praktyka moralności czy medytacji nie opierała się na czymś spoza tej listy dziesięciu odniesień. Stąd zaznaczenie frazy “uznajesz za skazy”. Prawdziwe skazy w moralności i umyśle nie zostaną porzucone *tylko dlatego*, że bierzesz coś za skazę, ponieważ w to wierzysz, zgadujesz, czujesz to, domyślasz się tego, wydedukowałeś to, stwierdziłeś itd. ... ale nie *rozpoznałeś* tego. Wiara, uczenie się i myślenie jest niezbędne, ale osiągnięcie sukcesu wymaga więcej.

naraz, zamiast konsekwentnie dopracowywać własne kryteria co do rzeczy, których należy się pozbyć. Takie zadanie na początku będzie wydawać się dużo mniej “uchwytne”, a ty możesz nie być nawet pewny dlaczego to robisz, szczególnie przy braku wyraźnie zdefiniowanej “nagrody”, jak w przypadku jakiejś techniki medytacyjnej, która taką nagrodę obiecuje wróżąc szybkie efekty.

Powinieneś teraz dostrzec, jak wspomniana wyżej “moralność szlachetnych” płynnie stałaby się umysłowym opanowaniem przy jej dalszym umacnianiu. Tak jak król, z Suttą DN 2, pokonawszy wrogów wie, że nie są oni mu w stanie zagrozić niezależnie od sytuacji, tak ty dostrzegając oznaki swojego umysłu widzisz zagrożenie ze strony “wrogów” wewnątrz, tam gdzie są i nabierasz całkowitej pewności, że cokolwiek i skądkolwiek by nie nadeszło (okoliczności, ludzie, wypadki, pomyłki) nie będzie w stanie zmusić cię do popełnienia błędu i zhańbienia twojej moralności. Kiedy jednak nie dostrzegasz szkodliwości swojej intencji i działasz pod jej wpływem, popełniasz błąd<sup>14</sup>, stając się tym samym swoim własnym wrogiem.

W wyrażeniu *ariya-sīla-khandha* (w tekście tłumaczone jako: *moralność szlachetnych - przyp. tłumacza*), słowo *khandha*, dodaje też istotny szczegół. Gdy w Suttach mówi się o “*sīla/samādhī/paññā-khandha*”, to wskazuje to na poziom rozwinięcia tej cechy niewymagający *aktywnego wysiłku* i poprawek. Ten rozwój po prostu “jest”, leży niczym sterta czy stos (co jest bliskie dosłownemu znaczeniu słowa *khandha* - ogrom, masa, skupisko, grupa składowa). W kontekście moralnego działania oznacza to, że nie trzeba już zastanawiać się 10 minut przed każdą akcją jak na początku<sup>15</sup>, ale raczej, że każda właściwa i niewłaściwa intencja w umyśle jest widziana wyraźnie. Trenujący nauczył się wystarczająco dobrze *wyłapywać oznaki* wcześniej niezauważalnych motywacji w umyśle. W konsekwencji, zamiast dokładania wysiłku, aby *utrzymać* moralne działanie, musiałby się postarać, aby *przestać* działać moralnie. Używając wcześniejszego porównania, król musiałby *celowo* być nierozważny i pozwolić swoim wrogom zaatakować go i dać się pokonać, bo dla niego plany jego wrogów są już zbyt oczywiste.

Rozpoznanie właśnie tego, jak czytamy dalej w Suttcie, powoduje rozkwit nieskazitelnej radości. Jest ona nieskazitelna, gdyż nie polega na czymś ulotnym, czego prędzej czy później zostaniesz pozbawiony<sup>16</sup>, ale na czymś, co musiałbyś w pełni świadomie

---

<sup>14</sup> W przypadku złamania pięciu wskazań (z pełnym celibatem jako piąte wskazanie), motywacja nie może *nie* być splamiona. Praktycznie wszystko inne wymaga rozeznania własnej motywacji, aby to stwierdzić.

<sup>15</sup> Tak może być na początku, ale to tylko dlatego, że nadal nie jest się dostatecznie biegłym w wyłapywaniu oznak gdzie leżą skazy.

<sup>16</sup> Dotyczy to również “medytacyjnego doświadczenia” we współczesnym rozumieniu. Każdy kto doznał czegoś takiego może zadać sobie pytanie czy nie odczuwał tego tak, jakby **uzyskał** te doświadczenie i musiał je pilnować w strachu przed utratą. Jednakże pierwsza jhāna jest wynikiem odłączenia się od wszystkiego co uzyskane: “Tutaj, **ze względu na oderwanie się od tego co zyskane**... bhikkhu wchodzi w stan pierwszej jhāny” - MN 64



odrzuć. Nawet sama śmierć nie jest w stanie odebrać ci szlachetnej moralności, a tym bardziej brak idealnych warunków w trakcie odosobnienia.

Na tym etapie warto zaznaczyć, że wyższa moralność (a nie jedynie zbiór wskazań i obyczajów), wspólnie z instrukcjami od osoby widzącej *Dhammę* (*parato ghosa*), powinny być wystarczająco silnym fundamentem do rozwinięcia Właściwego Poglądu (*sammā-diṭṭhi*). Tym bardziej, że w Suttach wyrażenie “ten, który osiągnął doskonałą moralność” jest często opisywane jako cecha charakterystyczna *wstępującego w strumień* (*sotāpanna*).

