



JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ **DALAI LAMA**

THUBTEN CHODRON

Sansara, nirwana  
i natura Buddy

Tytuł oryginału: Samsara, Nirvana, and Buddha Nature  
(The Library of Wisdom and Compassion)

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-283-7758-5

© 2018 Dalai Lama and Thubten Chodron  
All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photography, recording, or by any information storage and retrieval system or technologies now known or later developed, without permission in writing from the publisher.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.  
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://editio.pl/user/opinie/sansar>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)

WWW: <https://editio.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

<i>Przedmowa</i>	11
<i>Skróty</i>	19
WSTĘP	20
1. JAŻŃ, CZTERY PRAWDY I ICH SZESNAŚCIE CECH	23
Trzy pytania dotyczące jaźni	23
Cztery Prawdy	28
Gruba i subtelna postać Czterech Prawd	36
Szesnaście cech Czterech Szlachetnych Prawd	37
2. OBRACANIE SIĘ W CYKLICZNEJ EGZYSTENCJI: PRAWDA O DUHKHA	56
Zrozumienie, czym naprawdę jest dukkha	56
Krainy egzystencji	58
Trzy rodzaje dukkha	64
Uczucia, splamienia i dukkha	67
Sześć wad cyklicznej egzystencji	68
Osiem niezadowolających stanów	70
Zgłębianie prawdziwego dukkha za pomocą dziesięciu punktów	71
Nasza ludzka wartość	74
3. PRAWDZIWE PRZYCZYNY DUHKHA	79
Sześć rdzennych splamień	80
Więcej odmian skałań	105
Splamienia	105
Ukryte tendencje	106
Wtórne splamienia	109
Okowy	114
Zmazy	116
Przeszkody	117
4. SPLAMIENIA, ICH POWSTAWANIE I ANTIDOTA	119
Osiemdziesiąt cztery tysiące splamień	119
Kolejność, w jakiej pojawiają się splamienia	122

Czynniki powodujące pojawianie się splamień	124
Uczucia towarzyszące splamieniom	127
Etyczny wymiar splamień	129
Siły przeciwdziałające splamieniom	130
Splamienia — nasz prawdziwy wróg	137
5. SPLAMIENIA I KARMA, JEJ NASIONA ORAZ ŚLADY	142
Splamienia nabyte i wrodzone	143
Splamienia grube i subtelne	145
Nasiona, ślady i stan ustania	146
Ślady a koncepcje obecne w innych religiach oraz psychologii	155
Cnota, nieszlachetność, zasługa i podstawy cnoty	157
6. KARMA, WSZECHŚWIAT I EWOLUCJA	161
Pochodzenie wszechświata	161
Umysł i świat zewnętrzny	164
Prawa natury oraz prawo karmy i jej skutków	168
Karma i nasze aktualne środowisko	170
Karma, instynktowne zachowanie i nasze ciała	173
7. OBRACANIE SIĘ W CYKLICZNEJ EGZYSTENCJI: DWANAŚCIE OGNIW WSPÓLZALEŻNEGO POWSTAWANIA	175
Współzależne powstawanie	176
Jak powstaje cykliczna egzystencja?	178
1. Niewiedza ( <i>awidja</i> )	179
2. Formujące działanie ( <i>samskara karman</i> )	185
3. Świadomość ( <i>widźniana</i> )	189
4. Nazwa i forma ( <i>nama-rupa</i> )	191
5. Sześć źródeł ( <i>sadajatana</i> )	193
6. Kontakt ( <i>sparsā</i> )	197
7. Odczucie ( <i>wedana</i> )	197
8. Pragnienie ( <i>trszna</i> )	200
9. Przywiązanie ( <i>upadana</i> )	203
10. Ponowna egzystencja ( <i>bhawa</i> )	206
11. Narodziny ( <i>dźati</i> )	210
12. Starzenie się lub śmierć ( <i>dźaramarana</i> )	211

8. WSPÓLZALEŻNE POWSTAWANIE: OBRACANIE SIĘ W SANSARZE	214
W jaki sposób dwanaście ogniw tworzy życie?	214
Przykład	218
Elastyczność	221
Tradycja palijska: sposób, w jaki się obracamy	222
Przykład z palijskiej sutry	224
Kto obraca się w cyklicznej egzystencji?	226
Ostateczna natura dwunastu ogniw	232
9. DETERMINACJA DOTYCZĄCA ZAPEWNIENIA SOBIE WOLNOŚCI	237
Korzyści płynące z medytowania nad dwunastoma ogniwami	237
Jak tchnąć energię w pozbawioną emocji praktykę Dharma?	239
Czy trędowaty może znaleźć szczęście?	243
Współczucie dla nas samych i dla innych	246
Granica rozwijania pragnienia, by zapewnić sobie wolność	248
10. POSZUKIWANIE PRAWDZIWEGO SPOKOJU	251
Dharani „wszystkich zjawisk” ( <i>je dharmā</i> )	252
Normalna i odwrócona kolejność skalanego i oczyszczonego aspektu dwunastu ogniw	254
Transcendentalne współzależne powstawanie (tradycja palijska)	258
Karma w sansarze i poza nią	270
11. WOLNOŚĆ OD CYKLICZNEJ EGZYSTENCJI	273
Etapy prowadzące do wyzwolenia i pełnego przebudzenia	274
Dwa rodzaje zaciemnień	279
Nirwana	281
Tradycja palijska: nirwana	286
Bodhi	294
12. UMYSŁ I JEGO POTENCJAŁ	296
Potencjał umysłu	296
Czy wyzwolenie jest osiągalne?	298
Doskonale przymioty mogą być rozwijane w nieograniczony sposób	300
Stany umysłu związane ze splamieniami i natura umysłu	301
Równość sansary i nirwany	303
Poziomy umysłu	305

13. NATURA BUDDY	309
Potencjał umysłu według założeń tradycji palijskiej	309
Szlachetna skłonność według założeń waibhasziki i saurantiki	310
Natura buddy według założeń czittamatry	311
Natura buddy według założeń madhjamaki	314
Natura buddy według założeń Tantry	319
Dziewięć porównań dotyczących tathagatagarbhy	320
Trzy aspekty tathagatagarbhy	329
Trzy aspekty skłonności buddy	333
Łamigłówka	334
14. BARDZIEJ SZCZEGÓŁOWE ROZWAŻANIA NA TEMAT NATURY BUDDY	337
Trzy obroty kołem Dharmy i natura buddy	337
Więź między Sutrą a Tantrą	340
Nic nie ma zostać usunięte	343
Zdolność do stworzenia trzech kai	345
Dharmakaja natury buddy	346
Nieskazitelna mądrość trwająca w splamieniach	348
Przyczynowy umysł przejrzystego światła	349
Co zachowuje ciągłość aż do przebudzenia?	350
Dzogczen i mahamudra	352
Czy jesteśmy już buddami?	355
Świadomość naszej natury buddy eliminuje przeszkody	358
Przypisy	361
Słowniczek	370
Literatura dodatkowa	383



# Rozdział 1.

## Jaźń, Cztery Prawdy i ich szesnaście cech

Cztery Szlachetne Prawdy to cztery fakty, które arjowie — istoty, które bezpośrednio widzą ostateczną naturę wszystkich osób i zjawisk — postrzegają jako prawdziwe. Te Cztery Prawdy tworzą podstawowe ramy buddyjskiej Dharmy, tak więc ich dogłębne zrozumienie okazuje się niezwykle istotne. W tym rozdziale przyjrzymy się im w ogólnym ujęciu, natomiast kolejne rozdziały poświęcone będą szczegółowej analizie poszczególnych prawd.

Cztery Prawdy opisują nieprzebudzone i przebudzone doznania jaźni istniejącej tylko na podstawie określania, tak więc na początek chciałbym przedstawić garść spostrzeżeń na temat jaźni — osoby, która odradza się w cyklicznej egzystencji, praktykuje ścieżkę i osiąga przebudzenie.

### Trzy pytania dotyczące jaźni

Lubię spotkania ekumeniczne i cenię sobie szczery, drobiazgowy dialog oraz współpracę towarzyszącą takim zgromadzeniom. Podczas jednego z nich, zorganizowanego w Amritsarze w Indiach, każdy z uczestników musiał się zmierzyć z trzema pytaniami: Czy jaźń istnieje? Czy jaźń ma początek? Czy jaźń ma koniec? Oto moje przemyślenia na ten temat.

#### *Czy jaźń istnieje?*

Większość osób, które nie są buddystami, jest przekonana o istnieniu niezależnej jaźni — *atmana* lub duszy — która podlega odrodzeniu. Co skłania tych ludzi do przyjęcia takich poglądów? Chociaż wiemy, że w czasie, kiedy przyszliśmy na świat, nasze dorosłe ciała nie istniały, to wypowiadając słowa: „W chwili moich narodzin...”, odnosimy wrażenie, że doszło do narodzin jaźni i jest to ta sama jaźń, która istnieje również dzisiaj. Mówimy też: „Dziś mój umysł jest spokojny”, sugerując, że nasz umysł jest dziś inny niż wczoraj, kiedy zmagał się

z niepokojem. Czujemy jednak, że nasze „ja” jest dziś takie samo jak wczoraj. Gdy widzimy kwiat, myślimy: „Widzę” i odnosimy wrażenie, że ten kwiat jest obserwowany przez prawdziwą istotę.

We wszystkich tych sytuacjach wiemy, że ciało i umysł się zmieniają, lecz nadal mamy poczucie trwałego „ja”, które jest właścicielem ciała i umysłu. To wrażenie jest podstawą przekonania o istnieniu trwałej, jednolitej, niezależnej jaźni, która po śmierci idzie do nieba lub piekła bądź odradza się w innym ciele. Z tego przeświadczenia wyrasta wniosek, że musi istnieć niezmiennie, niezależne „ja”, które jest obecne przez całe nasze życie i pozostaje czymś stałym pomimo zmian skupisk mentalnych i materialnych. To „ja” jest czynnikiem sprawczym wszystkich działań takich jak chodzenie lub myślenie.

Chociaż istnienie jaźni akceptują zarówno buddyści, jak i osoby wyznające inne poglądy, nasze wyobrażenia na temat tego, czym jest owa jaźń, diametralnie się różnią: większość ludzi niebędących buddystami akceptuje istnienie trwałej, niezmiennej duszy lub niezależnej jaźni, podczas gdy buddyści odrzucają tę koncepcję. Choć żadna buddyjska szkoła filozoficzna nie dowodzi istnienia trwałej, jednolitej, niezależnej jaźni, rzeczono szkoły mają zróżnicowane poglądy w kwestii tego, czym jest jaźń: świadomością umysłową, kontinuum świadomości, zbiorem skupisk lub zaledwie „ja” istniejącym na podstawie określenia. Prasangika (jedna ze szkół madhjamaki), uchodząca powszechnie za najbardziej rozwinięty system dogmatów, utrzymuje, że jaźń jest zaledwie określana w sposób zależny od ciała i umysłu. Ponieważ jaźń jest li tylko czymś imputowanym, możemy powiedzieć: „Jestem młody lub stary” oraz: „Myślę i czuję”. Gdyby osoba pozostawała w stosunku do ciała i umysłu całkowicie odrębnym bytem, nie zmieniałaby się nawet wtedy, gdy przemianom podlegałyby ciało lub umysł.

### ***Czy jaźń ma początek?***

*C*i, którzy wierzą w zewnętrznego stwórcę, twierdzą też, że istnieje autonomiczna inteligencja, niezależna od przyczyn i warunków. Zdaniem tych ludzi ta istota stworzyła świat i wypełniające go, czujące istoty. Z perspektywy wielu wyznawców pogląd, zgodnie z którym Bóg stworzył życie, sprzyja poczuciu bliskości z Bogiem i chęci stosowania się do Boskich zaleceń, by wykazywać się życzliwością i powstrzymywać się od krzywdzenia innych. Wiara tych ludzi w stwórcę zachęca ich do życia w etyczny sposób i pomagania innym.



Niektóre systemy religijne, takie jak dżinizm czy sankhja, nie próbują wykazywać istnienia stwórcy, ale nie wiem, czy ich wyznawcy wierzą w to, że atman ma początek.

Powracającym tematem w buddyzmie jest współzależne powstawanie; jednym z jego aspektów jest to, że funkcjonujące rzeczy powstają na skutek przyczyn i warunków. Podczas objaśniania dwunastu ogniw współzależnego powstawania Budda powiedział: „Z powodu tego istnieje tamto. Ponieważ to powstało, powstaje tamto”. *Z powodu tego istnieje tamto* wskazuje, że rzeczy zaczynają istnieć za sprawą przyczyn i warunków; nie pojawiają się bez przyczyny. Jeśli coś nie ma przyczyn, z jakiego powodu powstaje? Jeżeli rzeczy nie są zależne od przyczyn i warunków, dlaczego nasiono kiełkuje na wiosnę, a nie zimą? Gdyby nasz lunch powstawał bez przyczyny, to pojawiałby się bez sklepów spożywczych, garnków lub kucharzy! To oznacza, że wszystko — ciało, umysł i świat zewnętrzny — jest zależne od przyczyn i warunków.

*Ponieważ to powstało, powstaje tamto* pokazuje, że przyczyny — podobnie zresztą jak ich następstwa — są nietrwale. Gdyby przyczyny się nie zmieniały, nieustannie by istniały, nawet po tym, jak zaowocowały już swoimi skutkami. Żeby jednak powstał skutek, jego przyczyna musi ustać; żeby wyrosła jabłoń, nasiono jabłka musi przestać istnieć. Nie ma możliwości, by niezmienny stwórca lub istniejąca uprzednio inteligencja stworzyli wszechświat i wypełniające go istoty, a zarazem nie podlegali zmianom. Każda osoba, rzecz i zdarzenie jest następstwem własnych przyczyn, które zaistniały z kolei w sposób zależny od swoich przyczyn. Nie ma tu dostrzegalnego początku.

