

# Warunki niezbędne do osiągnięcia oświecenia

*Na podstawie wykładów Czcigodnego Kanzena pt. „37 warunków oświecenia”*

Rozróżniamy dwie ścieżki buddyjskiej praktyki – z w y c z a j n ą , której celem jest osiągnięcie dobrych warunków życia w następnym odrodzeniu i n a d z w y c z a j n ą , której celem jest osiągnięcie o ś w i e c e n i a . Dobrze warunki odrodzenia oznaczają, że pojawimy się w rodzinie, która nie ma problemów materialnych, że urodzimy się zdrowi i zachowamy to zdrowie bardzo długo, że całe nasze życie będzie długie i bez większych problemów czy zmartwień. Oczywiście przy większym wysiłku w praktyce możemy odrodzić się w bardzo pięknym ciele, w bardzo bogatej rodzinie, zawsze wszystko będzie przychodziło nam z łatwością i będziemy mogli w pełni korzystać z życia. Przy jeszcze większym wysiłku staje się możliwe odrodzenie w jednej z tzw. „Krain niebiańskich” gdzie standardy życia są nieporównywalnie i wręcz niewyobrażalnie lepsze od tych możliwych do osiągnięcia w tym świecie.

Tak, więc praktykę ścieżki zwyczajnej podejmuje się w celu osiągnięcia pewnej g r a t y f i k a c j i nie zaś w celu osiągnięcia oświecenia czy stania się miłującym Bodhisattwą.

Ścieżkę zwyczajną praktykuje się głównie przez

- Przestrzeganie wskazań np. 5 w s k a z a ń

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Nie zabijaj                               |
| 2. | Nie kradnij                               |
| 3. | Nie wykorzystuj seksualnie                |
| 4. | Nie kłam                                  |
| 5. | Nie używaj substancji odurzających umysł. |

- Czynienie dobrych uczynków
- Szczodrość i ofiarowania

O tym jak osiągać różne cele za pomocą praktyki ścieżki zwyczajnej można poczytać między innymi w tekście pt. „[Pytania Sumati](#)”.

Już samo przestrzeganie 5 wskazań owocuje tym, że nie upadniemy w n i ż s z e ś c i e ż k i czy też światy takie jak:

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| ○ | Świat zwierząt          |
| ○ | Świat głodnych duchów   |
| ○ | Świat istot piekielnych |

Natomiast poprzez czynienie ofiarowań i szczodrość zapewniamy sobie dobre odrodzenie

i pomyślność w następnym życiu.

Ścieżka zwyczajna jest też podstawą do dalszej praktyki, która prowadzi wprost do oświecenia.

By skutecznie praktykować potrzebny jest nam spokój umysłu, który zapewnia ścieżka zwyczajna. Spokój, który wynika zarówno z braku materialnych kłopotów jak i ze spokoju sumienia, bo przecież nie dopuszczamy się żadnych złych czynów, które zawsze zostawiają jakiś ślad i strach w umyśle.

Zwyczajna ścieżka jest fundamentem, bez którego niemożliwe jest praktykowanie ścieżki nadzwyczajnej.

Ś c i e ż k a N a d z w y c z a j n a jak już wspomniałem jest ścieżką prowadzącą do oświecenia. Można w zasadzie podzielić ją na 3 podścieżki.

1. Ścieżka indywidualnego oświecenia
2. Ścieżka Bodhisattwy, czyli poświęcenie się dla dobra innych istot
3. Ścieżka oświecenia

Oczywiście ścieżka nadzwyczajna zawiera w sobie również zwyczajną, ale kontekst działań na tej ścieżce jest inny, znacznie szerszy i podporządkowany celowi, którym jest całkowite pozbycie się poczucia indywidualnego „ja”. Ścieżka ta została opisana dokładnie w tekstach A b h i d h a r m y (Trzeci podział - część - kanonu theravady i szkół mahajany), które zawierają w sobie cały system treningu umysłu w ujęciu filozoficznym i psychologicznym<sup>[1]</sup>

W ścieżce nadzwyczajnej nie oczekujemy żadnych gratyfikacji poza efektami niezbędnymi do dalszej praktyki np.: Poprzez przestrzeganie wskazań uzyskujemy spokój umysłu niezbędny do prawidłowej medytacji oraz o c z y s z c z e n i e d z i a ł a ń