*Zatem, mnisi, gdy mnich osiąga doskonałą moralność, ale rozwinął skomponowanie i mądrość jedynie do umiarkowanego poziomu, nadal popełnia przewinienia związane z mniejszymi i drugorzędnymi regułami szukając przy tym możliwości rehabilitacji. Z jakiego powodu? Nie mówiłem bowiem, że nie jest on w stanie tego zrobić. Jednakże wobec reguł, które są fundamentalne dla życia duchowego, działa on konsekwentnie i wytrwale. Po przyjęciu reguł, ćwiczy się w nich. Poprzez zniszczenie trzech pęt, będzie on żył co najwyżej siedem razy wśród istot niebiańskich i ludzi aż do całkowitego zakończenia cierpienia.*

**-AN 3.86<sup>17</sup>**

---

<sup>17</sup> Zauważ, że to jest *najniższy możliwy stan* dla szlachetnego mnicha. Sytuacja “osiąga doskonałą moralność, ale nie rozwinął niewzruszenia” nie jest nawet wspomniana, dowodząc ścisłej relacji obu, zakładając też, że taki mnich, pozostawszy z jeszcze 7 żywotami, najprawdopodobniej nie przebywałby jeszcze w *jhān*ach (por. MN 13 i AN 3.95). Jest również jasne, że opisana wyżej moralność w końcu wzniosłaby opanowanie i wnikliwość trenującego do “umiarkowanego poziomu”, nawet bez poświęcania im osobnych wysiłków.



Zauważ, że taka osoba nadal byłaby zdolna złamać pomniejszych reguły raz na jakiś czas (nawet wspomniany w dalszej części powyższej Suty *Arahant* mógłby), ale to nie na tym polega *osiągnięcie doskonałej moralności*. Polega ono na tym, że taka osoba nie może przeoczyć oznak złych motywacji we własnym umyśle,<sup>18</sup> dlatego nie działa pod ich wpływem, dzięki czemu podstawa praktyki nie jest zagrożona<sup>19</sup>.

Dlatego, przyjmując, że *sāmadhi* jest udoskonaleniem tej samej praktyki co moralność, jest mało prawdopodobne (ale nie niemożliwe), że ktoś byłby w stanie ujrzeć swój umysł w wystarczającym stopniu, aby osiągnąć *Jhāny* nauczane przez Buddę i nie zostać wcześniej *soṭāpanṇā*, bo już znacznie wcześniej osiągnąłby konieczny do tego stopień skomponowania umysłu. Możliwe, że na drodze do realizacji stanu *soṭāpanna* stoi brak lub niedostateczny kontakt z instrukcjami *Dhammy* choć to jest raczej trudne do wyobrażenia przy dokonywaniu takich wysiłków w właściwe oczyszczanie umysłu i gdy inne duchowe tradycje raczej nie kładą takiego nacisku na porzucenie zmysłowości do niezbędnego poziomu.

Podczas gdy nieoświecona osoba powinna być zachęcana do wkładania pracy w zrozumienie praktyki opanowania (która dostatecznie dobrze rozwinięta zapewniłaby ujrzanie Czwartej Szlachetnej Prawdy i co za tym idzie wejście w strumień<sup>20</sup>), nie powinna ona zakładać jej kulminacji w *jhānie* w krótkim czasie. Powinna uznać swój wysiłek za jedną z możliwych dróg zbliżenia się do *Dhammy* oraz jako dobry sposób na nauczenie się wychwytywania oznak umysłu i co za tym idzie znajomości tego co właściwe (*kusala*) i niewłaściwe (*akusala*), co jest warunkiem wejścia w strumień.

Zatem twoja praca sprowadza się do próby *zrozumienia* czym jest Właściwa Kompozycja, jednakże musisz być ostrożny by zbyt pochopnie nie uznać, że naprawdę rozumiesz *Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę*. Niewątpliwie musisz też traktować z dystansem swoje “wyjątkowe doświadczenia medytacyjne” z przeszłości, które nie pomogły ci porzucić sensualności i awersji.

---

<sup>18</sup> (1) Niemożliwe jest, aby bhikkhu, który rozkoszuje się towarzystwem, który jest zachwycony w towarzystwie, który oddaje się rozkoszowaniu towarzystwem; który rozkoszuje się grupą, który jest zachwycony w grupie, który oddaje się rozkoszowaniu grupą, odnajdzie rozkosz w odosobnieniu, gdy jest sam. (2) Niemożliwe jest, aby ten kto nie znajduje rozkoszy w odosobnieniu, gdy jest sam, wychwytał oznaki umysłu. (3) **Niemożliwe jest, że ten kto nie wychwytuje oznak umysłu spełni właściwy pogląd.** (4) Niemożliwe jest, że ten kto nie spełni właściwego poglądu spełni właściwe skomponowanie. (5) Niemożliwe jest, że ten kto nie spełni właściwego skomponowania porzuci pęta. (6) Bez porzucenia pęt, niemożliwe jest urzeczywistnienie nibbāny. - AN 6.68

<sup>19</sup> Sutta SN 8.1 opisuje pewność osoby co do własnej moralności, którą miałyby pomimo jeszcze niepełnego widzenia ucieczki przed mentalnym aspektem niezdrowego (*akusala*). Ta pewność siebie ukazuje czym *sammāsamādhi* jest - być nieporuszonym między rzeczami, które próbują tobą poruszyć.

<sup>20</sup> Zrozumienie jednej z prawd nie może nie pociągnąć za sobą zrozumienia pozostałych. SN 56.30.

Mając to z tyłu głowy (nawet bez Właściwego Poglądu, ale z jak najlepiej rozwiniętą moralnością) możliwe będzie odniesienie wielu korzyści poprzez częste wykorzystywanie tego typu refleksji jako “medytacyjną” praktykę we właściwym znaczeniu<sup>21</sup>.

Moralność (która obejmuje powściągliwość zmysłów, umiarkowanie w jedzeniu i ogólnie ujmując nie działanie pod wpływem niepożądanych stanów<sup>22</sup>) musi zostać rozwinięta i zrozumiana na tyle, aby można było zacząć rozpoznawać oznaki "przyjemności bez winy", która przychodzi z rozpoznawania i prawidłowego powstrzymywania szkodliwych intencji, które nauczyłeś się do tej pory wychwytywać, bez uciekania się w próbach wzbudzenia tejże przyjemności do mentalnych ćwiczeń drugorzędnej natury, co odbywałoby się kosztem porzucania pragnienia.

Kiedy jest się w odosobnionym miejscu, wolnym od obecności innych ludzi i wielu rozpraszaczy, myśli w postaci pożądania, irytacji, znudzenia i lenistwa, niepokoju oraz wątpienia, wobec różnych rzeczy, nieuchronnie zaczną zaprzętać twoją uwagę. W takiej sytuacji - pamiętając o swojej moralności<sup>23</sup> jako głównej podporze - możesz zacząć próbować jak działa ta alternatywna postawa (dla znanych ci typowych skrajności - ulegania lub odpychania) wobec tych stanów mentalnych<sup>24</sup>.