Co więcej, rzeczy powstają za sprawą swoich własnych przyczyn, a nie przyczyn, które są z nimi niezgodne — czyli takich przyczyn, które nie są w stanie doprowadzić do narodzin tych rzeczy. Nie jest tak, że dowolna rzecz może się przerodzić w jakąkolwiek inną. Stokrotka wyrasta z nasion stokrotki, a nie z metalu. Nasze ciała i umysły również charakteryzują się własnymi, wyjątkowymi przyczynami

Jeśli chodzi o tworzenie swoich skutków, przyczyny są zależne od warunków. Gdyby warunki były zbędne, pęd mógłby wyrosnąć w samym środku zimy lub zakiełkować w spalonej słońcem glebie — jego wzrost nie byłby zależny od ciepła i wilgoci. O pojawieniu się skutku decyduje duża liczba przyczyn i warunków.

Każda z przyczyn nie tylko skutkuje swoim własnym rezultatem, ale również pojawiła się za sprawą przyczyn, które doprowadziły do jej powstania. Kiełek jest przyczyną dla drzewa, które z niego wyrasta, a także skutkiem nasiona, z którego sam powstał. Gdyby zewnętrzny stwórca był przyczyną wszechświata, ta istota też musiałaby być następstwem wcześniejszej przyczyny. Taki

stworca byłby zjawiskiem spowodowanym przez coś innego i nie mógłby istnieć niezależnie od przyczyn.

Jeśli buddyści nie akceptują pojęcia jaźni, kto lub co podlega odrodzeniu? Chociaż buddyści odrzucają koncepcję jaźni, która istnieje niezależnie od wszystkich innych czynników, akceptują konwencjonalną jaźń, która jest zależna od przyczyn, warunków i różnych części. Ta jaźń jest określana w sposób zależny od ciała i umysłu, więc odpowiedź na pytanie o to, czy jaźń ma początek, zależy od tego, czy ciało i umysł mają początek. Ciało ma materialny charakter. Naukowcy twierdzą aktualnie, że pochodzenie wszelkiej materii można wywieść od Wielkiego Wybuchu. Jak do niego doszło? Przed Wielkim Wybuchem musiały już istnieć substancje, energia lub potencjał pozwalający zaistnieć materii, a warunki sprawiły, że doszło do eksplozji. Również w tym przypadku widzimy, że rzeczy muszą mieć przyczyny, które znajdują się pod wpływem innych warunków, a zatem zmieniają się i doprowadzają do powstania czegoś nowego.

Nasze umysły zmieniają się z chwili na chwilę. Umysł jest nietrwały i rodzi się na skutek przyczyn, które są w stanie stworzyć każdą chwilę umysłu. Pierwsza chwila umysłu w tym życiu ma swoją przyczynę, ponieważ bez niej nie mogłaby zaistnieć. Przyczyną naszych umysłów nie są umysły naszych rodziców, gdyż posiadają oni własne kontinua świadomości, podobnie zresztą jak my. Zasadniczą przyczyną (*upadanakarana*) naszych umysłów — przyczyną, która przemienia się w nasz umysł — nie mogą być nasze ciała ani plemnik i komórka jajowa naszych rodziców, ponieważ umysł i ciało różnią się swoją naturą: umysł jest bezpostaciowy i ma naturę przejrzystości oraz zdolności pojmowania, podczas gdy organizm ma cielesną i materialną specyfikę. Jedyną rzeczą, którą możemy wskazać jako przyczynę pierwszej chwili umysłu w tym życiu, jest wcześniejsza chwila tego umysłu w poprzednim życiu. Podążając śladem tej ciągłości, możemy się cofać bez końca — jedna chwila umysłu prowadzi do kolejnej, lecz nie ma tu żadnego początku.

## REFLEKSJA

---

Rozważ, proszę, następujące kwestie:

1. Wszystko, co powstaje, rodzi się za sprawą przyczyn; nic nie może się pojawić bezprzyczynowo.
  2. Przyczyny są nietrwałe; muszą ustać, by mógł się pojawić ich skutek.
  3. Między przyczyną a jej skutkiem zachodzi zgodność. Konkretny skutek może się zrodzić wyłącznie z przyczyn i warunków, które są w stanie do niego doprowadzić.
  4. Odnieś tę wiedzę do istnienia otaczającego Cię wszechświata oraz Twojego umysłu.
-

## Czy jaźń ma koniec?

Buddyści zajmują w tej kwestii dwa stanowiska. Część waibhaszików twierdzi, że gdy arhat, czyli ktoś, kto uwolnił się od sansary, odchodzi (osiąga nirwanę bez pozostałości skalanych skupisk), continuum tej osoby przestaje istnieć, niczym płomień lampy gasnący na skutek braku paliwa. Ponieważ skalane skupiska są tworzone przez splamienia i karmę, w chwili odejścia arhatów zanika ciągłość ich skupisk, gdyż ich przyczyny — splamienia i skalana karma — ustały. Skoro skupiska są niezbędne do tego, by mogła istnieć osoba, wyznawcy tych poglądów twierdzą, że osoba przestaje istnieć.

Z tym twierdzeniem wiązą się pewne trudności: gdy dana osoba żyje, nie ma nirwany bez pozostałości skalanych skupisk; gdy z kolei taka nirwana została osiągnięta, nie ma osoby, która ją osiągnęła. Jak więc moglibyśmy stwierdzić w tej sytuacji: „Ta osoba osiągnęła taką nirwanę”?

Co więcej, nie istnieje nic, co mogłoby zlikwidować strumień umysłu — ciągłość umysłu. Mądrość urzeczywistniająca brak jaźni pozwala wykorzenić zaciemnienia wynikające ze splamień, lecz nie jest w stanie zniszczyć przejrystości i zdolności pojmowania, które są naturą umysłu. Z tego też powodu zwolennicy madhjamaki wraz z większością czittamatrinów utrzymują, że po tym, jak osoba osiągnie parinirwanę — nirwanę po śmierci — ciągłość oczyszczonych skupisk nadal istnieje. Te oczyszczone skupiska są podstawą określania tego arhata, tak więc ta osoba nie przestaje istnieć po osiągnięciu parinirwany. Motywowani przez współczucie bodhisattwowie, którzy przezwyciężyli zaciemnienia wynikające ze splamień, nadal odradzają się w cyklicznej egzystencji. Ciągłość strumieni umysłów buddów również zostaje na zawsze zachowana.

Jeśli przyjąć punkt widzenia tantrajany, po odejściu arhata najsobtelniejszy umysł-wiatr nadal istnieje i to właśnie na jego podstawie postulowana jest egzystencja osoby. Ta jaźń określana jest mianem *arhata*. Ktoś, kto osiągnął pełne przebudzenie, zdobywa cztery ciała (w tym rozumieniu „ciało” oznacza zbiór buddy. Ponieważ ostateczną naturą umysłu jest pustość, pustość przebudzonego umysłu staje się ciałem prawdy natury — ostatecznym prawdziwym ustaniem buddy i pustością jego umysłu. Najsobtelniejszy umysł staje się ciałem prawdy mądrości, czyli wszechwiedzącym umysłem buddy. Najsobtelniejszy wiatr staje się ciałami formy buddy, a więc ciałem radości i ciałem emanacji. *Arja* budda — osoba, która jest buddą — istnieje poprzez bycie określonym w sposób zależny od tych czterech ciał.

## Cztery Prawdy

W okresie klasycznym liczne hinduskie tradycje duchowe wspominały o nie-przebudzonym stanie sansary i przebudzonym stanie nirwany; każda z tradycji miała własne opisy dukkha, jego przyczyn, ustania i ścieżki prowadzącej do ustania. Sansara oznacza odradzanie się z uwarunkowanymi karmicznie skupiskami. Ujmując to nieco dokładniej: chodzi o naszych pięć skupisk podlegających przywiązaniu (*upadana*) i przywłaszczanych z powodu splamień i karmy<sup>1</sup>.

Wyzwolenie oznacza wyswobodzenie się z więzów odradzania się ze skalanymi skupiskami, napędzanego przez splamienia i karmę. Słowo *skalane* oznacza znajdowanie się pod wpływem niewiedzy. Wyzwolenie jest następstwem położenia kresu niewiedzy i karmie, które stanowią przyczyny cyklicznej egzystencji. Umysł wyrzekający się dukkha i koncentrujący się na osiągnięciu wyzwolenia jest czymś niezwykle cennym, co należy troskliwie pielęgnować. Wyrzeczenie się nie oznacza rezygnacji ze szczęścia; to dążenie do wyzwolenia oraz determinacja dotycząca poszukiwania wyższego i trwalszego szczęścia niż to, które ma do zaoferowania sansara.

Pierwsze nauczanie wygłoszone przez współczującego Buddę zapewniło nam Cztery Prawdy: prawdziwe dukkha, prawdziwe przyczyny, prawdziwe ustania i prawdziwe ścieżki. Te Cztery Prawdy opisują nasze aktualne położenie, obfitujące w niezadowolające okoliczności (*dukkha*) i ich przyczyny, a także ukazują nam alternatywę: nirwanę (prawdziwe ustania) i ścieżkę, która do niej prowadzi. Budda nie stworzył Czterech Prawd; po prostu przedstawił prawdę o sansarze i jej przyczynach, a także prawdę o tym, że istnieje ścieżka pozwalająca położyć im kres i doprowadzić do nirwany.

Możemy się zastanawiać, dlaczego te prawdy są czasem nazywane *Czterema Szlachetnymi Prawdami*. Pomijając wszystko inne, cóż jest takiego szlachetnego w cierpieniu? Słowo *Szlachetne* wskazuje, że (1) były one bezpośrednio urzeczywistniane i wykładane przez szlachetnych ludzi — arjów, którzy urzeczywistnili bezpośrednio ostateczną naturę, a także (2) znajomość tych praw nobilituje nas, pozwalając nam stać się arjami. Są nazywane *Prawdami*, gdyż prawdą jest to, że dukkha i jego przyczyny zostaną porzucone, a ustania i ścieżki przyswojone. Te cztery kwestie są prawdziwe, jeśli spojrzeć na nie przez pryzmat percepcji arjów; są też prawdziwe w tym sensie, że stanowią niezwodnicze wyjaśnienie, które pomoże nam uwolnić się od cierpienia.

Budda przedstawiał Cztery Prawdy w wielu sutrach. Podczas pierwszego obrotu kołem Dharmy zaprezentował Cztery Prawdy, odwołując się do trzech

cykli: najpierw zidentyfikował *naturę* każdej z prawd, potem mówił o tym, *jak zaangażować się* w każdą z owych prawd, a na koniec opisał *skutek* urzeczywistnienia poszczególnych prawd.

## *Natura każdej z prawd*

Jeśli chodzi o ich naturę, *prawdziwe cierpienia* (*duhkha*) są skalanymi skupiskami będącymi głównie następstwem splamień i skalanej karmy. W szerszym ujęciu prawdziwe *duhkha* składa się ze skalanych ciał, umysłów, środowisk oraz rzeczy, których używamy i które sprawiają nam przyjemność. W *Kompendium Abhidharmy* Asanga stwierdził: „Jeśli ktoś pyta, czym jest prawdziwe *duhkha*, należy je zrozumieć zarówno z punktu widzenia czujących istot, które się rodzą, jak i środowisk, w których przychodzą na świat”. Ciało i umysł są wewnętrznym, prawdziwym *duhkha*, gdyż są one częścią kontinuum osoby; środowisko oraz otaczające nas rzeczy są zewnętrznym prawdziwym *duhkha* i nie są elementami kontinuum osoby. Wszystkie prawdziwe przyczyny są również prawdziwym *duhkha*, aczkolwiek nie wszystko, co zalicza się do prawdziwego *duhkha*, jest prawdziwymi przyczynami. Wszystkie splamienia są niezadowolające, lecz nasze ciała i środowiska, które są niezadowolające, nie są przyczynami *sansary*.

Co napędza ten proces niekontrolowanego i powtarzalnego przyjmowania psychofizycznych skupisk typowych dla istot z jednej z trzech krain? To *prawdziwe przyczyny* *duhkha* — splamienia i skalana karma (działania). Głównym splamieniem stanowiącym źródło *sansary* jest niewiedza trzymająca się kurzowo wrodzonej egzystencji — czynnik umysłowy, który postrzega zjawiska jako istniejące w sposób odwrotny do tego, jak naprawdę one istnieją. Podczas gdy wszystkie zjawiska istnieją w sposób zależny, niewiedza postrzega je jako obdarzone niezależną egzystencją. Tybetańskie określenie niewiedzy — *ma rig pa* — oznacza „niewiedzenie”. Już sama nazwa sugeruje coś niepożądanego, co niepokoi umysł i koliduje ze szczęściem oraz spełnieniem. Ponieważ przyczyna cyklicznej egzystencji jest niepomysłna, jej skutek — nasze ciała, środowiska oraz doznania towarzyszące cyklicznej egzystencji — nie zapewni trwałej radości.