- Ciała
- Mowy
- Umysłu

Z T r z e c h T r u c i z n

1. Przywiązania (lubie)
2. Gniewu (nie lubie)
3. Głupoty (obojętność)

Dalej – dawanie czy też s z c z o d r o ś ć nie jest zwykłym dawaniem rzeczy materialnych, ale oddaniem całego siebie (ciała, mowy i umysłu) innym istotom. Jest to nastawienie umysłu, który najpierw myśli o innych a dopiero potem ewentualnie o sobie. Chodzi tu o osłabienie naszego „ja”, z którym każdy z nas bardzo mocno się identyfikuje. Jest to oczywiście bardzo trudne, bo sprzeczne z naszą najgłębiej zakorzenioną, aczkolwiek fałszywą naturą, przez którą pojawiliśmy się w takiej formie w tym świecie.

Po tych podstawowych praktykach zwanych rozwijaniem m o r a l n o ś c i ( a właściwie w trakcie, bo wszystkie czynniki oświecenia nie dość, że logicznie z siebie

wynikają to jeszcze przenikają i wzajemnie warunkują i wspomagają) przechodzimy do 4 podstaw uważności.

#### 4 podstawy uważności [2]

1. Kontemplacja ciała
2. Kontemplacja uczuć
3. Kontemplacja umysłu
4. Kontemplacja przedmiotów umysłu

W zasadzie można by je zredukować do jednej podstawowej, uważności którą jest uważność ciała. Dzięki niej i tak osiągamy pozostałe trzy uważności.

Podstawą tej praktyki jest k o n t e m p l a c j a o d d e c h u (nie mylić z koncentracją). Kontemplacja oznacza bezwysiłkową obserwację oddechu czy też innego obiektu medytacji do takiego stopnia, aż nastąpi stopienie się z tym obiektem, – jeśli był nim oddech to pozostanie tylko on, nic więcej. Jest to jednopunktowiona niczym nie zakłócona medytacja (Samadhi) potrzebna do rozwinięcia mądrości (Pradźnia).

Na tym etapie, a może wcześniej zmanifestuje się 5 p r z e s z k ó d :

1. Pożądanie
2. Zła wola
3. Przygnębienie i ospałość
4. Nadpobudliwość
5. Wątpliwości i zmartwienia

Oczywiście takie zjawiska manifestują się też w zwykłym, codziennym życiu, ale nie są one nazywane przeszkodami, natomiast w przypadku praktyki mają one z nią ścisły związek, są silniejsze i oczywiście przeszkadzają w praktyce, dlatego zwane są przeszkodami. Jednak dzięki ciągłemu umacnianiu się w uważności będziemy w stanie zauważyć owe przeszkody i przeciwdziałać im np. przeciwstawiając im pozytywne myśli i działania.

- Pożądanie – medytacja nad nietrwałością
- Awersja – współczucie i zrozumienie jedności istot
- Gniew – miłość
- Zła wola – dobre życzenia dla wszystkich istot

W umyśle nie mogą koegzystować dwa przeciwstawne uczucia czy też tendencje, dlatego też przy odrobinie chęci i wysiłku z naszej strony będziemy w stanie przegonić z niego te negatywne za pomocą działań jak w powyższych przykładach.

Warunkiem dalszego rozwoju jest podjęcie się 4 właściwych wysiłków.

#### 4 właściwe wysiłki

## **I. Wysiłek by odciąć złe czyny czy też nawyki, które już się pojawiły bądź są w trakcie pojawiania się.**

Chodzi tutaj o odcięcie k o r z e n i złych nawyków, które potrafią być niezwykle subtelne i nie do końca widoczne, przy czym owe złe nawyki nie należy rozumieć wyłącznie w sensie konwencjonalnym, ale też w szerszym jako schlebianie i wszelkie myśli i działania czynione pod dyktando naszego „ja”. Złe czy też niewłaściwe czyny mogą z pozoru być zupełnie niewinne np. sięgnięcie po jeszcze jedno przepyszne ciastko wylegiwanie się w wygodnym łóżku do południa, kupno jeszcze jednych markowych bucików itp. Niby nic w tym złego przecież nikogo nie krzywdzimy, ale gdy praktykujemy buddyjską ścieżkę to takie działania są tylko uleganiem własnemu złudnemu „ja”, które wyraża się poprzez 5 p r a g n i e ń .