Zatem, *pamiętając (sati)* poprzednie wysiłki w rozwijaniu moralności - czy znasz coś wartościowego, co mogłoby zostać użyte, aby nie pozwolić napadającym teraz myślom splamić twojego umysłu? Te myśli przychodzą przecież same z siebie. Czy można poradzić sobie z nimi *bez ingerowania* w to co nie jest twoje?

Przypomnij sobie sytuację w niedalekiej przeszłości, kiedy spotkałeś się z widmem wykonania niemoralnego czynu. Co zrobiłeś? Znalazłeś sposób na sprawienie, by ta irytująca mucha przestała robić to co wynika z jej natury, czy może zwyczajnie postanowiłeś, że *jej nie zabijesz*? Czy rozbiłeś każdą butelkę alkoholu, na którą trafiłeś, czy zwyczajnie *nie piłeś*, nawet gdy ktoś próbował cię do

---

<sup>21</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=YaexsS0MLas> (*Abandoning of Sensuality is What Meditation Is* [EN])

<sup>22</sup> Zobacz co **poprzedza**, a nie **wynika** z praktyki *sati* i *samādhi* w AN 8.63. Podobnie jest w innych fragmentach dotyczących Stopniowego Treningu.

<sup>23</sup> *Sīlanussati*: Jedna z czterech kontemplacji (rekolekcji, refleksji), która pojawia się w Suttach, przeznaczona do porzucenia złych stanów (patrz: SN 9.11). Pierwsza z nich, kontemplacja Buddy, często jest brana za powtarzanie mantry “*buddho*”. Czy to oznacza czwartą kontemplację - kontemplację cnoty - polega po prostu na użyciu słowa “*sīlaṃ*” jako mantry? Myślę, że każdy zaznajomiony z Suttami zgodzi się, że to co opiszę poniżej jest dużo bliższe temu, co Budda chciał przekazać tymi praktykami. Jeśli tak nie jest, mógłby on oszczędzić wiele czasu i skupić się po prostu na nauczaniu jak używać mantr lub innych podobnych technik poprawnie, zamiast zostawiać nas z tysiącem *kontemplacji*. Nie jest oczywiste w jaki sposób powtarzanie mantr miałyby doprowadzić do trwałej wolności od *dukkha* tu i teraz, gdzie *Dhamma* zawsze będzie obecna.

<sup>24</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=-039SYi2a94> (*Becoming Imperturbable* [EN])

tego przekonać? Czy spowodowałeś, że już nigdy nie zobaczysz atrakcyjnej osoby, czy zwyczajnie *powstrzymałeś* swoją potrzebę gonienia za nią? I co najważniejsze, dlaczego teraz mając rozwiniętą moralność i wiedząc, że kuszenie i irytacja nieuchronnie zapukają do twoich drzwi nie czujesz, że istnieje zagrożenie nieodpowiedniego działania, w przeciwieństwie do czasów, gdy twoja moralność była jeszcze słabo rozwinięta<sup>25</sup>?

Stanie się jasne, że to ze względu na twoją  *pewność*  **nie** otworzysz intruzom drzwi, niezależnie od tego jak mocno i jak długo ktoś będzie w nie pukał. To *samo w sobie* buduje  *prawdziwe*  bezpieczeństwo, które będziesz w stanie rozpoznać. Odczujesz je, ponieważ nie zależy już ono od okoliczności - nie może być już zagrożone przez nic innego oprócz ciebie samego.

Jest to solidne uzasadnienie dla stwierdzenia, że jeszcze głębsze poczucie bezpieczeństwa może być osiągnięte  *podczas gdy*  jesteś w odosobnieniu, a te myśli pukają<sup>26</sup> do twoich  *mentalnych*  drzwi. Potrzebujesz do tego umiejętności, dzięki której jesteś pewny, że ich *nie* otworzysz niezależnie od tego ile zamieszania robią one “na zewnątrz”.

Aby to osiągnąć, niezbędne jest wyraźne zrozumienie co właściwie oznacza “otwarcie drzwi”, a co “hałas na zewnątrz”. Ze względu na subtelne różnice między tymi dwoma rzeczami, bez wątplenia na początku pierwsze będzie mylone z drugim i odwrotnie. “Oznaki” nie będą od razu oczywiste.

Weźmy pod uwagę bardzo powszechny przypadek “pukania w drzwi” - myśl o czymś pięknym.

### ***Zmysłowością nie są piękne rzeczy w świecie:***

---

<sup>25</sup> Zapamiętaj jednak dobrze, że nie oznacza to, że masz *szukać* dodatkowych pokus do złamania wskazań we własnym otoczeniu - wręcz przeciwnie. Rzecz w tym, że nawet po wycofaniu jak tylko potrafisz, pokusy będą się pojawiać.

<sup>26</sup> Takie poczucie bezpieczeństwa, wbrew powszechnym założeniom, nie jest opcjonalne. Intencja zatrzymania własnych myśli *przed* rozwinięciem pierwszej *jhāny*, a już tym bardziej *przed uzyskaniem* jej, jest zawsze podparte subtelniejszą, oddaloną, nie *bezpośrednio* zauważalną intencją chciwości/awersji, której ludzie zazwyczaj nie są w stanie zauważyć, gdyż nie potrafią wychwycić oznak takich intencji i często nawet tego nie próbują. Nawet, gdy komuś uda się “przestać myśleć”, te “niby małe, ale wielkie” pragnienie czyha tam będąc błogo ignorowane przez cały czas, niezależnie od euforii jaką niesie doświadczenie. Dowodem na to jest sytuacja choćby malutkiej irytacji związanej z nagłą utratą osiągniętej przyjemności, co nie miałyby miejsca z przyjemnością *całkowitej obojętności na zysk czy stratę*, która przychodzi wraz z umiejętnym samādhi.