Niewiedza ogranicza umysł, uniemożliwiając mu dostrzeżenie różnorodnych czynników związanych z egzystencją. Z niewiedzy wyrastają rozmaite zniekształcone konceptualizacje, które sprzyjają powstawaniu wszystkich innych splamień — zwłaszcza „trzech trucizn”, czyli dezorientacji, przywiązania i niechęci. Splamienia tworzą z kolei karmę, która napędza *sansaryczne* odrodzenia. W kontekście

Czterech Prawd Budda określił przywiązanie jako podstawowy przykład przyczyny dukkha, by podkreślić jego znaczącą rolę.

*Prawdziwe ustania* są wyczerpaniem prawdziwego dukkha i prawdziwych przyczyn. Z punktu widzenia prasangiki są pustością umysłu arji, a konkretniej — oczyszczonym aspektem ostatecznej natury umysłu, który porzucił część zaciemnień dzięki sile prawdziwej ścieżki.

*Prawdziwe ścieżki* są urzeczywistnieniami arjów, które wyrastają z mądrości bezpośrednio urzeczywistniającej brak jaźni. Z wyjątkiem ograniczeń etycznych, które są niezauważalnymi formami, prawdziwe ścieżki są świadomościami. Sutry palijskie kładą nacisk na Ośmioraką Ścieżkę, która jest zaliczana do trzech wyższych ćwiczeń jako prawdziwa ścieżka. Spośród tych ośmiu elementów słuszny pogląd — mądrość urzeczywistniająca brak jaźni — jest tym, co pozwala w istocie wyeliminować źródło cyklicznej egzystencji.

Cztery Prawdy dzielą się na dwie pary, a każda para połączona jest zależnością przyczynowo-skutkową. Prawdziwe przyczyny powodują prawdziwe dukkha, natomiast prawdziwe ścieżki prowadzą do prawdziwych ustań. Technicznie rzecz biorąc, prawdziwe ustanie — nirwana — nie jest skutkiem, ponieważ jest czymś bezwarunkowym i trwałym<sup>2</sup>. Osiągnięcie nirwany wynika jednak z przyczyny, którą jest prawdziwa ścieżka. Budda przedstawia bardziej szczegółowo naturę każdej z tych prawd w *Sutcie o ustanowieniach uważności* (DN 22:18 – 21):

I czym jest, mnisi, święta prawda o dukkha? Narodziny są dukkha, starzenie się jest dukkha, śmierć jest dukkha, smutek, lament, ból, zniechęcenie i rozpacz są dukkha. Napotykanie tego, co niepożądane, jest dukkha, oddzielenie od tego, co pożądane, jest dukkha, nieotrzymanie tego, na czym komuś zależy, jest dukkha. Krótko mówiąc, pięć skupisk podlegających przywiązaniu jest dukkha...

I czym jest, mnisi, święta prawda o przyczynie dukkha? Jest nią to pragnienie, które prowadzi do odrodzenia, ściśle połączone z zachwytem i przywiązaniem oraz szukaniem nowych przyjemności to tu, to tam: dokładniej rzecz ujmując, zmysłowe pragnienie, pragnienie bytu i pragnienie niebytu.

I czym jest, mnisi, święta prawda o ustaniu dukkha? Jest nią pozbawione pozostałości zanikanie i ustawanie, zaniechanie, wycofanie się, rezygnacja i obojętność wobec niego [pragnienia].

I czym jest, mnisi, święta prawda o drodze prowadzącej do ustania dukkha? To po prostu ta święta, ośmioraka ścieżka — a mianowicie słuszny pogląd, słuszne myślenie, słuszna mowa, słuszne działanie, słuszne zarobkowanie, słuszny wysiłek, słuszna uważność i słuszne skupienie.



Przyjrzyjmy się dokładniej przedstawionemu przez Buddę opisowi *prawdziwego dukkha*: zdajemy już sobie sprawę z tego, że cierpienie obejmuje narodziny, chorobę, starzenie się i śmierć. *Smutek* to nasza reakcja na nieszczęścia i nieprzyjemne sytuacje. Gdy smutek przybiera na sile do tego stopnia, że staje się nie do zniesienia, płaczemy lub szlochamy. To *lament*. *Ból* odnosi się do fizycznego bólu wszelkiego rodzaju; *zniechęcenie* to cierpienie psychiczne, poczucie nieszczęścia i przygnębienia. Z powodu bólu lub zniechęcenia cierpienie staje się przytłaczające, a my popadamy w *rozpacz* i porzucamy nadzieję, gdyż nie dostrzegamy żadnej deski ratunku pozwalającej uporać się z nękającymi nas trudnościami.

*Napotykanie tego, co niepożądane*, oznacza zderzanie się z nieprzyjemnymi rzeczami. Niezależnie od tego, jak bardzo staramy się unikać trudności, one nieustannie pojawiają się na naszej drodze w takiej czy innej postaci. Napotykamy problemy w relacjach międzyludzkich, kłopoty finansowe, a także uprzedzenie, niesprawiedliwość i zmiany klimatyczne.

*Oddzielenie od tego, co pożądanego*, ma miejsce wtedy, gdy mamy coś, co lubimy, a potem zostaniemy od tego odcięci. Gdy mamy przyjaciół, krewnych, pracę, przychód, dobrą renomę i inne tego typu rzeczy, nie chcemy ich tracić. Chociaż się do nich przywiązujemy, nie jesteśmy w stanie trzymać się ich w nieskończoność, gdyż z samej swojej natury mają przemijający charakter. Im silniejsze jest nasze przywiązanie, tym bardziej bolesna będzie chwila, w której ostatecznie zostaniemy oddzieleni od tych rzeczy. Z tego też powodu Budda powiedział, że rzeczy doczesne są niezadowolające i nie są w stanie zapewnić trwałego szczęścia.

*Nieotrzymywanie tego, na czym nam zależy*, to sytuacja, w której posiadamy niezaspokojone pragnienia i potrzeby. Zależy nam na dobrym zdrowiu, bezpieczeństwie finansowym i stabilnych relacjach; chcielibyśmy zatrzymać na zawsze młodość i cieszyć się znakomitą reputacją. Bez względu na to, jak bardzo pragniemy tego wszystkiego, nie możemy zapewnić sobie tego w satysfakcjonującym stopniu, tak więc padamy ofiarą frustracji, zmienności nastrojów i zwątpienia. To doświadczenie łączy bogatych i biednych, zdrowych i chorych, a także osoby cieszące się popularnością i ludzi samotnych.

Wymienione powyżej sytuacje są czymś, co możemy całkiem łatwo dostrzec w naszym życiu. Skrywają one trzy rodzaje dukkha. Mamy do czynienia z (1) ewidentnym bólem — *dukkha bólu*, a także (2) niezadowolającą sytuacją, w której nie jesteśmy w stanie utrzymać czegoś przyjemnego — to *dukkha zmiany*. (3) Podstawą, z której wyrastają te cierpienia, są ciało i umysł — pięć skupisk podlegających przywiązaniu. Ponieważ mamy tych pięć skupisk, napotykamy wszystkie inne niezadowolające sytuacje. To właśnie *wszechobecne dukkha warunkowości* będące wrodzonym elementem pięciu skupisk, do których przywiązujemy się za sprawą niewiedzy.

Pięć skupisk to przelotne procesy powiązane zależnością wzajemnej warunkowości. Wierzymy w to, że jesteśmy niezależnymi osobami, które istnieją ponad naszym ciałem i umysłem lub egzystują w ramach ciała i umysłu, a zarazem posiadają nad nimi kontrolę. Ta koncepcja bycia niezależną jaźnią jest złudzeniem. Aż do tego momentu nie przyglądaliśmy się naszemu kurczowemu trzymaniu się jaźni i po prostu zakładaliśmy, że istnieje jaźń, która zachowuje kontrolę nad skupiskami.

Gdy rozważymy nieco dokładniej naturę pięciu skupisk, dostrzeżemy, że są one po prostu przelotnymi, zmieniającymi się procesami, które podlegają nieustannej transformacji. Pojawiają się i znikają bez przerwy, dając początek kolejnej chwili w tym samym kontinuum. To, co uważamy za osobę, składa się jedynie z przelotnych skupisk materialnych i umysłowych.

Nasze ciała i umysły są przemijające z samej swojej natury. Jeśli nie liczyć faktu, że doszło do ich powstania, nie istnieje żadna dodatkowa przyczyna lub zewnętrzny warunek kryjący się za ich zmiennością lub odchodzeniem. Budda powiedział: „Wszystko to, co ma naturę powstawania, ma też naturę ustawania”. To subtelna nietrwałość, a dogłębne zrozumienie jej za sprawą bezpośredniego doświadczenia wymaga ogromnej uważności i skupienia. Dostrzeżenie owej nietrwałości jest bardzo cenne, gdyż w połączeniu ze zrozumieniem tego, że nasze skupiska nigdy nie będą czymś pewnym i zdolnym do zapewnienia nam pociechy, prowadzi nas do poszukiwania *przyczyny dukkha* i zgłębiania tego, czy można się jej pozbyć — a jeśli tak, w jaki sposób tego dokonać.

Przyjmowanie raz za razem pięciu skupisk wynika z niewiedzy, pragnienia i karmy. Nasze aktualne skupiska nie tylko są produktami minionej niewiedzy, pragnienia i karmy, lecz także stają się w tym życiu podstawą dla powstawania jeszcze większej ilości niewiedzy, pragnienia i karmy, co prowadzi do przyjęcia w przyszłości kolejnego zestawu pięciu skupisk podlegających przywiązaniu i znajdujących się pod kontrolą niewiedzy, pragnienia i karmy.

Ukazując w zacytowanym powyżej fragmencie sutty pragnienie jako najważniejszy przykład przyczyny dukkha, Budda nie lekcewał wcale znaczenia niewiedzy, innych splamień i karmy. Niewiedza sprawia, że umysł nie jest w stanie dostrzec rzeczy takimi, jakie są w istocie, a w ramach tego braku jasności pragnienie jest czynną siłą tworzącą dukkha. Do czegoś takiego dochodzi na kilka różnych sposobów. Trzeba zacząć od tego, że pragnienie pojawia się w odniesieniu do wszystkiego, co jest miłe — wyszukuje przyjemne obiekty, zdolności poznawcze, świadomości, kontakty, uczucia, intencje, myśli i obrazy. Krótko mówiąc: pragnienie zamienia nas w uzależnione osoby, które nieustannie szukają kolejnych, coraz lepszych przyjemności cielesnych i umysłowych.

Sklaniając nas do przywiązywania się do obiektów, które na pozór zapewniają nam przyjemność, pragnienie przynosi niezadowolenie i poczucie niedostatku. Ponieważ sądzimy, że zaspokojenie wszystkich naszych pragnień zapewni nam szczęście, pograżamy się w oszukiwaniu, okłamywaniu, obmawianiu i innych szkodliwych zachowaniach. Reasumując: pragnienie kryje się za znaczną częścią karmy decydującej o odrodzeniu w cyklicznej egzystencji.

Oprócz zapewniania motywacji dla wielu destruktwnych działań, w jakie angażujemy się w trakcie naszych żyć, pragnienie narasta też z ogromną siłą w chwili śmierci, prowadząc do dojrzewania nasion karmicznych decydujących o następnym odrodzeniu. W miarę jak zbliża się śmierć, pragnienie usiłuje ocalić nasze przekonanie dotyczące tego, że jesteśmy niezależną osobą; nie chcemy się oddzielać od ciała i umysłu, które są związane z tym życiem i stanowią podstawę fałszywego wyobrażenia o niezależnej jaźni. Tak się jednak składa, że w trakcie procesu umierania zdolność ciała do wspierania świadomości słabnie, a pragnienie daje początek przywiązaniu skłaniającemu umysł do szukania odrodzenia w innym ciele. Zgodnie ze specyfiką nasion karmicznych, których rozwój został wsparty przez pragnienie i przywiązanie, umysł łączy się w chwili odrodzenia z innym ciałem. W przypadku ludzkich odrodzeń tą chwilą jest moment poczęcia. Gdy świadomość łączy się z zapłodnioną komórką jajową, wszystkich pięć skupisk następnego odrodzenia rozpoczyna wspólne istnienie. Zapłodniona komórka jajowa jest ciałem; wraz ze świadomością pojawiają się uczucie, rozróżnienie i różne czynniki, tworząc tym samym podstawę osoby w nowym życiu.

*Prawdziwe ustanie dubkha* to porzucenie wszystkich zaciemnień wynikających ze splamień, zwłaszcza pragnienia. W codziennym życiu możemy mieć do czynienia z wiernymi kopiami ustania — wystarczy tu wymienić spokój i ulgę, jakie odczuwamy, gdy zrezygnujemy z prób zorganizowania wszystkiego zgodnie z naszymi pragnieniami lub upierania się przy dowiedzeniu własnej racji i bycia tą stroną, która będzie miała ostatnie słowo w dyskusji. Chociaż ostatecznym prawdziwym ustaniem jest nirwana, arjowie osiągają na swojej ścieżce kilka częściowych ustań za każdym razem, gdy porzucają określoną część splamień i ich nasion.

Tradycja palijska wspomina o czterech rodzajach ustania; nie wszystkie z nich są nirwaną:

(1) *Ustanie wynikające z zastąpienia czynnika* (pali. *tat anga nirodha*) zachodzi po tym, jak uda się nam wykształcić antidotum na określone splamienie, dzięki czemu tymczasowo je wyeliminujemy. W obliczu gniewu medytujemy nad hartem ducha, a gdy nękają nas zmysłowe pragnienia, rozważamy nieatrakcyjność ciała. Dzięki zastąpieniu nieszlachetnego stanu umysłu innym, szlachetnym, doprowadzamy do ustania wynikającego z zastąpienia czynnika.