1. Sława lub też dobre imię i władza
2. Bogactwo
3. Seks
4. Jedzenie
5. Sen

(W kolejności od najmocniejszego)

Folgowanie sobie w tych punktach prowadzi do jeszcze większego zapotrzebowania na te rzeczy i w konsekwencji do pojawiania się trzech trucizn do łamania wskazań i ostatecznie do upadku w trzy niższe światy. Tak działa nasz zwykły umysł kontrolowany przez „ego”.

**II. Odcięcie negatywnych skłonności, które jeszcze się nie pojawiły.** Czyli po prostu nie dopuszczenie do pojawiania się następnym.

**III. Wysiłek by spowodować pojawienie się dobrych skłonności i czynów, które jeszcze się nie pojawiły**

To bardzo trudne zadanie, bowiem zazwyczaj nawet nie możemy sobie wyobrazić, jakie by to mogły być owe nowe, dobre skłonności i czyny. Niezwykle trudno objąć umysłem coś, z czym nigdy wcześniej nie mieliśmy do czynienia. To tak jakby człowiek ze średniowiecza chciał sobie wyobrazić osiągnięcia techniki XXI wieku. Bardzo trudne? No tak, ale nie niemożliwe...

**IV. Powiększenie dobrych czynów i skłonności, które już się pojawiły bądź są w trakcie pojawiania się.**

Punkty III i IV są krokiem naprzód, który należy wykonać w każdej praktyce by przeciwdziałać tendencji naszego umysłu do tzw. „osiadania na laurach” w momencie, gdy pojawi się jakiś sukces, jakaś gratyfikacja z praktyki. Tak działa nasz umysł, gdy już dopracujemy się jakichś efektów to od razu pojawia się zadowolenie, duma, chęć pochwalenia się często nawet czujemy się lepsi od innych, mniej zdolnych. Umysł upaja się tym i zwalnia, nie ma ochoty od razu brać się za dalszą pracę, dlatego też należy to zauważyć, zdecydowanie odciąć i zdwoić swoje wysiłki robiąc krok naprzód.

Cztery właściwe wysiłki są niczym innym jak opanowaniem i przekształceniem naszych nawykowych, niewłaściwych działań w pozytywne i tym samym przekształceniem uwarunkowań karmicznych.

Aby nasza praktyka szła we właściwym kierunku i mogła się dalej rozwijać potrzebne jest zejście się 4 podstaw powodzenia w praktyce.

#### 4 podstawy powodzenia w praktyce.

1. **Pragnienie oświecenia** – dzięki odpowiedniej motywacji – oddanie się całym sobą temu pragnieniu.
2. **Wigor** – duży, niesłabnący wysiłek w praktyce osiągany dzięki pragnieniu oświecenia.
3. **Utrzymanie**, – czyli nie odchodzenie od obranego celu 24 godziny na dobę dzięki wigorowi.
4. **Wyższa wiedza** – mądrość osiągnana dzięki powyższym punktom, która jednocześnie jeszcze bardziej wzmacnia pragnienie, wigor i utrzymanie.

Jeśli te podstawy zejdą się razem i zostaną utrzymane to jako następne pojawi się:

#### 5 czynników kontroli umysłu

1. Kontrolna wiara, zaufanie
2. Kontrolny wysiłek
3. Kontrolna uważność
4. Kontrolne wchłonięcie medytacyjne (Samadhi)
5. Kontrolna mądrość (Pradźnia)

Tak, więc dzięki dyscyplinie moralnej i wchłonięciu medytacyjnemu (4 podstawy uważności) pojawiają się czynniki kontroli umysłu, które ów umysł ujarzmiają, opanowują, dzięki czemu pojawia się mądrość i po raz pierwszy wielka ulga z powodu wolności od własnego umysłu.