*zmysłowość człowieka to jego **wybór żądy (saṅkapparāga)**;*

*piękne rzeczy pozostają takie jakie są w świecie,*

*ale mędrcy pozbywają się ich pragnienia.*

### **-AN 6.63**

Co jednak Budda miał na myśli mówiąc “świat”?

*Czcigodny, mówi się “świat, świat”. W jaki sposób może być świat albo opis świata?*

*“Tam gdzie jest oko, Samiddhi, tam gdzie są formy, świadomość wzrokowa, rzeczy mogące być poznane świadomością wzrokową, tam jest świat lub tam jest opis świata.”*

*“Tam gdzie jest ucho, ..., jest umysł, gdzie są umysłowe zjawiska, świadomość umysłowa, rzeczy mogące być poznane świadomością umysłową, tam jest świat lub tam jest opis świata.”*

### **-SN 35.68**

A zatem, to wybór żądy **wobec** tego co pojawia się w świecie (6 zmysłów) tworzy zmysłowość. Cokolwiek bez żądy jest jedynie “ładną rzeczą w świecie”. W jaki sposób jednak wyłapać “oznakę” żądy? Czy to sama percepcja, że obiekt jest obecny? Czy może intensywność emocjonalnej presji, uczucia towarzyszącego myśli? Czy przez możliwości i intencje (*cetanā*) zawarte w tym<sup>27</sup>?

Na szczęście, parę Sutt udziela odpowiedzi na to pytanie - w różny sposób, ale znaczenie jest takie same. Dwa przykłady powinny wystarczyć:

*W Sāvattthī. Siedząc obok, czcigodny Rādhā zwrócił się do Błogosławionego: “Czcigodny Panie, Mówi się “Māra, ‘Māra”. Czym, czcigodny Panie, jest Māra?”*

*“Forma, Rādhā, to Māra. Uczucia ... Percepcje ... Formacje mentalne ... Świadomość to Māra...*

### **-SN 23.12**

*“Oko jest moje, mnichu, formy są moje, sfera, gdzie presja widzenia jest poznawana, jest moja<sup>28</sup>. Dokąd możesz pójść, mnichu, aby uciec ode mnie?”*

*Ucho jest moje, mnichu, dźwięki są moje ... Nos jest mój, mnichu, zapachy są moje ... Język jest mój, mnichu, smaki są moje ... Ciało jest moje, mnichu, to czego można dotknąć jest moje ... Umysł jest mój, mnichu, zmysłowe zjawiska są moje, sfera, gdzie presja umysłu jest poznawana, jest moja. Dokąd możesz pójść, mnichu, aby uciec ode mnie?”*

---

<sup>27</sup> Termin “intencja” (*cetanā* lub *saṅkhāra*) oznacza *możliwość* wskazywaną przez zmysł, aby wykonać jakieś działania. “Własnowolność” żądy polega na zdecydowaniu by działać w oparciu o te możliwości. W praktyce jest to podobne do *kammy*, z wyłączeniem kwestii *Arahanta*. Zobacz też wyjaśnienie “mentalnego działania” w dalszej części tekstu.

<sup>28</sup> Tłumaczę “*phassa*” jako “presja”, jako w praktyce bardziej użyteczne wyjaśnienie. Zauważ również, że uczucia, percepcje i intencje (*cetanā*) pojawiają się w wyniku bazy *phassy*. Ponieważ *phassa* należy do *Māry*, te trzy wymienione rzeczy również muszą.

## -SN 4.19

Zgodnie z przytoczonymi fragmentami, żadna ilość presji, uczuć czy *sugestii* działań związanych ze wzrokiem, słuchem, zapachem, smakiem, dotykiem czy myślą same w sobie nie stanowią chciwości. Jeśli by tak było, niemożliwa byłaby ucieczka od pożądania, ucieczka od *Māry*. Z pojawieniem się konkretnych uczuć bezwzględnie musiałyby towarzyszyć im i żądza<sup>29</sup>. Na szczęście tak nie jest i dlatego wyzwolenie jest w ogóle możliwe.

To raczej, jak mówi fragment Suttu AN 6.63, wybór pożądania, świadoma akceptacja prezentowanych możliwości “uwolnienia się” od mentalnej presji jest problemem. Nie jest nim presja, percepcje, uczucia czy chęć działania same w sobie, niezależnie od tego w jaki sposób się ujawniają - to jest jedynie “zamieszanie za drzwiami” i możesz nauczyć się, jak trzymać te drzwi zamknięte i pozostać bezpiecznym wewnątrz, w spokoju. Ponadto:

*“Następnie, udzielając się dalej w wewnętrznych dociekaniach, bada on: “Kiedy pragnienie pojawia się, gdzie się pojawia? Kiedy osiada, na czym osiada?”*

*Dociekając, rozumie on: ‘Cokolwiek w świecie ma przyjemną i zgodną naturę: tutaj pragnienie się pojawia, gdy się pojawia; tutaj osiada, gdy osiada.’ A co ma przyjemną i zgodną naturę? **Oko** ma przyjemną i zgodną naturę w świecie: **tutaj pragnienie się pojawia, gdy się pojawia, tutaj osiada, gdy osiada. Tak samo ucho, nos, język, ciało i umysł** mają przyjemną i zgodną naturę: **tutaj pragnienie się pojawia, gdy się pojawia; tutaj osiada, gdy osiada.***

---

<sup>29</sup> To nie jest przypadek, że istnieje tendencja do chęci pozbycia się myśli, a niekiedy nawet wyłączenia pięciu zmysłów w całości (patrz: AN 5.113). To dlatego, że dana osoba jest zbyt słaba, aby wytrzymać presję, którą wywierają obiekty, których chciałaby się pozbyć, z kolei słaby umysł to umysł bez samādhi. Alternatywnie, osoba szczerze wierzy w to, że uczucie towarzyszące myśli to chciwość, co uniemożliwia ustanie pożądania, chyba że poprzez stanie się robotem z “czystą percepcją”, co jest dość popularnym konceptem, w rzeczywistości bezsensownym. Zauważ też, że *vedanā* to nie doznania zmysłowe a zjawiska umysłowe.