(2) *Ustanie osiągnięte poprzez stłumienie* (pali. *wikambana nirodha*) jest następstwem osiągnięcia medytacyjnych pochłoneń. Silne samadhi tymczasowo przewyższa wyraźne formy pięciu przeszkód i innych skałań (*sankleśa*, pali. *samikleśa*), zapewniając spokój i błogość skupienia. Ponieważ skalania nie są aktywne w trakcie medytacyjnego pochłoneń, można odnieść wrażenie, że zostały wykorzenione. W istocie zostały jednak tylko stłumione, a ich nasiona utrzymują się w strumieniu umysłu.

(3) *Ustanie osiągnięte poprzez wykorzenienie* (pali. *samuczeda nirodha*) to ustanie, do którego dochodzi za sprawą przenikliwej mądrości kładącej kres skalaniom w taki sposób, że już nigdy się one nie pojawiają. Początek tego ustania jest osiągany na etapie wchodzącego w strumień (ścieżce widzenia), rozwija się na etapie raz powracającego i niepowracającego (ścieżce medytacji) i osiąga kulminację w stanie arhata (ścieżce nieuczenia się więcej).

(4) *Ostateczne ustanie skalania* (pali. *aczanta nirodha*) zgodnie z naukami tradycji palijskiej jest rzeczywistością, która przekłada się na ostateczną nieobecność wszelkich skałań. Całkowite wyeliminowanie skałań zależy od rzeczywistości, która jest w stu procentach wolna od skałań — rzeczywistości, która istnieje przez cały czas, nie jest powiązana z jakimikolwiek warunkami i nie podlega narodzinom. To właśnie istnienie tego stanu niepodlegającego narodzinom — rzeczywistości nirwany — umożliwia wykorzenienie wszelkich skałań<sup>3</sup>. Ta nirwana jest przedmiotem przenikliwej mądrości. Gdy mądrość dostrzega prawdę nirwany i urzeczywistnia prawdziwe ustanie, dochodzi do wykorzenienia skałań.

## REFLEKSJA

---

1. Przypomnij sobie sytuację, w której udało Ci się zastosować antidotum na splamienie w rodzaju chciwości lub chęci zemsty, dzięki czemu wspomniane splamienie chwilowo ustąpiło.
2. Pomyśl o tym, że istnieje możliwość, by splamienia ustępowały na dłuższy czas dzięki mocy płynącej z silnej koncentracji, która zapewnia umysłowi ogromny spokój.
3. Rozważ fakt, że istnieje możliwość postrzegania rzeczywistości w bezpośredni sposób, a co za tym idzie: wyeliminowania części skałań.
4. Przeanalizuj możliwość pogłębienia i ustabilizowania takiego sposobu postrzegania rzeczywistości, dzięki czemu wszystkie zaciemnienia wynikające ze splamień zostałyby wykorzenione i już nigdy nie mogłyby powrócić.
5. Zdecyduj z całą stanowczością, że chcesz osiągnąć coś takiego.

---

Prawdziwe ustanie jest osiągnięte nie za sprawą pragnienia lub modlenia się o nie, lecz dzięki treningowi umysłu. Podstawową *prawdziwą ścieżką*, która pozwala trenować umysł, jest słuszny pogląd — mądrość urzeczywistniająca brak

jaźni. Musimy wkładać energię w zrozumienie Czterech Prawd, najpierw intelektualnie, potem przez doświadczenie, a na koniec dzięki przenikliwej mądrości. Gdy wyznawca znajdujący się na ścieżce śrawaków przenika za sprawą bezpośredniego urzeczywistnienia Cztery Prawdy, staje się wchodzącym w strumień, który wkroczył w strumień prowadzący do nirwany. Staje się arją, który będzie zmierzał dalej ku nirwanie i już nigdy nie będzie zwyczajną istotą. Gdy osoby podążające ścieżką bodhisattwów zapewnią sobie to urzeczywistnienie, staną się arja bodhisattwami i będą nieodwołalnie podążały ku pełnemu przebudzeniu.

### ***Jak się zaangażować w każdą z prawd?***

**J**ak możemy się zaangażować w Cztery Prawdy lub jak mamy je praktykować? Prawdziwe dukkha musi zostać w pełni poznane lub zrozumiane; prawdziwe przyczyny muszą zostać porzucone; prawdziwe ustania muszą zostać urzeczywistnione, a prawdziwe ścieżki — rozwijane. W *Ostatecznym kontinuum* Maitrei (*Ratnagotravibhaga, Uttaratantra*) możemy przeczytać (RGV 4.57):

W przypadku choroby potrzebujemy ją zdiagnozować, wyeliminować jej przyczyny, osiągnąć radosny stan [zdrowia] i polegać na odpowiednim lekarstwie. Na podobnej zasadzie musimy też rozpoznać nasze dukkha, wyeliminować jego przyczyny, urzeczywistnić jego ustanie i polegać na właściwej ścieżce.

### ***Skutek każdej z prawd***

**J**eśli spojrzeć z perspektywy wynikającej ze zrozumienia Czterech Prawd, prawdziwe dukkha ma zostać w pełni zrozumiane, lecz nie ma dukkha, które można byłoby zrozumieć; prawdziwe przyczyny mają zostać porzucone, ale nie ma przyczyn, które można byłoby porzucić; prawdziwe ustanie ma zostać urzeczywistnione, lecz nie ma ustania, które można byłoby urzeczywistnić; prawdziwe ścieżki mają być rozwijane, lecz nie ma ścieżek, które można byłoby rozwijać.

To wszystko można rozumieć na dwa sposoby. Pierwszy jest wspólny dla wszystkich szkół buddyzmu: gdy już w pełni zrozumiemy dukkha, nie ma już więcej dukkha, które można byłoby zrozumieć; gdy w pełni przewyciężymy jego przyczyny, nie ma już dalszych przyczyn cierpienia oczekujących na

przewycięzenie; gdy w doskonały sposób urzeczywistnimy ustanie, nasze wyzwolenie jest całkowite i nie ma już kolejnych ustań czekających na urzeczywistnienie; gdy rozwijanie ścieżki dobiegnie końca, nie ma niczego więcej, co można byłoby rozwijać.

Zgodnie z drugim, mniej popularnym podejściem, typowym dla madhjamaki, Budda odnosi się tutaj do ostatecznej natury Czterech Prawd, ich pustości. Chodzi mu o to, że jesteśmy w stanie przewyciężyć prawdziwe dukkha i jego przyczyny, a także urzeczywistnić prawdziwe ustania i prawdziwe ścieżki, gdyż ich natura pozbawiona jest wrodzonej egzystencji. Ponieważ są one odwiecznie puste i nigdy nie istniały w inherentny sposób, dukkha i jego przyczyny mogą zostać wyeliminowane, a prawdziwe ustania i prawdziwe ścieżki mogą być urzeczywistnione. Ich ostateczna natura, pustość, jest też nazywana *naturalną nirwaną*; to ona pozwala nam osiągnąć trzy inne rodzaje nirwany: nirwanę bez pozostałości, nirwanę z pozostałością i nietrwałą nirwanę<sup>4</sup>.

W myśl podejścia prezentowanego przez madhjamików prawdziwe dukkha można w pełni zrozumieć na konwencjonalnym poziomie, lecz na ostatecznym poziomie nie ma prawdziwego dukkha. To znaczy, że prawdziwe dukkha istnieje na poziomie konwencjonalnym, gdyż jest określane przy użyciu terminu i koncepcji, lecz na ostatecznym poziomie nie było nigdy prawdziwego dukkha obdarzonego wrodzoną egzystencją; prawdziwe dukkha jest w naturalny sposób pozbawione wrodzonej egzystencji. W podobny sposób można wyjaśnić pozostałe trzy z Czterech Prawd: istnieją w konwencjonalny sposób, lecz ostateczna analiza nie pozwala wykazać ich istnienia na poziomie ostatecznym.

## Gruba i subtelna postać Czterech Prawd

W myśl wyjątkowego sposobu, w jaki ujmują tę kwestię prasangikowie, Cztery Prawdy mają zarówno grubą, jak i subtelną postać. *Skarbiec Abhidharmy* Wasubandhu (*Abhidharmakośa*) i *Kompendium Abhidharmy* Asangi (*Abhidharmasamucćaja*) opisują grubą formę Czterech Prawd: prawdziwe dukkha to wszystkie niezadowolające okoliczności wyrastające z kurczowego trzymania się samowystarczalnej, istniejącej w zasadniczy sposób osoby. Prawdziwe przyczyny to kurczowe trzymanie się samowystarczalnej, istniejącej w zasadniczy sposób osoby oraz wynikające z tych poglądów splamienia i skalana karma. Prawdziwe ustania to porzucenie dukkha i przyczyn, które wynikają z kurczowego trzymania się samowystarczalnej, istniejącej w zasadniczy sposób osoby. Prawdziwa



ścieżka to mądrość, która dostrzega nieobecność samowystarczalnej, istniejącej w zasadniczy sposób osoby. Ten pogląd jest podtrzymywany przez niższe szkoły buddyźmu.

Subtelna postać Czterech Prawd opisywana jest przez prasangików: prawdziwe dukkha to niezadowolające okoliczności wywodzące się z kurczowego trzymania się wrodzonej egzystencji i karmy. Prawdziwe przyczyny to kurczowe trzymanie się wrodzonej egzystencji osób i zjawisk, a także będące następstwem tej postawy splamienia i skalana karma. Prawdziwe ustania to całkowite wykozerzenie tychże, natomiast prawdziwa ścieżka to mądrość urzeczywistniająca pustość wrodzonej egzystencji. Jako prawdziwa przyczyna kurczowe trzymanie się wrodzonej egzystencji jest dużo subtelniejsze i bardziej nieustępliwe niż kurczowe trzymanie się samowystarczalnej, istniejącej w zasadniczy sposób osoby. Jest też trudniejsze do odkrycia podczas medytacji nad brakiem jaźni.

Zwyczajne istoty mogą bezpośrednio urzeczywistnić gruby brak jaźni — nieobecność samowystarczalnej, istniejącej w zasadniczy sposób osoby. Samo to urzeczywistnienie nie jest w stanie wyeliminować podstawowej przyczyny cyklicznej egzystencji, czyli niewiedzy trzymającej się kurczowo wrodzonej egzystencji. W najlepszym razie może ono pozwolić na tymczasowe porzucenie grubej postaci kurczowego trzymania się jaźni oraz splamień zależnych od tego poglądu. To oznacza, że mądrość urzeczywistniająca brak samowystarczalnej, istniejącej w zasadniczy sposób osoby nie jest w istocie prawdziwą ścieżką zdolną do wyeliminowania przyczyny cyklicznej egzystencji, natomiast ustanie kurczowego trzymania się tego poglądu nie jest w rzeczywistości prawdziwym ustaniem. W tym miejscu dostrzegamy dalekosiężne implikacje prezentowanego przez prasangików sposobu postulowania przedmiotu negacji oraz to, jak istotne jest prawidłowe zidentyfikowanie go, jeśli chcemy kultywować mądrość postrzegającą go jako coś nieistniejącego.

## Szesnaście cech Czterech Szlachetnych Prawd

Szesnaście cech\* Czterech Prawd opisano w *Skarbcu Abhidharmy, Stopniach śrawaki (Śrawakabhumi) Asangi i Komentarzu do kompendium słusznego poznania* Dharmakirtiego. Są one przedstawiane, by chronić czujące istoty przed dukkha poprzez pomaganie im w rozwijaniu mądrości i wglądu (*wipaśjana*).

---

\* W zależności od tłumaczenia innych źródeł można się spotkać z terminem „atrybuty” (ang. *attributes*) — *przyp. red.*

Każda z prawd ma cztery cechy, które przeciwdziałają czterem wypaczonym koncepcjom dotyczącym danej prawdy. Oprócz eliminowania tych szesnastu błędnych przekonań, które są przeszkodami na drodze do osiągnięcia wyzwolenia, szesnaście cech Czterech Prawd dowodzi istnienia wyzwolenia oraz metody, która pozwala je osiągnąć. Każda z cech jest przymiotem danej prawdy i ujawnia jej określoną funkcję.

Kiedy masz wątpliwości, jeśli chodzi o możliwość trwałego wykorzenia dukkha, i zastanawiasz się, czy nirwana w ogóle istnieje i da się ją osiągnąć, rozważanie szesnastu cech Czterech Prawd bardzo Ci pomoże. Gdy rozmyślamy nad tymi cechami, możemy odkryć, że żywimy niektóre spośród błędnych przekonań obalanych za sprawą owych cech. Podjęcie wysiłku mającego na celu zrozumienie szesnastu cech pomoże nam uporać się z tymi wątpliwościami i stworzy warunki dla pojawienia się mądrości.

O ile w tekście nie pojawiają się dodatkowe informacje na ten temat, szesnaście cech jest tu prezentowanych zgodnie z powszechnymi założeniami akceptowanymi przez wszystkie szkoły buddyzmu. Tam, gdzie wyjątkowe znaczenie tych cech przedstawiane przez zwolenników prasangiki odbiega od powszechnie przyjmowanych założeń, zostanie ono włączone do prezentowanych tu opisów<sup>5</sup>. Weź, proszę, pod uwagę, że chociaż każda z prawd jest często przedstawiana w liczbie pojedynczej (np. prawdziwa przyczyna), składa się z wielu elementów składowych, więc czasem będzie wyrażana w liczbie mnogiej (prawdziwe przyczyny).