Jako następne pojawia się:

#### 5 Mocy kontrolnych (Bala)

1. Moc wiary (Saddha Bala)
2. Moc wysiłku (Viriya Bala)
3. Moc uważności (Sati Bala)
4. Moc samadhi (Samadhi Bala)
5. Moc mądrości (Pradźnia Bala)

Są to wielkie moce, których w tej chwili nie jesteśmy sobie nawet w stanie wyobrazić. Moc wiary jest wiarą absolutną bez żadnych nawet najmniejszych wątpliwości, jest to całkowite zaufanie całym sobą. Wysiłek jest również całkowity do tego stopnia, że wyeliminowana zostaje nawet potrzeba snu. Uważność obejmuje swą mocą nawet

najmniejsze znane nam przedziały czasowe i przestrzenne. Tak samo jest w przypadku samadhi i pradźni.

Dzięki tym mocom zniszczone całkowicie zostają r o z p r a s z a j ą c e  
u w a r u n k o w a n i a

- Pożądanie
- Niepokój umysłu
- Lenistwo
- Wędrujące myśli
- Zaciemnienia umysłu

Jeśli jesteśmy w stanie utrzymać owych 5 kontrolnych mocy to wchodzimy na etap:

### **7 skrzydeł oświecenia**

1. Uważność oświecenia
2. Przeniknięcie dharmy – mądrość czystego umysłu
3. Energia, wigor oświecenia
4. Radość oświecenia
5. Całkowity spokój oświecenia
6. Samadhi oświecenia
7. Równość oświecenia

Następstwem 7 skrzydeł oświecenia jest tak zwane T r z y k r o t n e o d r o d z e n i e  
czy też potrójne uwolnienie umysłu.

**1. Uwolnienie od rozproszenia umysłu i pomieszania poprzez stabilną  
kontemplację ciała (oddechu)**

**2. Osiągnięcie pełnego wglądu w 5 s k ł a d n i k ó w (Skandh)**

- Forma
- Świadomość
- Wrażenia
- Myśli
- Wola

**3. Mądrość i wszechwiedza najwyższej ścieżki – przebudzenie.**

Skrzydła są czynnikami oświecenia tak więc jeśli mówimy np. o u w a ż n o ś c i to jako czynnik oświecenia jest ona całkowita, bez żadnych przeszkód i zawahań.

Przeniknięcie dharmy jest pierwotną mądrością umysłu która również przejawia się bez żadnych zawahań. Jest to:

- **Wgląd w nietrwałość** podczas którego dostrzegamy pustkę tzn. zauważamy, że z chwili na chwilę nie ma żadnej kontynuacji, że wszystko wiele razy w ciągu najmniejszej chwili rodzi się i umiera, pojawia się i zanika, zauważamy iluzoryczność tego świata i wszelkich jego zjawisk.
- **Wgląd w cierpienie** – Wynika z wglądu w nietrwałość, jest zauważeniem i zrozumieniem prawdziwej natury cierpienia.
- **Wgląd w jaźń „ja”** zauważenie iluzji tego, co wydawało się kiedyś takie rzeczywiste i trwałe.

Jeszcze o 4 skrzydło – **radości** – nasza praktyka powinna od samego początku zawierać ten aspekt, i z takim nastawieniem powinniśmy zabierać się za nią zabierać. Nasze problemy, myśli, obawy należy odciąć przed jakimkolwiek praktykowaniem bo inaczej staną się przeszkodą, a jedynym efektem takiej niewłaściwej praktyki będzie zmęczenie. Oczywiście jeśli jesteśmy na poziomie 7 skrzydeł to owa radość manifestuje się samoistnie jest bowiem radością oświecenia, wolności od ciała i umysłu – z którą nic równać się nie może.

Ostatnie warunki oświecenia zawarte są w **Ośmiorakiej Ścieżce** którą opisałem na początku tej publikacji.

Wyliczanka:

- 4 podstawy uważności
- 4 właściwe wysiłki
- 4 podstawy powodzenia w praktyce

= 12 warunków +

- 5 czynników kontroli umysłu
- 5 mocy kontrolnych

= 22 warunki +

7 skrzydeł oświecenia + Ośmioraka ścieżka = 37 warunków oświecenia.

06.12.2005 Krzysztof Szczyпка