*“Uczucia, percepcje i świadomość, przyjacielu - te zjawiska są sprzężone i jest niemożliwe aby oddzielić każde z tych zjawisk od siebie w celu opisanie różnic między nimi. To co jest czute, to jest postrzegane, a to co postrzegane, to jest poznawane.” - MN 43*

## -SN 12.66

Błędnym byłoby więc przekonanie, że porzucanie i zastępowanie obiektów zmysłowych, w tym myśli pojawiających się same z siebie, jest porzucaniem pragnienia<sup>30</sup>.

Wracając tam gdzie skończyliśmy wcześniej - jesteś w odosobnieniu, z dala od ludzi i rozpraszaczy, do tego działasz moralnie i utrzymujesz odpowiednią wstrzeźliwość zmysłową, widząc zagrożenie w najmniejszym błędzie, dzięki czemu *nie* wykonasz czynu ciałem lub mową zmotywowanego pożądaniem. Jednak ewidentnie twój umysł nadal nie jest wolny od pożądania. To tutaj “mentalne działanie” ma swoją rolę, wybór by “otworzyć drzwi” bandytom, który nadal jest przeoczony.

Drzwi pozostają jednak nadal otwarte i to pomimo tego, że powstrzymujesz się od szkodliwych czynów mową i ciałem nie planując nawet gonić za przyjemnością. Jest tak, ponieważ umysł (*citta*) w jakimś stopniu nadal upatruje wartość w doświadczeniu przyjemności oferowanej przez umysł (*mano*)<sup>31</sup>. Jesteś zatem nadal niepewny wewnątrz i w tej podatności, często wspominatej w Suttach jako np. "przyjmowanie, rozkoszowanie się czy radowanie się przyjemnym", kryje się szkodliwość, a nie w tym co jest ci oferowane. Rozwiązaniem jest porzucenie poglądu, że oferta *mano* jest dobra, nie próbując siłą powstrzymywać pojawienia się oferty i towarzyszącej jej presji - te zjawiska zaistniały w przeszłości i zapewne znowu zaistnieją w przyszłości. Obecność "pułapki" zastawionej przez *Māre* nie jest bowiem pod twoją kontrolą.

Przekonanie o “wartości” oferowanych obiektów może być porzucone, jednak nie bezpośrednio poprzez *postanowienie*, że przestaniesz cenić przyjemność, ale poprzez refleksję nad zagrożeniami płynącymi z *połknięcia haczyka* przyjemności zmysłowych<sup>32</sup>.

---

<sup>30</sup> To dotyczy także nawet sytuacji, w których ktoś nie do końca próbuje “zatrzymać myślenie” lub “skoncentrować się”, ale nadal niepoprawnie używa refleksji nad Dhammą, aby *powstrzymać* myśli powstające same z siebie przed wywieraniem presji - nadal winiąc *przynętę* za ten problem, a nie tego kto ją połyka.

<sup>31</sup> W skrócie:

***citta*** (umysł, tłumaczone czasem jako “serce”) jest odpowiedzialne za czyny i wszystkie szkodliwe stany. Jest tym, co powinno zostać oczyszczone.

***mano*** (intelekt) jest odpowiedzialne za *dhammy* (zjawiska, myśli, obrazy). Należy ono do *Māry*, który zastawia tam swoje “przynęty”.

“Oznaka umysłu” odnosi się z kolei do *citta*, nie *mano*.

<sup>32</sup> <https://www.hillsidehermitage.org/the-danger-contemplation/> (*The danger contemplation* [EN] - Ajahn Nyanamoli Thero)



Nie potrzeba nadzwyczajnej wnikliwości by zdać sobie sprawę, że wejście w pułapkę nigdy nie jest w twoim najlepszym interesie, niezależnie od tego jak dobra jest przynęta. Nawet gdy już po złapaniu cię myśliwy będzie tak miły i da ci dodatkowe przysmaki, prawdą jest, że teraz jesteś pod jego władzą i jest już za późno by powstrzymać go od zrobienia ci czegoś złego. W głębi siebie wiesz, że prędzej czy później ucierpisz. Ostatecznie będzie to wtedy gdy zmysły, które uparcie uznawałeś za swoje, zaczną się rozpadać i przestaną ci dostarczać uwielbianych przez ciebie przyjemności<sup>33</sup>.

*“Mnisi, w Himalajach, królestwie śniegu, są rejony nieprzystępne i niebezpieczne, gdzie zarówno małpy, jak i ludzie nie mogą wejść; są rejony nieprzystępne i niebezpieczne, gdzie małpy mogą wejść, ale ludzie nie; są też bezpieczne i urokliwe rejony, do których zarówno małpy jak ludzie mogą iść. Tam, między małpimi ścieżkami, myśliwi ustawili pułapki ze smoły do łapania małp.*

*Te małpy, które nie są głupie i lekkomyślne, gdy widzą smołę, omijają ją szerokim łukiem. Ale małpa, która jest głupia i lekkomyślna podchodzi do pułapki i chwytą ją ręką; zostaje złapana. Myśląc ‘Uwolnię rękę’, łapie drugą ręką; zostaje złapana. Myśląc ‘Uwolnię obie ręce’, łapie się nogą; zostaje złapana. Myśląc ‘Uwolnię obie ręce i nogę’, łapie się drugą nogą; zostaje złapana. Myśląc ‘Uwolnię obie ręce i nogi’ wkłada swoją głowę; zostaje złapana.*

*W ten sposób, mnisi, małpa, uwięziona w pięciu miejscach, leży tam piszcząc. Spotkało ją nieszczęście i katastrofa, a myśliwy może zrobić z nią, co zechce. Myśliwy nabija ją włócznią, wiąże sznurkiem i odchodzi z nią dokąd chce. Tak się dzieje, mnisi, gdy ktoś wychodzi ze swojego siedliska na teren należący do innych.*

---

<sup>33</sup> Nawiasem mówiąc, ludzie w Suttach często stawiali się *soṭāpanna* w wyniku nauk Buddy ukazujących zagrożenie związane ze zmysłowością, poprzez użycie refleksji takich jak ta, co uwalniało ich umysły od przeszkód (*nīvaraṇa*), a następnie wyłożenia Czterech Szlachetnych Prawd. Nie wynikało to z tego, że już wcześniej praktykowali “koncentrację”.