## *Cztery cechy prawdziwego dukkha*

*P*rawdziwe dukkha (*dukkha-satja*) to skalane skupiska, których przyczyną są zasadniczo splamienia i karma. Obejmują wewnętrzne prawdziwe dukkha, takie jak nasze skalane ciała i umysły, a także zewnętrzne prawdziwe dukkha, a więc nasze środowiska i wypełniające je rzeczy.

Cztery cechy prawdziwego dukkha — nietrwale, dukkha (bycie niezadowolającym), puste i pozbawione jaźni — przeciwdziałają czterem wypaczonym koncepcjom (*ajoniśo manaskara*) lub konceptualizacjom (*wikalpa wiparjasa*), czyli wierze w to, że rzeczy nietrwale są w istocie trwałe, rzeczy z natury niezadowolające są przyjemne, rzeczy nieatrakcyjne są atrakcyjne, a to, co pozbawione jest jaźni, ma ją jakoby posiadać<sup>6</sup>. Budda oznajmił w *Sutcie o wypaczeniach* (AN 4.49):

Dostrzegając trwałość w tym, co nietrwale,  
dostrzegając przyjemność w tym, co jest dukkha,

dostrzegając jaźń w tym, co jest nie-jaźnią,  
i dostrzegając piękno w tym, co jest paskudne,  
istoty uciekają się do błędnych poglądów,  
ich umysły pogrążają się w nieładzie, a ich percepcja jest wypaczona.

Tacy ludzie są spętani jarzmem Mary7  
i nie są w stanie uwolnić się z więzów.  
Istoty tkwią w sansarze,  
przechodząc raz za razem od narodzin do śmierci.

Gdy jednak buddowie pojawiają się na świecie  
i roztaczają jasne światło,  
ujawniają te nauki, które prowadzą  
do uciszenia dukkha.

Słyszac to, mądrzy ludzie odzyskują rozsadek.  
Postrzegają nietrwale jako nietrwale,  
a to, co jest dukkha — jako dukkha.  
Widzą to, co jest nie-jaźnią, jako nie-jaźń,  
a to, co nieatrakcyjne — jako nieatrakcyjne.  
Przyswajając słuszny pogląd,  
przezwyceżają wszelkie dukkha.

Cztery cechy prawdziwego dukkha przeciwdziałają czterem wypaczonym koncepcjom<sup>8</sup>. Zrozumienie pierwszych dwóch cech przygotowuje nas do urze-  
czywistnienia ostatnich dwóch, które są głównymi antidotami przynoszącymi  
prawdziwe ustania. Chociaż jako przykłady prawdziwego dukkha zostały tu przy-  
wołane nasze skupiska fizyczne i umysłowe, gdyż stanowią podstawę określania  
jaźni, wyjaśnienie odnosi się do wszystkiego, co jest warunkowane przez spla-  
mienia i karmę.

1. Skupiska fizyczne i umysłowe są *nietrwale* (*anitja*), ponieważ podlegają nie-  
ustannym, mogącym zajść w każdej chwili procesom powstawania i dezintegracji.

Przytłoczeni niewiedzą postrzegamy rzeczy przemijające — takie jak nasze  
ciała, relacje i majątek — jako niezmienne, stabilne i trwałe, oczekując zarazem,  
że będą pozostawać takie same i zawsze będą nam towarzyszyć. Nie mamy  
wrażenia, że umrzemy — a przynajmniej nie sądzimy, iż wydarzy się to w naj-  
bliższej przyszłości. Wierząc w to, że jesteśmy tymi samymi osobami, którymi  
byliśmy wczoraj, oczekujemy, iż nasze życie będzie czymś niezmiennym i prze-  
widywalnym. Jesteśmy zaskoczeni wypadkiem samochodowym lub nagłą zmianą  
otoczenia w pracy. Ponieważ traktujemy rzeczy nietrwale tak, jak gdyby były

trwale, nie przygotowujemy się na śmierć lub przyszłe życia poprzez unikanie szkodliwych działań i angażowanie się w konstruktywne czyny. Mówiąc sobie, że zajmiemy się praktyką Dharmy później, gdy będziemy mieć więcej czasu, marnujemy nasze cenne ludzkie życie.

Gruba nietrwałość jest dostrzegalna dla naszych zmysłów: słońce zachodzi, budynki są wznoszone i niszczone, a dzieci stają się dorosłymi, po czym umierają. Wszystkie te grube rzeczy zdarzają się za sprawą subtelnej nietrwałości — zmian zachodzących w każdej chwili. Te subtelne zmiany są wkomponowane w naturę uwarunkowanych rzeczy; żaden inny zewnętrzny czynnik nie jest niezbędny, by doprowadzić w każdej chwili do powstawania i ustania rzeczy.

Powstawanie oznacza zaistnienie czegoś nowego, trwanie to ciągłość pod postacią czegoś podobnego, natomiast ustanie to dezintegracja tego, co było. Te trzy zjawiska zachodzą równocześnie w każdej chwili. Od momentu, w którym coś powstało, zmienia się także i ustaje. Nie ma sposobu, by powstrzymać lub zawiesić ten proces. Ponieważ wszystko zmienia się w każdej chwili, w sansarze nie sposób znaleźć jakiegokolwiek stabilności czy bezpieczeństwa. Zrozumienie tego faktu zapewnia nam bardziej realistyczny obraz życia. To z kolei pomaga nam uwolnić się od przywiązania do sansarycznych przyjemności oraz narodzin w sansarze jako takich, co zapewnia naszemu umysłowi swobodę pozwalającą szukać bardziej niezawodnego szczęścia wypływającego z praktyki Dharmy.

2. Skupiska są z natury niezadowolające (*dubkhatta*), ponieważ znajdują się pod kontrolą splamień i karmy.

Wierząc, że to, co niezadowolające z samej swojej natury — jedzenie, majątek, reputacja, przyjaciele, krewni, nasze ciała itd. — jest w istocie przyjemnością i szczęściem, zanurzamy się w świecie przemijających przyjemności, oczekując trwałej radości. Postrzegając nasze ciała jako źródło niezwyklej przyjemności, podejmujemy ogromny wysiłek, by zapewnić sobie i przeżywać zmysłowe rozkosze. Postępując w taki sposób, wykorzystujemy zasoby naszej planety w większym stopniu, niż nam się to należy, i przeznaczamy mnóstwo czasu na pogoń za iluzjami. W istocie nasze ciała nieustannie borykają się z cierpieniem i bólem, rzadko kiedy ciesząc się przez dłuższy czas poczuciem komfortu. Gdybyśmy spoglądali na nie w bardziej realistyczny sposób, dbalibyśmy o to, by utrzymywać je w dobrym zdrowiu, co pozwoliłoby nam na wykorzystywanie ich w celu praktykowania Dharmy, lecz nie oczekiwalibyśmy, że zapewnią nam prawdziwe szczęście.

Rozważanie tego, że objekty, ludzie i działania, które postrzegamy jako przyjemne, są w istocie z natury niezadowolające, gdyż znajdują się pod wpływem splamień i karmy, pozwala zaradzić wypaczonemu przeświadczeniu o tym,

iz są źródłem niezagrożonego szczęścia. To, co powszechnie nazywamy przyjemnością, jest tak naprawdę stanem, w którym jedna niewygodna została ograniczona, natomiast kolejna dopiero się zaczyna. Jeżeli np. staliśmy przez dłuższy czas, przyjęcie pozycji siedzącej przyniesie nam poczucie ulgi i przyjemności. Dyskomfort towarzyszący siedzeniu będzie jednak powoli narastał, a po pewnym czasie zapagniemy wstać i zrobić kilka kroków.

Nasze skupiska podlegają trzem wymienionym wcześniej rodzajom dukha: dukha bólu, które jest bólem fizycznym i umysłowym, dukha zmiany, które oznacza, że przyjemne okoliczności nie są trwałe, a także wszechobecnemu dukha warunkowości, czyli temu, że nasze ciało i umysł są warunkowane przez splamienia i karmę. Ten ostatni rodzaj dukha jest źródłem dwóch wcześniejszych. Splamienia i karma warunkują nasze doświadczenia, a nasze ciała z braku innego wyjścia borykają się z chorobami, starzeją się i umierają. Nasze umysły są przytłaczane niepokojącymi emocjami takimi jak rozpacz i wściekłość. Zrozumienie faktu, że wszystko, co znajduje się w mocy splamień i karma, nie może być źródłem trwałej radości, pozwala nam odrzucić nierealistyczne oczekiwania i zdystansować się od bezużytecznej pogoni przywiązania do sensorycznych przyjemności. Zamiast tego kierujemy naszą energię ku urzeczywistnianiu prawdziwych ustań.

Cechy nietrwałości i dukha są ze sobą powiązane. Arjadewa stwierdził (CS 50):

To, co nietrwałe, jest nieodwołalnie niszczone.  
To, co niszczone, nie jest przyjemne.  
A zatem wszystko, co nietrwałe,  
jest uznawane za dukha.

Gjalcab wyjaśnił:

To, co jest nietrwałe, a więc ciało będące następstwem dojrzewania skalanej minionej karma i splamień, jest nieodwołalnie niszczone przez czynniki powodujące dezintegrację, a co za tym idzie, rodzi awersję. Wszystko, co znajduje się pod wpływem przyczyn szkody, której specyfiką jest tworzenie awersji, nie jest przyjemne. A zatem wszystko, co nietrwałe i skalane, jest uznawane za dukha, podobnie jak wszystko, co wpadnie do dołu, z którego wydobywana jest sól, staje się słone.

Nietrwałe i skalane rzeczy takie jak nasze ciała znajdują się pod wpływem splamień i karma, które są przyczyną dezintegracji owych rzeczy. Podstarzałe lub martwe ciało jest uważane za niepożądane i nieczyste, podobnie jak piękne

kwiaty stają się brzydkie, gdy gniją i podlegają rozkładowi. Wszystko, co ulega dezintegracji pod wpływem splamień i karmy, budząc w nas awersję i niesmak, jest z samej swojej natury dukkha. Takim rzeczom brakuje możliwości do wykrycia istoty; są one puste. Uświadomienie sobie tego faktu rozwiewa złudzenia dotyczące sansary i skłania nas do tego, by zwrócić uwagę ku wyzwoleniu.

3. Skupiska są *puste* (*śunja*), gdyż brakuje im trwałej, jednolitej i niezależnej jaźni.

Trzecia z wypaczonych koncepcji traktuje to, co obrzydliwe — zwłaszcza nasze ciała — jako coś pięknego. Ciała nasze i innych ludzi wypełnione są wstrętnymi substancjami — krwią, kośćmi, mięśniami, organami, tkankami, ekskrementami itp. Za sprawą niewiedzy obnosimy się dumnie z naszymi ciałami, postrzegamy ciała innych ludzi jako atrakcyjne i odczuwamy w stosunku do nich pożądanie. Nie trzeba chyba wspominać o tym, że nasze zauroczenie ciałem jest nie na miejscu i prowadzi do rozczarowań oraz niedoli.

Postrzeganie skupisk jako nieatrakcyjnych skrywa dwa aspekty. Pierwszy skupia się na ciele i pozwala zrozumieć, że jego organy, płyny i inne elementy są obrzydliwe. Nikt nie uważa wnętrza ciała za coś wspaniałego; usuwamy też wszystko, co ciało wydala. Drugim ze wspomnianych aspektów jest zrozumienie tego, że ponieważ skupiska są nietrwałe i niezadowolające z samej swojej natury, to ciało jest nieatrakcyjne, natomiast nasze przepojone splamieniami myśli — niepożądane. Nasze sansaryczne skupiska nie są w związku z tym warte, by czynić je obiektami naszych pragnień i przywiązania, gdyż nie są w stanie zapewnić nam trwałego dobrostanu. To spostrzeżenie skłania nas z kolei do tego, by skupić uwagę na tworzeniu przyczyn wyzwolenia.

To, że skupiska są puste, pozwala odrzucić koncepcję trwałej, jednolitej, niezależnej jaźni lub atmana w rozumieniu przyjmowanym przez osoby niebędące wyznawcami buddyzmu. *Trwała* oznacza tutaj, że jaźń jest wieczna i nie zmienia się, przechodząc z jednego życia do kolejnego. *Jednolita* znaczy, że nie jest złożona z części, a *niezależna* odnosi się w tym kontekście do faktu niepolegania na przyczynach i warunkach. Taka jaźń lub dusza ma naturę, która całkowicie różni się od natury skupisk: pozostaje zawsze niezmienna, monolityczna, wszechobecna i całkowicie odseparowana od uwarunkowanych zjawisk. Skupiska podlegają z kolei zmianom, składają się z drobniejszych części i znajdują się pod wpływem przyczyn oraz warunków. Skupiska nie mogą być potencjalnie taką jaźnią. Cecha pustości pozwala też obalić koncepcję istnienia niezależnego stwórcy, który jest niezmienny, monolityczny oraz wolny od wpływu przyczyn i warunków.

Jak ta trzecia cecha — pustość — przeciwdziała koncepcji, zgodnie z którą ciało jest atrakcyjne? Nasze mylne przekonanie, zgodnie z którym obrzydliwe



ciało jest atrakcyjne i czyste, obejmuje traktowanie osoby i skupisk jako niezależnych od siebie, chociaż w istocie mają one taką samą naturę. W czasach Buddy ludzie stosowali się rygorystycznie do reguł systemu kastowego, a bramini szczyli się swoją czystością wynikającą z tego, że narodzili się z ust Brahmy, podczas gdy osoby należące do niższych kast zrodziły się z niższych części ciała Brahmy i były w związku z tym uznawane za nieczyste. Bramini trzymali się rygorystycznych zasad czystości do tego stopnia, że nie dotykali ciał ludzi z niższych kast, nie jedli w ich towarzystwie ani nie używali tych samych sztuców. Budda sprzeciwiał się systemowi kastowemu i pojęciu „czystej jaźni” stanowiącej jego podstawę. Poprzez nauczanie tego, że nie istnieje czysta, wieczna, monolityczna jaźń zachowująca odrębność od skupisk, wykazywał, iż wszystkie sansaryczne ciała — bez względu na to, do jakiej kasty należy dana osoba — są nieatrakcyjne i nieczyste.