*Dlatego, mnisi, nie wychodźcie poza swoje siedlisko na teren należący do innych. Māra będzie miał dostęp do tych, którzy wyszli z własnego siedliska na teren należący do innych. Māra ich złapie.*

*A co nie jest siedliskiem mnicha, ale **terenem należącym do innych**? Pięć rodzajów przyjemnych zmysłowych obiektów. To właśnie nie jest siedlisko mnicha, ale teren należący do innych.*

**- SN 47.7<sup>34</sup>**

*W Sāvattthī. “Mnisi, gdy kontempluje się walory obiektów, które pętają, pragnienie zwiększa się. Z pragnieniem, pojawia się chwytanie, z chwytaniem - stawanie się, ze stawaniem się - rodzenie się, z rodzeniem się - starość, śmierć, smutek, lament, ból, nieprzyjemność i rozpacz. Taka jest przyczyna tego całego cierpienia.*

*“Założmy, mnisi, że lampa olejna paliła się dzięki olejowi i knotowi, a ktoś dolewał by do niej oleju i regulował knot raz na jakiś czas. Tak, podtrzymywana przez olej, na tym paliwie lampa olejna paliłaby się bardzo długo. Podobnie gdy ktoś żyje kontemplując walory w obiektach, które pętają, pragnienie zwiększa się... Taka jest przyczyna tego całego cierpienia.*

*“Mnisi, gdy ktoś kontempluje zagrożenie w obiektach, które pętają, pragnienie zanika. Bez pragnienia, nie ma chwytania, bez chwytania nie ma stawania się ... nie ma rodzenia się ... nie ma starości, śmierci, smutku, lamentu, bólu, nieprzyjemności i rozpacz. Taki jest zanik tego całego cierpienia.*

*“Założmy, mnisi, że lampa olejna paliła się dzięki olejowi i knotowi, a ktoś nie dolewał by do niej oleju i poprawiał knota raz na jakiś czas. Wtedy, gdy te pierwsze zasoby paliwa skończyłyby się, ta lampa olejna, niezasilana*

---

<sup>34</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=A-eGHUsGmQA> (Monkey Trap Sutta [EN])

*przez żadne paliwo, niepodtrzymywana, zgasłaby. Podobnie, gdy ktoś żyje kontemplując zagrożenie w obiektach, które pętają, pragnienie zanika... Taki jest zanik tego całego cierpienia.*

## **- SN 12.53**

Trzeba podkreślić, że celem kontemplacji nad zagrożeniami nie jest pozbycie się powstałej myśli, lecz zwrócenie uwagi na wewnętrzną niemożność pozostania nieporuszonym w obliczu jej wabiącej natury. To dlatego, że jesteś poruszony uczuciem “swędzenia”, kusi cię wizja “podrapania się”. Swędzenie jako takie nie wymaga jednak drapania bez względu na jego intensywność. Umysł nie będący wolny od pożądania, zainfekowany zniekształconymi wyobrażeniami zakłada, że drapanie się jest “konieczne”. Ponadto, zauważ, że w powyższej Suttcie ktoś po prostu powstrzymuje się od zrobienia czegoś, co sprawiłoby, że lampa będzie palić się dłużej. Nie próbuje on wylać oleju czy zgasić ognia. Powstrzymanie się (cierpliwe znoszenie) to jedyna metoda porzucenia niezdrowego stanu bez generowania kolejnego.

Jeśli utrzymałbyś kontekst “zagrożenia” na właściwym poziomie dostatecznie długo, tam gdzie to “drapanie” jest obiektem pragnienia, a nie “świad”<sup>35</sup>, zdałbyś sobie sprawę, że świad nie jest już nieprzyjemny<sup>36</sup>, dlatego że nie czujesz już potrzeby drapania, a nie dlatego, że pozbyłeś się go siłą. Teraz “świad” nie będzie już zagrożeniem, lecz posłuży jako przypomnienie o stanie bezpieczeństwa od potrzeby drapania się, tak jakbyś uwolnił się z długu, choroby, więzienia, niewoli lub szczęśliwie przebył pustynię. To poczucie bezpieczeństwa to zdrowa radość (i nie ma to związku z zaprzestaniem myślenia). Jak bowiem możesz powiedzieć „jestem bezpieczny” bez wiedzy od czego jesteś bezpieczny? Co więcej, jak takie bezpieczeństwo i radość z niego płynąca mogłaby stać się tematem przewodnim w twoim doświadczeniu, twoim przebywaniem jak to opisują Suttty, jeśli to co do tej pory stanowiło zagrożenie wciąż nie byłoby rozpoznawane? Zapomnienie o zagrożeniu oznaczałoby zapomnienie o

---

<sup>35</sup> Patrz porównanie w SN 12.66: Problemem *nigdy* nie jest fakt, że trujący napój jest smaczny i przyjemny, ani to że jest oferowany - problem pojawia się, gdy *ty sam*, niewłaściwie oceniając sytuację, chcesz go wypić.

<sup>36</sup> Jednakże nie możesz też *oczekiwać* takiego rezultatu i niepokoić się tym, ponieważ to nadal jest subtelna forma pragnienia przyjemności i braku bólu. Chęć ma być porzucona całkowicie *wcześniej*, a “świad” musi być przytrzymany bez zakładania, że na końcu pojawi się nagroda. *Samādhi* nie załatwi za ciebie twojego własnego pragnienia, na co często się liczy. *Samādhi* jest **rezultatem** niedziałania pod wpływem pragnień, oczekiwań i zmartwień na jakimkolwiek poziomie.

bezpieczeństwie, nawet w zwykłym tego słowa znaczeniu. Dlatego właśnie ten, kto w pełni urzeczywistnia praktykę i poprawnie wyzwala się od zmysłowości, “oślepił” *Māre*:

*“Dokąd *Māra* i jego zwolennicy nie mogą dotrzeć? Otóż, będąc w pełni wolnym od zmysłowości, w pełni wolnym od złych nastrojów, mnich wszedł w stan pierwszej *jhāny*, której towarzyszy myślenie i rozważania, z radością i przyjemnością powstała z uwolnienia się. O tym mnichu mówi się, że oślepił *Māre*<sup>37</sup>, stając się niewidzialnym dla Złego, pozbawiając oko *Māry* swej szansy.”*

## **-MN 25**

To dokładnie dlatego, że nie powstrzymujesz *Māry* od zakładania pułapek (co jest niczym innym jak presją sześciu zmysłów), jest on zdezorientowany i zagubiony. Przedtem, miał pewność złapania cię za każdym razem gdy ustawił pułapkę. Weź pod uwagę, że nawet gdy próbowałeś ją ominąć, wcześniej robiłeś to zbyt przesadnie i próbowałeś pozbyć się pułapki, poprzez usunięcie umysłowej presji - zaprzestania myślenia, podwojenia skupienia na przeponie czy czubku nosa, itp<sup>38</sup>. Dotykałeś zawsze pułapki po to, aby zjeść przynętę lub ją wyrzucić, a na to właśnie czekał myśliwy. Teraz uczysz się jak nie chwytać przynęty równocześnie nie usuwając jej. Jest to (wbrew mylnym przeczuciom) jedyna metoda by pozostać bezpiecznym:

*“Jak, Drogi Panie przekroczyłeś potop?”*

*“Nie stając, przyjacielu, ani nie zmagając przekroczyłem potop.”*

*“Jakim sposobem, Drogi Panie nie stając ani nie zmagając przekroczyłeś potop?”*

---

<sup>37</sup> Czy nie jest to dziwne, że “medytacja” zwykle angażuje w “oślepienie” *siebie*, poprzez wejście w stan transu, zamiast *Māry*? Zauważ, że w rzeczy samej, druga *jhāna* to zaprzestanie myślenia i rozważań, ale jest to coś *powstałego na bazie* nieskazitelnej jasności myślenia pierwszej *jhāny*. Nie jest to więc “oślepienie” siebie, lecz rozwinięcie *jeszcze większej* jasności wobec natury pułapek *Māry*. Jest wtedy jeszcze ciężiej lekkomyślnie je przeoczyć i wpaść w nie w przyszłości.

<sup>38</sup> Kontemplacja *Asubha* również jest zwykle niepoprawnie używana *aby pozbyć się przynęty*, a nie po prostu zapewnić, że się jej nie zje. Niepoprawnie użyta doprowadzi do kolejnej sytuacji połknięcia haczyka i zostania złapanym. Na temat Ashuba: <https://www.youtube.com/watch?v=EwxRFPkurhl> (*Beautiful side of Ugly, Living side of Death* [EN])

*“Gdy stanąłem, przyjacielu, zacząłem tonąć, gdy się zmagalem - poniosło mnie. W taki sposób nie stając, ani nie zmagając przekroczyłem potop.”*

### **-SN 1.1**

Ta sama refleksja i nastawienie powinno być zastosowane do każdej innej przeszkody (*nivāraṇa*) . Każda z nich bez względu na partykularne różnice dzieli tę samą naturę, którą można porównać do “świądu”, lub presji. To jest właśnie ta “pułapka” w którą wpadamy jeśli nie jest dla nas jasne gdzie przebiega granica oraz jak uniknąć jej przekroczenia. Brak jasności i odpowiedniej perspektywy co do tego automatycznie oznacza wpadnięcie w nią. Nieprzyjemność i irytacja są kolejnym typem “pułapki”, którą trzeba “widzieć na wskroś” i kontemplować tak, aby wiedzieć, że problemem jest subtelna potrzeba działania pod jej wpływem - tym właśnie jest zła wola (*vyāpāda*). Analogicznie dotyczy to trzech pozostałych przeszkód. Każda z nich jest właściwie innym objawem tego samego problemu<sup>39</sup>.

Z tego powodu, gdy ktoś po prostu nauczy się widzieć “mentalną presję” lub “impulsy” w najbardziej ogólnym znaczeniu, nawet bez przypisywania ich konkretnej przeszkodzie i nauczy się, by zarówno nie działać pod ich wpływem, jak i nie starać się przeciwdziałać temu co już jest (co jest bardziej subtelną formą działania pod ich wpływem), to cała sfera niewłaściwego, sfera *kammy* i co za tym idzie całego cierpienia i nieszczęścia, może zostać przekroczona w jeden dzień. To jest ta sama reguła, na której bazuje moralność - nie poddawanie się impulsom, ani nie powstrzymywanie ich od powstawania.

To “wytrzymywanie” umysłowej presji (poprzez właściwą perspektywę, a nie “bezmyślne przetrzymywanie”), konieczne do porzucenia pięciu przeszkód jest wspólnym wątkiem *jhān* i *Nibbāny*, która w końcu musiałaby nastąpić, gdy podbudowana jest właściwymi poglądami i instrukcjami. W taki sposób Właściwe Opanowanie rzeczywiście nakierunkowuje umysł na wyzwolenie<sup>40</sup>. *Nibbāna* nie polega na odkryciu ukrytej prawdy przez ezoteryczne doznanie ale na idealnym nieporuszeniu a więc i spokoju wobec wszystkiego, co może się pojawić w czymś doświadczeniu. Na skutek tego chciwość, awersja i ułuda oraz pęta poglądu

---

<sup>39</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=UczBkf8eqxl> (*The Truth About The Five Hindrances* [EN])

<sup>40</sup> SN 53.1

niezależnego “ja”, pychy i niewiedzy zostają zniszczone, ponieważ powód ich istnienia zaniknął, a są nim ciągle, daremne próby przyćmienia presji zmysłów.