Chociaż prasangikowie zgadzają się z powyższymi twierdzeniami, ich wyjątkowy sposób postrzegania trzeciej cechy tej prawdy wyrażany jest następującym sylogizmem: skupiska są *puste*, gdyż powstają we współzależny sposób. Te słowa wyrażają pustość wrodzonej egzystencji zjawisk. Gdyby podmiot był osobą, te słowa wyrażałyby pustość tej osoby. Przesłanka — współzależne powstawanie — dowodzi pustości zarówno osoby, jak i skupisk, gdyż w obu przypadkach negowana jest wrodzona egzystencja. Przesłanka w tym sylogizmie mogłaby też przyjąć postać „ponieważ są zależne od przyczyn i warunków” lub „ponieważ są zależne od części”.

4. Skupiska cechuje *brak jaźni (najratmja)*, gdyż pozbawione są samowystarczalnej, istniejącej w zasadniczy sposób osoby.

Gdyby samowystarczalna, istniejąca w zasadniczy sposób osoba naprawdę istniała, miałaby taką samą naturę jak skupiska. Kiedy mówimy „ja” lub „moje ciało i umysł”, mamy wrażenie, że istnieje jaźń, która jest właścicielem ciała i umysłu oraz sprawuje nad nimi kontrolę. To „ja” instruuje umysł, by podjął wysiłek intelektualny, a ciało — by się ruszało. Podczas gdy zazwyczaj identyfikujemy osobę, widząc jej ciało, słysząc jej głos lub wyobrażając sobie jej umysł, samowystarczalna, istniejąca w zasadniczy sposób osoba mogłaby być identyfikowana bez poznawania któregokolwiek ze skupisk. Czwarta cecha pierwszej prawdy neguje istnienie takiej jaźni.

W myśl wyjątkowych zapatrywań prasangików samowystarczalna, istniejąca w zasadniczy sposób jaźń jest grubym przedmiotem negacji — takim, którego istnienie może obalić konwencjonalne, wiarygodne źródło poznania. Prasangikowie twierdzą, że czwarta wypaczona koncepcja oznacza pojmowanie wszelkich zjawisk jako obdarzonych wrodzoną egzystencją, co oznaczałoby, że dysponują

one własną, wrodzoną istotą i istnieją dzięki własnej mocy, niezależnie od wszystkich innych czynników. Z perspektywy wyznawców prasangiki pustość i brak jaźni sprowadzają się do tego samego.

Niewiedza trzymająca się kurczowo wrodzonej egzystencji nastęrcza wielu kłopotów. Na jej podstawie błędnie uważamy siebie za samowystarczalne byty, przywiązujemy się do naszego indywidualnego dobrostanu i postrzegamy wszystko w relacji do nas samych. Kurczowe trzymanie się wrodzonej egzystencji podsyca wypaczoną konceptualizację, rzutującą atrakcyjność oraz brzydotę na ludzi i rzeczy, które wcale nie wykazują się tymi cechami. To wszystko sprawia, że w obliczu krytyki łatwo się obruszamy, natomiast pod wpływem pochwał zaczynamy okazywać arogancję. Te zjawiska prowadzą do zachowań manipulacyjnych, indywidualnego cierpienia, społecznej niezgody oraz okrutnych wojen. To ważne, by zrozumieć te zjawiska, poddając analizie nasze własne doświadczenia.

Ponieważ wszystkie zjawiska są pozbawione podstawy — brak im wrodzonej natury — mądrość urzeczywistniająca pustość wrodzonej egzystencji jest w stanie przezwyciężyć i rozwiązać niewiedzę, która kurczowo trzyma się jaźni i traktuje zjawiska jako obdarzone wrodzoną egzystencją. Dostrzeganie dzięki mądrości tego, że wszystkie osoby i zjawiska pozbawione są jaźni — a więc brak im wrodzonej egzystencji — jest ścieżką, która pozwoli nam uwolnić się od sansary.

Reasumując: ze względu na to, że nie znamy czterech cech prawdziwego dukkha, w naszych umysłach pojawiają się jedna za drugą cztery wypaczone koncepcje. Dają one początek splamieniom prowokującym niepokojące działania umysłowe, słowne i fizyczne, które pozostawiają z kolei w naszych strumieniach umysłu nasiona karmiczne. Niektóre z tych nasion karmicznych dojrzewają w chwili śmierci i stają się przyczyną naszego następnego odrodzenia; inne będą dojrzywać w naszych przyszłych życiach, wpływając na otaczające nas środowiska, nasze nawyki oraz towarzyszące nam doświadczenia. Taką właśnie wymowę ma to, że znajdujemy się pod kontrolą splamień i skalanych działań; ten fakt wyraźnie pokazuje też, iż nie dysponujemy wolnością pozwalającą doświadczać radości i spełnienia, których szukamy. Musimy dobrze zrozumieć cztery wypaczone koncepcje, aby móc je przezwyciężyć — na podobnej zasadzie na zwyczajnym polu walki człowiek musi poznać swoich wrogów, by móc ich pokonać.

Cztery cechy prawdziwego dukkha zasadzają się na sobie nawzajem. Nasze ciała i umysły zmieniają się z chwili na chwilę. Taka jest ich natura; gdy już powstaną,

żadna inna przyczyna nie jest potrzebna, by zaczęły się zmieniać. Ta świadomość pozwala obalić przekonanie, zgodnie z którym są statyczne i niezmiennie.

Nietrwałe rzeczy są tworzone przez przyczyny i warunki; nasze skupiska znajdują się pod kontrolą swoich przyczyn — splamień i karmy — wyrastających w ostatecznym rozrachunku z niewiedzy. Wszystko, co jest wywołane przez niewiedzę lub z niej wyrasta, jest niezadowolające; na tym właśnie polega wszechobecne dukkha warunkowości. Gdy już to zrozumiemy, będziemy wiedzieli, że rzeczy nie są warte, by się do nich przywiązywać, niezależnie od tego, jak piękne, przyjemne i kuszące by się wydawały.

Pierwsze dwie cechy koncentrują się na tym, że skupiska są zależne od przyczyn i warunków; pozwalają nam również zrozumieć dwie ostatnie cechy, które przeczą istnieniu wszelkiego rodzaju niezależnej jaźni lub osoby. Nie jesteśmy wolni od tych skupisk, więc jak mogłaby istnieć trwała, jednolita, niezależna jaźń będąca w stosunku do skupisk odrębnym bytem? Nie potrafimy zapobiec starzeniu się i obumieraniu naszych ciał i umysłów, a zatem jak można w ogóle mówić o samowystarczalnej, istniejącej w zasadniczy sposób osobie, która kontroluje skupiska?

Niezależnie od tego, czy początkowo podchodzimy do czterech cech z punktu widzenia rozważań intelektualnych, czy raczej z perspektywy medytacji, później musimy połączyć wiedzę pozyskaną z obu tych źródeł, by zapewnić sobie jologiczne, bezpośrednie, wiarygodne źródło poznania urzeczywistniające nietrwałość, dukkha, pustość i brak jaźni. Ten umysł jest świadomością umysłową, która stanowi połączenie spokoju i wglądu, a zarazem bezpośrednio urzeczywistnia cztery opisywane tu cechy.

Rozważania nad czterema cechami prawdziwego dukkha rozbudzają w nas tęsknotę za uwolnieniem się od naszych skalanych skupisk i osiągnięciem nirwany, stanu prawdziwej wolności. Praktykowanie czterech podstaw uważności jest jednym ze sposobów, by urzeczywistnić cztery cechy prawdziwego dukkha i pokonać cztery wypaczone koncepcje. Uważność ciała pozwala przewyciężyć traktowanie go jako atrakcyjnego; dzięki uważności uczuć możemy przestać postrzegać skupiska jako przyjemne i pożądane; uważność umysłu przeciwdziała kurczowemu trzymaniu się trwałej, jednolitej, niezależnej jaźni, natomiast dzięki uważności zjawisk możemy zrozumieć brak jaźni. Urzeczywistnienie subtelnej pustości i subtelnego braku jaźni wyzwala nas od więzów cyklicznej egzystencji.

WYPACZONE KONCEPCJE NA TEMAT PRAWDZIWEGO DUHKHA		CECHY PRAWDZIWEGO DUHKHA <i>Skalane skupiska są:</i>
1.	Przekonanie, że rzeczy nietrwałe są trwałe.	Nietrwałe, ponieważ podlegają ciągłym, zachodzącym w każdej chwili procesom powstawania i dezintegracji.
2.	Przekonanie, że rzeczy niezadowolające są przyjemne.	Duhkhata, gdyż znajdują się pod kontrolą splamień i karma.
3.	Przekonanie, że to, co nieatrakcyjne, jest atrakcyjne.	Puste, ponieważ brak im trwałej, jednolitej i niezależnej jaźni.
4.	Przekonanie, że to, co jest pozbawione jaźni, w istocie ją posiada.	Pozbawione jaźni, gdyż brak im samowystarczalnej, istniejącej w zasadniczy sposób jaźni.

## REFLEKSJA

1. Przypomnij sobie sytuację, w której przepiętnia Cię silna uraza wobec jakiejś innej osoby. Przyjrzyj się temu, w jaki sposób ta osoba była w Twoim przekonaniu niezmienną istotą. Wydaje się, że wszystko, kim ten ktoś był lub co kiedykolwiek zrobił, zostało zawarte w wizerunku okropnej osoby, która Cię skrzywdziła.
2. Zadaj sobie pytanie, czy ten obraz jest prawdziwy. Czy ta osoba została zamrożona w czasie? A może zmienia się pod wpływem przyczyn i warunków? Czy jest to istniejąca niezależnie osoba, która zawsze wpisywała się i będzie się wpisywać w Twoje aktualne wyobrażenie na jej temat?
3. Uświadamiając sobie, że ta osoba nie jest ani trwała, ani niezależna, pozwól, by Twój gniew się rozproszył. Ciesz się poczuciem wolności od urazy i gniewu.

### *Cztery cechy prawdziwych przyczyn*

*P*rawdziwe przyczyny (*samudaja-satja*) — splamienia i karma — są podstawowymi źródłami prawdziwego dukkha. Działania wyrastają ze splamień, zwłaszcza z pragnienia oraz niewiedzy, głównego źródła wszystkich splamień. Różne szkoły buddyjskie przedstawiają rozmaite koncepcje dotyczące tego, czym jest niewiedza i jak odnosi się do poglądu dotyczącego indywidualnej tożsamości. Omówieniem tego zagadnienia zajmiemy się później.

Ważnym przykładem splamienia jest pragnienie (*trszna*), silne upodobanie do jakiegoś obiektu i niechęć do myśli, by z niego zrezygnować. Przyglądając się bardziej wnikliwie własnym doświadczeniom życiowym, możemy zauważyć, że znaczna część naszych cierpień wynika z pragnienia — trzymania się czegoś lub kogoś poza nami samymi jako źródła szczęścia, bezpieczeństwa i sukcesu.

Pragnienie tworzą poczucie niezadowolenia i niedoskonałości, tak więc niezależnie od tego, co osiągniemy lub posiadamy albo kto nas kocha i docenia, nadal czujemy się nieusatysfakcjonowani, ogarnięci tęsknotą za czymś więcej i czymś lepszym.

Cztery cechy prawdziwych przyczyn to przyczyna, źródło, silni wytwórcy i warunki.

1. Pragnienie i karma wywołują dukkha i są jego głównymi *przyczynami* (*hetu*).

Nasze cierpienie nie jest przypadkowe, lecz ma przyczyny — pragnienie i karmę. Ponieważ jesteśmy kontrolowani przez niewiedzę, pragniemy doświadczać przyjemnych uczuć, a zarazem unikać tych bolesnych. Coś takiego prowadzi nas do działań, które tworzą karmę. Pragnienie pobudza też różne karmy do tego, by dojrzewały, przybierając postać swoich skutków, zwłaszcza w trakcie procesu umierania. Opisywana tu cecha pozwala odrzucić założenie, zgodnie z którym dukkha jest przypadkowe lub pozbawione przyczyn, jak utrzymywali materialści (ćarwakowie), przedstawiciele szkoły filozoficznej działającej wiele wieków temu w Indiach. Odrzucając prawo karmy i jej skutków, liczni materialści zaprzeczali odpowiedzialności etycznej i trzymali się hedonistycznego stylu życia, oddając się przyjemnościom zmysłowym i nie skupiając się zbyt na długoterminowym wpływie swoich działań na siebie samych lub innych ludzi.