*“Oko, mnisi, jest oceanem dla osoby; jego prąd zawiera formy.*

*Ten kto **przetrwa (sahati)** impuls (vega) składający się z form przekroczył ocean oka i jego fal, wirów, rekinów i demonów. Przekroczył, jest ponad nim, **na twardym gruncie.***

*“Ucho, mnisi, jest oceanem dla osoby ... Umysł, mnisi, jest oceanem dla osoby; jego prąd zawiera umysłowe zjawiska. Ten kto **przetrwa** impuls umysłowych zjawisk przekroczył ocean umysłu i jego fal, wirów, rekinów i demonów. Przekroczył, jest ponad nim, **na twardym gruncie.**”*

**-SN 35.228 (por. AN 6.55)**

***Cierpliwość i wytrwałość (Khanti) są najwyższymi cnotami,  
Nibbana jest najwyższym celem,  
mówią Buddowie.  
Mnich nie rani nikogo;  
jeśli rani, to nie jest mnichem<sup>41</sup>.***

---

<sup>41</sup> Nie jest przypadkowe, że “cierpliwa wytrzymałość” występuje w pierwszym wersie, z kolei Nibbāna w drugim. Nie chodzi tu *jedynie* o codzienną “cierpliwość” i odporność. Nie powinieneś “przeszkadzać”, a nawet kłócić się z *Māra*, starając się powstrzymać go od stawiania pułapek w sześciu bazach zmysłów, które należą tylko do niego. W ten sposób możesz prawdziwie porzucić całe cierpienie:

“Przyjacielu, ukazuję i głoszę [moje nauki] w sposób nieprowadzący do sporów z **kimkolwiek** w świecie z jego bogami, jego **Mārami** i jego Brahmanami, w tym pokoleniu z jego pustelnikami i braminami, księżcami i jego ludnością; w taki sposób, że postrzeganie już nie wstrzymuje bramina, który trwa **uwolniony od zmysłowych przyjemności**, bez niepewności, bez zmartwień, wolny od pragnienia jakiegokolwiek egzystencji.” - MN 18

**-Dhammapada 184 - tłumaczenie użytkownika Agrios, z drobną zmianą - <http://sasana.wikidot.com/dhp-agr>**

*Mówi się, przyjacielu, ‘nibbāna, nibbāna’. W jaki sposób Błogosławiony mówił o nibbānie?”*

*“Tutaj, przyjacielu, będąc całkowicie wyzwolonym ze zmysłowości ... mnich wszedł w stan pierwszej jhāny ... Do tego stopnia też, Błogosławiony mówił o ‘nibbānie w pewnym znaczeniu ...*

**-AN 9.48 (zobacz też inne Suttty w tym rozdziale)<sup>42</sup>**

**Strachu nie lękam się**

*Nasz Nauczyciel jest biegły*

**W dziedzinie nieśmiertelności,**

*Na ścieżce mnichów,*

*Strach nie ma miejsca by osiąść.*

**-Theragāthā 21**

Teraz powinno być jasne, że porzucenie tych bardziej subtelnych umysłowych postaw i ucieczka z pułapek *Māry* w odpowiedni sposób nie byłaby możliwa, jeśli nadal wpadasz w oczywiste pułapki poprzez swoje czyny i mowę. Żadna ilość wysiłku w medytacji nie jest w stanie skasować faktu, że twoje działania są nadal skażone chciwością, awersją i rozproszeniem.

---

<sup>42</sup> To pokazuje, jak nawet pierwsza jhāna jest czymś **znacznie** bardziej dogłębnym niż się współcześnie zazwyczaj uznaje, często poprzez zbyt duży nacisk na to, że jhāna *technicznie* nadal nie jest kompletnie poza sferą egzystencji (*bhava*). Jest to prawda z punktu widzenia *Arahanta*, ale dla zwykłej osoby, niewytrenowanej nawet w cnocie i rozkoszującej się zmysłowymi doznaniem, pierwsza jhāna nauczana przez Buddę jest pod każdym względem zbliżona do Nibbāny - *wygaśnięcia* głęboko zakorzonego *zmysłowego istnienia* (*kāma bhava*). To trochę jak to, że 60-latek ma pełne prawo nazwać 30-latką “dzieciakiem”, ale dla 6-latka obaj ci dorośli zasługują na praktycznie ten sam szacunek. I w rzeczy samej, są różne przypadki w Suttach, np. Devadatta, który osiągnął *jhāny*, ale tacy ludzie tworzą historię nie bez powodu.



*Māry* nie obchodzi jak dobrze potrafisz wykonywać szablonowe mentalne ćwiczenie i jak bardzo jest to dla ciebie przyjemne. Jedyne co go obchodzi to fakt, że nadal możesz połknąć haczyk. Dopóki tak jest, dopóty twój los jest w jego rękach. Dlatego to właśnie czyny ciała, mowy i umysłu są tym, co pozwala rozkwitać pięciu przeszkodom (a co za tym idzie niewiedzy), a nie brak umiejętności w powtarzalnych technikach, “blokady energetyczne” w ciele czy umyśle, brak zasług z przeszłych żyć albo cokolwiek innego co odciąga twoją uwagę od rozpoczęcia powściągnięcia tych czynów.

*Tak jak gdy deszcz pada grubymi kroplami na szczyt góry, woda spływa wzdłuż spadku i wypełnia rozpadliny, wąwozy i potoki, a te wypełniają potem stawy, te wypełniają jeziora ... strumienie ... rzeki, a te wypełniają wielki ocean, odżywiając wielki ocean, powodując jego wypełnienie. Tak też, niespotykane mądrych ludzi wypełnia niesłuchanie prawdziwej Dhammy; niesłuchanie prawdziwej Dhammy wypełnia brak wiary ... niewłaściwą uwagę (ayoniso manasikāra) ... brak skupienia i jasnego zrozumienia ... brak wstrzeźliwości zmysłów ... trzech typów złego prowadzenia się wypełnia pięć przeszkód; pięć przeszkód wypełnia niewiedzę, odżywiając niewiedzę, powodując jej wypełnienie.*

### **-AN 10.61**

Podsumowując, Właściwa Kompozycja zasadza się na sile umysłu pozwalającej nie połykać haczyka *Māry*, równocześnie go nie unikając. Rozwijanie właściwego typu niezachwianej moralności jest pierwszym i niezbędnym krokiem w tym właśnie kierunku.