2. Pragnienie i karma są *źródłami* (*samudaja*) dukkha, ponieważ ciągle tworzą wszystkie zróżnicowane odmiany dukkha.

Splamienia i karma nie tworzą jedynie części naszego cierpienia umysłowego i cielesnego, lecz są odpowiedzialne za jego ogół w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Zrozumienie tego faktu pozwala obalić ideę głoszącą, że dukkha wyrasta wyłącznie z jednej przyczyny, chociażby zewnętrznego bóstwa lub pierwotnej, kosmicznej materii. Gdyby dukkha bazowało wyłącznie na jednej przyczynie, współdziałające warunki byłyby niepotrzebne, a w tej sytuacji taka przyczyna albo nigdy nie zaowocowałaby skutkiem, albo nie nigdy nie przestałaby go generować. Gdyby kielek był zależny tylko od nasiona i niczego innego, nasiono nieustannie by kiełkowało, pozostając całkowicie niewrażliwe na zmiany pór roku, lub w ogóle by nie kiełkowało, gdyż obecność cieplej pogody, wody i nawozu nijak by na nie wpływała. Dukkha jest zależne od jednoczesnego wystąpienia wielu zmiennych czynników i nie jest czymś z góry przesądzonym.

Dostrzeżenie różnych postaci dukkha, doświadczanych ciągle przez czujące istoty znajdujące się pod kontrolą splamień i karmy, może być początkowo szokujące. Ponieważ jednak te cierpienia są uwarunkowanymi zjawiskami, gdy warunki ulegają zmianie lub ustają, to samo dzieje się także z dukkha.

3. Pragnienie i karma są *silnymi wytwórcami (prabhawa)*, ponieważ działają z ogromną mocą, tworząc silne dukkha.

Z reguły przyjmujemy, że nasze problemy wyrastają z przyczyn znajdujących się poza nami — może się do nich zaliczać zewnętrzny stwórca lub inna osoba. Część ludzi w obliczu chorób lub wypadków przypisuje je Bogu, którego wolą było takie zajście. Na bardziej przyziemnym poziomie za winnych naszego nieszczęścia uważamy innych ludzi lub okoliczności zewnętrzne. Za sprawą tego sposobu myślenia wpadamy w pułapkę mentalności ofiary i zaczynamy wierzyć, że nie jesteśmy w stanie zmienić tego, czego doświadczamy, gdyż nasze doznania są powodowane przez kogoś innego, a nie przez nas. Zrozumienie trzeciej cechy drugiej prawdy rozwiewa wyobrażenie o tym, że dukkha powstaje z niezgodnych przyczyn — np. za sprawą motywacji zewnętrznego stwórcy.

Splamienia i karma powodują intensywne dukkha zarówno w niższych, jak i wyższych krainach; oprócz tego niezwykle skutecznie utrzymują nas w więzach sansary. Dzięki zrozumieniu tego, że splamienia i karma są prawdziwymi źródłami naszych problemów, bierzemy na siebie odpowiedzialność za nasze działania i życia. Zyskujemy wiarę we własne siły, zdając sobie sprawę z tego, że jesteśmy w stanie zmienić nasze położenie i stworzyć przyczyny szczęścia, którego pragniemy. Dzięki prawidłowemu określeniu źródeł naszej niedoli zgłębiaamy Dharmę i czynimy ją przedmiotem rozmyślań oraz medytacji, by przeciwdziałać w ten sposób splamieniom i oczyszczać karmę. Zrozumienie tego faktu skłania nas do tego, by położyć kres owym źródłom dukkha.

4. Pragnienie i karma są *warunkami (pratjaja)*, gdyż pełnią również funkcję współdziałających warunków dających początek dukkha.

Pragnienie i karma są nie tylko podstawowymi przyczynami dukkha, lecz także współdziałającymi warunkami, które umożliwiają karmie dojrzewanie. Pragnienie przejawiające się w naszych umysłach działa niczym nawóz, umożliwiając nasionom karmicznym dojrzewanie. Dzięki zrozumieniu tego, że dukkha jest zależne od przyczyn i warunków, możemy obalić koncepcję, zgodnie z którą cierpienie jest czymś stałym i niezmiennym, a także pogląd głoszący, że dukkha jest zasadniczo trwale, lecz chwilowo okazuje się przemijające — czyli myślenie sugerujące, iż nasz niezadowolający stan nie może zostać przezwyciężony, aczkolwiek zdarzają się krótkie okresy wytchnienia. Gdy przyczyny i warunki zostaną wyeliminowane, ustaną również będące ich wynikiem niezadowolające doświadczenia przesycone cierpieniem. Ta myśl przydaje prężności naszej praktyce Dharmy.

Rozważanie tych czterech cech umacnia naszą determinację, by porzucić prawdziwe przyczyny.



WYPACZONE KONCEPCJE NA TEMAT PRAWDZIWYCH PRZYCZYN		CECHY PRAWDZIWYCH PRZYCZYN <i>Splamienia (szczególnie pragnienie) i karma są:</i>
1.	Przekonanie, że dukkha jest przypadkowe lub pozbawione przyczyny (ćarwaka).	Przyczynami dukkha, gdyż są jego głównymi powodami.
2.	Przekonanie, że dukkha ma tylko jedną przyczynę.	Źródłami, gdyż nieustannie tworzą wszystkie zróżnicowane odmiany dukkha.
3.	Przekonanie, że dukkha rodzi się za sprawą niezgodnych przyczyn takich jak zewnętrzny stwórca (waiśeszika).	Silnymi wytwórcami, ponieważ działają z ogromną mocą, tworząc silne dukkha.
4.	Przekonanie, że dukkha jest zasadniczo trwałe, choć chwilowo przemijające (nirgrantha).	Warunkami, gdyż zachowują się niczym współdziałające warunki dające początek dukkha.

## REFLEKSJA

1. Przyjrzyj się roli pragnienia w Twoim życiu. Czego pragniesz? Czy te rzeczy naprawdę dają Ci satysfakcję, gdy już je sobie zapewnisz?
2. Czy pragnienie pochodzi z Twojego wnętrza? Czy pochodzi ono od stwórcy, innej osoby lub obiektu, którego pragniesz? W jaki sposób jest ono powiązane z niewiedzą?
3. W jakie działania się angażujesz, znajdując się pod wpływem pragnienia? Jakie są skutki tych czynów?
4. Zdecyduj z całą stanowczością, że praktykując ścieżkę, przezwycięzysz niewiedzę i pragnienie.

### *Cztery cechy prawdziwych ustań*

**P**rawdziwe ustania (*nirodha-satja*) obejmują ustania różnych poziomów splamień, urzeczywistniane w miarę, jak robimy postępy na ścieżkach do stanu arhata i pełnego przebudzenia. Prasangikowie dodają, że prawdziwe ustanie jest oczyszczoną, ostateczną naturą umysłu, który usunął ten poziom splamień.

Przykładem jest charakteryzujące arhata prawdziwe ustanie wszystkich splamień i karma powodujących sansaryczne odrodzenie. To prawdziwe ustanie w kontinuum arhata jest ustaniem wrodzonych (*sahaja*) splamień, które istniały od niepamiętnych czasów, a także nabytych (*parikalpita*) splamień, przyswojonych za sprawą nieodpowiednich filozofii.

Prasangikowie utrzymują, że prawdziwe ustania grubych Czterech Prawd nie są w istocie prawdziwymi ustaniem, ponieważ eliminacja niewiedzy trzymającej się kurczowo samowystarczalnej, istniejącej w zasadniczy sposób osoby

nie wykorzystania prawdziwego dukkha i jego przyczyn, choć czasowo powstrzymuje wyraźne, grube splamienia opisane w *Skarbcu Abhidharmy* i *Kompendium Abhidharmy*. Wyznawcy prasangiki twierdzą też, że prawdziwe ustanie buddy jest zarazem ustaniem zaciemnień poznawczych będących przeszkodą na drodze do pełnego przebudzenia.

Cztery cechy prawdziwego ustania pozwalają rozwiązać obawy, które być może żywisz. Jeśli uważasz, że splamienia istnieją w czujących istotach w sposób wrodzony, przez co osiągnięcie stanu ostatecznego spokoju jest niemożliwe, rozważ pierwszą cechę. Jeżeli zastanawiasz się, czy raj jest lepszy od nirwany, przeanalizuj drugą cechę. Jeśli sądzisz, że nirwana nie jest całkowitą wolnością, oddaj się rozmyślaniom nad trzecią cechę. Jeżeli natomiast zadajesz sobie pytanie, czy istnieje możliwość, by nirwana uległa degeneracji, rozważ czwartą cechę.

Cztery cechy prawdziwego ustania to ustanie, spokój, wspianiałość i definitywne wynurzenie się (wolność).

1. Nirwana jest *ustaniem dukkha (nirodha)*, ponieważ jest to stan, w którym przyczyny dukkha zostały porzucone, co stanowi zarazem gwarancją tego, że dukkha nie będzie już dłużej powstawać.

Niektórzy ludzie żywią przekonanie, zgodne z którym splamienia są wrodzoną częścią czujących istot, a zatem wszelkie próby wyeliminowania owych splamień są daremne. Te osoby nie próbują zmienić na lepsze swojego położenia, co sprawia, że ciągle odradzają się w cyklicznej egzystencji. Zrozumienie tego, że osiągnięcie prawdziwych ustań jest możliwe dzięki wyeliminowaniu splamień i karmy, pozwala odrzucić błędne przekonanie o tym, iż wyzwolenie nie istnieje, co natychmiast uwalnia nas od defetystycznych lub wręcz cynicznych postaw.

2. Nirwana jest *spokojem (śanta)*, gdyż stanowi separację, w której splamienia zostały wyeliminowane.

Część osób nie potrafi prawidłowo określić cech wyzwolenia, co sprawia, że utożsamiają je z innymi skalanymi stanami, takimi jak pochłonięcia medytacyjne w krainach formy i bez formy. Chociaż te medytacyjne pochłonięcia są dużo spokojniejsze od naszej ludzkiej egzystencji, w istocie jedynie stłumiły wyraźne splamienia i nie wyeliminowały definitywnie subtelných splamień oraz ich nasion. Nie zdając sobie sprawy z tego, że nirwana jest ostatecznym spokojem, ludzie nie próbują jej osiągnąć i zadowolają się chwilowym, wyższym stanem sansarycznym. Opisywana tu cecha przeciwdziała wierze w to, że stany skalane niewiedzą są nirwaną. Ludzie, którzy są przekonani o szkodliwości splamień i karmy, wiedzą, że ustanie tych czynników jest stanem spokoju i radości, który nie zniknie.

3. Nirwana jest *wspaniałością* (*pranita*), gdyż stanowi wyższe źródło korzyści i błogości.

Ponieważ nirwana jest całkowicie niezwodnicza i nie ma żadnego innego stanu wyzwolenia, który by ją wypierał, jest najwyższa i wspaniała. Nirwana oznacza całkowite uwolnienie się od wszystkich trzech rodzajów dukkha. Ta świadomość zapobiega traktowaniu określonych stanów tymczasowego lub częściowego ustania jako nirwany. Powstrzymuje nas także przed zakładaniem, że istnieje jakiś stan wyższy od ustania dukkha i jego przyczyn. Ktoś, kto błędnie postrzega stany sansaryczne jako wyzwolenie, będzie podążał określną drogą, która nie doprowadzi go do celu. Osoba, która czerpie np. przyjemność ze spokoju stłumienia pojęciowego umysłu w medytacji niemyślenia o niczym, działa na własną niekorzyść, gdyż nirwana pozostanie dla niej nieosiągalna.

4. Nirwana jest *wolnością* lub *definitywnym wynurzeniem się* (*nihsarana*), ponieważ jest całkowitym i nieodwracalnym uwolnieniem się od sansary.

Nirwana jest definitywnym porzuceniem, gdyż stanowi nieodwołalne uwolnienie się od dukkha sansary. Ta prawda pozwala obalić błędne wyobrażenie, zgodnie z którym nirwana może ulec degeneracji. Ponieważ nirwana jest eliminacją wszystkich splamień i karmy powodującej sansaryczne odrodzenie, nie istnieje już żadna przyczyna takiego odrodzenia lub cierpienia, jakie ono za sobą pociąga.

Rozważanie tych czterech cech zachęca nas do tego, byśmy nie zatrzymywali się w połowie drogi, lecz kontynuowali praktykę aż do momentu urzeczywistnienia pełnej nirwany.

WYPACZONE KONCEPCJE NA TEMAT PRAWDZIWYCH USTAŃ		CECHY PRAWDZIWYCH USTAŃ <i>Nirwana — charakteryzujące arhata i osiągnięte dzięki mocy antidotów prawdziwe ustanie wszystkich splamień i karmy powodujących sansaryczne odrodzenie — jest:</i>
1.	Przekonanie, że wyzwolenie nie istnieje.	Ustaniem dukkha, ponieważ jest to stan, w którym przyczyny dukkha zostały porzucone.
2.	Przekonanie, że inne skalane stany (takie jak medytacyjne pochłonięcia w krainach formy i bez formy) są wyzwoleniem.	Spokojem, ponieważ stanowi separację, w której splamienia zostały wyeliminowane.
3.	Przekonanie, że stan tymczasowego lub częściowego ustania jest nirwaną/wyzwoleniem.	Wspaniałością, gdyż stanowi wyższe źródło korzyści i błogości.
4.	Przekonanie, że nirwana może ulec degeneracji i że jest odwracalna.	Wolnością, ponieważ jest całkowitym i nieodwracalnym uwolnieniem się od sansary.

1. Aby zapewnić sobie przedsmak tego, czym mogłaby być nirwana, wyobraź sobie, że jakieś splamienie — chociażby gniew — pozostaje całkowicie nieobecne w Twoim umyśle. Niezależnie od tego, co robią lub mówią inni, niezależnie od tego, co się dzieje, już nigdy nie wpadniesz w gniew.
2. Nirwana jest całkowitą, trwającą po wieczne czasy nieobecnością wszystkich splamień. Postaw sobie za cel osiągnięcie tego stanu.

### *Cztery cechy prawdziwych ścieżek*

*P*rawdziwa ścieżka (*margasatja*) jest mądrością urzeczywistniającą szesnaście cech Czterech Prawd, zwłaszcza prawdziwego ustania. Istniejąc w strumieniach umysłów arjów wszystkich trzech pojazdów, prawdziwe ścieżki wykorzeniają niewiedzę i inne splamienia. Gdy splamienia ustają, przerwany zostaje także proces tworzenia skalanej karma, natomiast ta karma, która została już stworzona, nie może dojrzeć pod postacią sansarycznego odrodzenia; tym samym osiągnięte zostaje wyzwolenie.

Tradycja palijska utrzymuje, że prawdziwe ścieżki tworzy Szlachetna Ośmioraka Ścieżka, podczas gdy prasangikowie twierdzą, iż prawdziwe ścieżki to w istocie urzeczywistnienie arji zasadzające się na mądrości bezpośrednio urzeczywistniającej pustość wrodzonej egzystencji. Mądrość urzeczywistniająca pustość jest najważniejszą prawdziwą ścieżką, gdyż postrzega ona sposób egzystencji odwrotnie, niż czyni to niewiedza. O ile niewiedza trzyma się kurczowo wrodzonej egzystencji, o tyle mądrość bezpośrednio urzeczywistniająca pustość zdaje sobie sprawę z braku wrodzonej egzystencji. W ten sposób jest w stanie przeciwdziałać niewiedzy i wszystkim wyrastającym z niej splamieniom.

Podobnie jak atrybuty opisywane na wcześniejszych stronach, te cztery cechy łagodzą wątpliwości, które możemy żywić w odniesieniu do prawdziwej ścieżki. Jeśli obawiasz się, że nie ma w ogóle ścieżki prowadzącej do spokoju, zastanów się nad pierwszą cechą. Jeżeli uważasz, że mądrość urzeczywistniająca pustość nie jest w stanie przeciwdziałać splamieniom, przeanalizuj drugą cechę. Gdyby nękały Cię wątpliwości w kwestii tego, czy mądrość urzeczywistniająca pustość zdoła w istocie wyeliminować wszystkie splamienia, rozpatrz trzecią cechę. Jeśli natomiast zastanawiasz się, czy medytowanie z mądrością urzeczywistniająca pustość doprowadzi do nirwany, a nie do jakiegoś innego stanu, oddaj się rozmyśleniom nad czwartą cechą.

Cztery cechy prawdziwych ścieżek to ścieżka, właściwa, spełnienie i uwolnienie. Zostaną one opisane zgodnie z założeniami prasangiki<sup>9</sup>.

1. Mądrość bezpośrednio urzeczywistniająca brak jaźni jest *ścieżką (marga)*, ponieważ stanowi bezbłędną ścieżkę do wyzwolenia.

Wspomniana mądrość prowadzi do wyzwolenia. Ta świadomość pozwala pokonać błędne mniemanie o tym, że nie ma ścieżki prowadzącej do wyzwolenia z sansary. Ludzie przekonani, że nie istnieje żadna ścieżka, nie ośmielają się jej rozwijać i pozostaną na zawsze uwięzieni w cyklicznej egzystencji.

2. Mądrość bezpośrednio urzeczywistniająca brak jaźni jest *właściwa (njaja)*, gdyż funkcjonuje niczym bezpośrednia siła przeciwdziałająca splamieniom.

Mądrość urzeczywistniająca brak jaźni jest właściwą ścieżką prowadzącą do nirwany, ponieważ stanowi potężne antidotum, które bezpośrednio przeciwdziała niewiedzy kurczowo trzymającej się jaźni i eliminuje dukkha. Zrozumienie tego faktu pozwala uwolnić się od błędnego przekonania, zgodnie z którym ta mądrość nie jest ścieżką prowadzącą do wolności. Żywiąc przekonanie, że jest to właściwa ścieżka prowadząca do nirwany, będziemy chętnie rozwijali mądrość, która rozumie naturę zniewolenia w sansarze i uwolnienia się od niej, widząc tę naturę taką, jaka jest ona w istocie. Ta mądrość jest też świadoma zarówno skaz charakteryzujących splamienia, jak i znaczenia braku jaźni.

3. Mądrość bezpośrednio urzeczywistniająca brak jaźni jest *spełnieniem (pratipatti)*, ponieważ w bezbłędny sposób urzeczywistnia naturę umysłu.

W przeciwieństwie do doczesnych ścieżek, które nie pozwalają nam osiągnąć naszych ostatecznych celów, drogocenna mądrość bezpośrednio urzeczywistniająca pustość prowadzi do bezbłędnych duchowych osiągnięć, gdyż jest podniosłą mądrością, która bezpośrednio urzeczywistnia ostateczny sposób egzystencji umysłu: jego pustość wrodzonej egzystencji. W ten sposób doprowadza do wykorzenia splamień i osiągnięcia wyzwolenia.

Zrozumienie tego faktu przeciwdziała błędnemu założeniu, zgodnie z którym doczesne ścieżki pozwalają wyeliminować dukkha. Doczesne ścieżki można podzielić na wiele grup; zaliczają się do nich medytacyjne pochłonięcia, które można mylnie wziąć za wyzwolenie. Chociaż zapewniają błogość, nie gwarantują prawdziwego stanu wyzwolenia. Trafiają się osoby, które praktykują doczesną ścieżkę skrajnego ascetyzmu, mylnie zakładając, że traktowanie z ogromną surowością ciała wyeliminuje pragnienie przyjemności. Ta metoda nie przynosi jednak pożądanego rezultatu, co potwierdził sam Budda, praktykując przez sześć lat przynoszący wiele udręk ascetyzm, a potem porzucając tę ścieżkę postępowania.

4. Mądrość bezpośrednio urzeczywistniająca brak jaźni jest *drogą uwolnienia (nairjanika)*, ponieważ definitywnie przewycięża splamienia i dukkha, przynosząc nieodwracalne wyzwolenie.

Wrodzona egzystencja i niewrodzona egzystencja pozostają ze sobą w sprzeczności. Dzięki urzeczywistnieniu braku wrodzonej egzystencji można definitywnie usunąć niewiedzę trzymającą się kurczowo wrodzonej egzystencji. Taka mądrość jest w stanie przewyciężyć niewiedzę, gdyż rozumie rzeczy takimi, jakie one są, podczas gdy niewiedza polega na błędnych wymysłach. Ponieważ opisywana tu mądrość zdecydowanie porzuca wszelkie dukkha i zaciemnienia, nie zatrzymuje się ona w połowie drogi, lecz ostatecznie uwalnia nas z cyklicznej egzystencji. Ta cecha pozwala uporać się z błędnym poglądem, zgodnie z którym splamienia potrafią się regenerować i nie mogą zostać całkowicie usunięte. Przeciwdziała również mylnemu przekonaniu o tym, że chociaż niektóre ścieżki mogą doprowadzić do częściowego ustania dukkha, żadna nie jest w stanie całkowicie go powstrzymać.

Rozważanie tych czterech cech zachęca nas do medytowania nad prawdziwymi ścieżkami, co pozwoli nam zniszczyć dukkha i jego przyczyny, a także urzeczywistnić nirwanę.

WYPACZONE KONCEPCJE NA TEMAT PRAWDZIWYCH ŚCIEŻEK		CECHY PRAWDZIWYCH ŚCIEŻEK <i>Mądrość bezpośrednio urzeczywistniająca brak jaźni jest:</i>
1.	Przekonanie, że nie istnieje ścieżka prowadząca do wyzwolenia.	Ścieżką, ponieważ stanowi bezbłędną ścieżkę wiodącą do wyzwolenia.
2.	Przekonanie, że ta mądrość nie jest ścieżką do wyzwolenia.	Właściwa, gdyż funkcjonuje jako bezpośrednia siła przeciwdziałająca splamieniom.
3.	Przekonanie, że doczesne ścieżki (np. medytacyjne pochłonięcia) mogą wyeliminować dukkha i są wyzwoleniem.	Spełnieniem, gdyż w bezbłędny sposób urzeczywistnia naturę umysłu.
4.	Przekonanie, że splamienia i dukkha nie mogą zostać całkowicie usunięte lub po tym, jak zostaną usunięte, mogą się ponownie pojawić.	Drogą uwolnienia, ponieważ definitywnie przewycięża splamienia i dukkha, przynosząc też nieodwracalne wyzwolenie.

W ramach podsumowania warto napisać, że zgodnie z poglądami prasangiki całokształt wszystkich cierpień i niezadowolających okoliczności cyklicznej egzystencji ma swoje korzenie w niewiedzy trzymającej się kurczowo jaźni. Takie trzymanie się obiektywnej egzystencji podtrzymuje nasze emocjonalne reakcje, jak pragnienie, gniew, zazdrość, arogancja, poczucie winy itp. Rozwijanie poglądu pustości osłabia to kurczowe trzymanie się obiektywnej egzystencji i pozwala przewyciężyć cztery wypaczone koncepcje. Istnieje zatem bezpośrednie powiązanie między zrozumieniem pustości a naszym codziennym zaangażowaniem w sprawy otaczające nas świata.



1. Rozważ to, że prawdziwe dukkha — wszystko, co zostało stworzone przez splamienia i skalaną karmę — pozbawione jest jakiegokolwiek wrodzonej istoty.
2. Przemyśl to, że wszelkie dukkha i jego źródła są zależne od przyczyn. Ponieważ są zależne i nie istnieją za sprawą własnej mocy, prawdziwe dukkha i prawdziwe przyczyny pozbawione są niezależnej istoty.
3. Zastanów się nad czterema cechami prawdziwego ustania. Rozbudź w sobie pewność, że nirwana — trwały stan spokoju i radości — może zostać osiągnięta, i pozwól, by Twój umysł wypełnił się optymizmem towarzyszącym tej myśli.
4. Rozważ to, że prawdziwe ścieżki też są uwarunkowanymi zjawiskami polegającymi na innych czynnikach. Owe ścieżki również nie istnieją same z siebie, a zatem są pozbawione wrodzonej egzystencji.


Chociaż nie urzeczywistniłem bezpośrednio pustości, mogę Cię zapewnić, że dzięki rozwijaniu i pogłębianiu zrozumienia pustości oraz zaznajamianiu się z nim wraz z upływem czasu widzę stopniowe ograniczenie wpływu splamień, które zwykle panują nad naszymi zwyczajnymi umysłami. Ta praktyka przynosi prawdziwe efekty i skrywa moc zdolną doprowadzić do transformacji. Jeśli podejmiesz szczerą wysiłek związany ze studiowaniem i rozważaniem pustości oraz medytowaniem nad nią, cztery wypaczone koncepcje nie będą już w stanie wspierać rozwoju splamień w Twoim umyśle. Gdy Twoje splamienia zostaną wyeliminowane, przestaniesz się angażować w skalane działania, a w obliczu ich braku dobiegną też końca odrodzenia wynikające ze splamień i z karmy.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

# PRAKTYKUJ DHARMĘ. ĆWICZ SZEŚĆ DOSKONAŁOŚCI!

Tradycyjne nauki buddyjskie są zaskakująco aktualne w naszym nowoczesnym świecie. Także dziś potrzebujemy jasnej ścieżki, by zrobić właściwy użytek ze swojego życia. Ludzki umysł, choć jest podstawą do określania własnego „ja”, wciąż pozostaje dla nas zagadką. Może być spokojny lub wzburzony, przyczyniać się do braku poczucia szczęścia i zadowolenia, ale też prowadzić do niezwykle błogości i spełnienia w stanie nirwany. To, co możemy zrobić, to starać się zdobyć mądrość i zapewnić sobie sprzyjające warunki do praktyki duchowej.

Ta książka stanowi trzecią część znakomitego cyklu poświęconego podążaniu buddyjską ścieżką. Mówi o kluczowych założeniach buddyzmu: o niezadowoleniu, które płynie z cyklicznej egzystencji, sansary, o wyzwaniu się z niej i o umyśle. Podpowiada, jak rozwijać cechy sprzyjające przebudzeniu, i wyjaśnia, jak tkwiąca w każdym z nas natura Buddy prowadzi do wyzwolenia. Niewiedza, która powoduje, że pozostajemy w kole sansary, jest mylnym stanem umysłu. Można się jej pozbyć dzięki mądrości. W tej książce pokazano, jak pewność siebie i szczerze wysiłki związane z podążaniem właściwą ścieżką, oczyszczaniem swojej natury Buddy i rozwijaniem przymiotów towarzyszących przebudzeniu wiodą do uwolnienia i błogości nirwany.

## Wybrane zagadnienia:

- czym jest jaźń
- Cztery Szlachetne Prawdy i ich szesnaście cech
- uwolnienie od cyklicznej egzystencji
- potencjał umysłu i odnalezienie prawdziwej wolności
- rozważania o naturze Buddy

**DALAI LAMA** jest duchowym przywódcą Tybetańczyków i laureatem Pokojowej Nagrody Nobla. Wyświęcony w dzieciństwie na buddyjskiego mnicha, ukończył tradycyjne studia teologiczne. Słynie z erudycji, otwartości i skromności.

**BHIKSZUNI THUBTEN CHODRON** jest naukowcem, a od 1977 roku buddyjską mniszką. Dorastała w Los Angeles. Po wielu latach zgłębiania i nauczania buddyzmu założyła w stanie Waszyngton opactwo Sravasti, którego jest przełożoną. Autorka kilku bestsellerów.