

# DHAMMA DLA WSZYSTKICH

## AJAAN LEE DHAMMADHARO



e-mail: [sasana.pl@gmail.com](mailto:sasana.pl@gmail.com)  
website: <http://sasana.wikidot.com>



Zamierzam przypomnieć ci kilka nauk Buddy, by wzbudzić w tobie determinację do praktykowania zgodnie z zaleceniami Błogosławionego. Nauki te nazywane są Dhammą. Dhamma ozdabia umysł, jak również rozwija jego predyspozycje. Nauki, które chciałbym omówić, pochodzą z tekstu Ovada-Patimokkha (Napomnienia Patimokkhi). Jest to rozprawa o obowiązkach osób, które zostały wyświęcone zgodnie z zaleceniami Buddy, ale ma również zastosowanie odnośnie osób świeckich, które praktykują. Zatem, także osoby, niepodlegające regule mniszej, mogą stosować się do tych wskazówek i praktykować je, stając się dobrymi ludźmi. Dzięki temu, że pozostają na straży dorobku religijnego i rozwijają go, są [przysłowiowymi] oczami i uszami, nogami, stopami oraz rękami [doktryny].

Te wytyczne, odnoszące się do nas wszystkich, zawierają się w sześciu wskazówkach:

1. *Anupavado* — nie oczerniać poprzez mowę
2. *Anupaghato* — nie ranić poprzez czyny
3. *Patimokkhe ca samvaro* — powściągliwość zgodna z Patimokkha<sup>1</sup>
4. *Mattannuta ca bhattasmim* — umiarkowanie w jedzeniu
5. *Pantanca sayanasanam* — życie w odosobnieniu
6. *Adhicitte ca ayogo* — oddawanie się wzniosłym myślom

*Etam buddhana-sasanam* — oto jest Nauka Buddy

Pierwsza wytyczna: *anupavado*. Nie szukajcie wad w sobie nawzajem. Innymi słowy, nie mówcie o sobie złych rzeczy, nie przedstawiajcie się wzajemnie w złym świetle, nie mówcie niczego, co mogłoby poróżnić innych ludzi. Nie złorzeczcie, ani nie krzyczcie na siebie. Zamiast szukać wad w innych, powinniście patrzeć na własne wady. To właśnie oznacza *anupavado*. Możesz korzystać z tej zasady wszędzie, niezależnie od tego, czy jesteś wyświęcony [jako mnich], czy też nie.

*Anupaghato* [jest drugą wytyczną]. Nie pozwólcie sobie na nienawiść w stosunku do innych. To normalne, że gdy ludzie żyją razem, ich zachowanie nie jest na jednakowym poziomie. Niektórzy mają dobre maniery, inni zaś prostackie, nie są źli, po prostu ich maniery są grubiańskie. Fizycznie, niektórzy ludzie są pełni energii, przedsiębiorczy i silni; inni zaś są słabi i chorowici. W wysławianiu się, niektórzy ludzie są dobrymi mówcami, inni zaś nie. Niektórzy mówią dużo, a inni prawie wcale; niektórzy lubią rozmawiać o materialnych sprawach, inni o Dhammie; niektórzy mówią źle, inni mówią dobrze. Nazywamy to nierównością. W tej sytuacji powstawać będą konflikty i tarcia, przynajmniej do pewnego stopnia. Gdy zaczną się pojawiać, nie powinniśmy chować urazy do innych osób, gdyż żyjemy razem, podlegając tej samej Dhammie. Powinniśmy wybaczać sobie nawzajem i zmyć to, co czerni nasze serca. Dlaczego? Ponieważ inaczej zamieni się to w animozję i wrogość. Wybaczenie nazywane jest darem przebaczenia. Przemienia cię w człowieka,

---

<sup>1</sup>Patimokkha — zbiór wszystkich zasad Dyscypliny zawartej w Vinayapitace. Składa się z 227 zasad dla mnichów (*bhikkhu*) i 311 dla mniszek (*bhikkhuni*).

który nie przywiązuje wagi do rzeczy, nie obnosi się z nimi, nie przywiązuje się do nich — człowieka, który nie chowa urazy. Nawet, gdy od czasu do czasu zdarzają się pomyłki lub błędy, powinniśmy wybaczać sobie nawzajem. Powinniśmy mieć tak wiele uczucia, miłości i dobroci dla wszystkich z naszego otoczenia, ile tylko potrafimy. Nazywa się to *anupaghatō*. Jest częścią naszego buddyjskiego treningu, dobrego zarówno dla świeckich osób, jak i medytujących [którzy opuścili domy].

*Patimokkhe ca samvaro*: zachowuj się w sposób, który pozwoli ci na utrzymanie się blisko wejścia do nibbany. Czym jest wejście do nibbany? To Patimokkha. *Mokkha* oznacza usta lub wejście. Siadaj blisko swojego jedzenia, aby twoje usta były blisko wolności. Nie siedź daleko, bo będziesz miał problem z jedzeniem. Siedź blisko, aby wolność była w zasięgu i abyś mógł ją włożyć do ust. Innymi słowy: jakiegokolwiek zachowanie jest bliskie religii, powinienes podążać w jego kierunku. Być blisko religii oznacza podążanie ścieżką świętego życia. Ludzie świeccy również mają swoje święte życie, tak jak mnisi mają swoje. Praktykujący świeccy wiodą święte życie na dwa sposoby. Pierwszym jest posłuszeństwo powyższym pięciu wskazaniom: nie zabijaj, nie kradnij, nie cudzołóż, nie kłam i nie spożywaj alkoholu — to właśnie czyni życie świętym. Jest jedną z form świętego życia, bliską wejścia do nibbany. Drugi sposób [uświęcenia świeckiego życia] — to posłuszeństwo wszystkim ośmiu przykazaniom.

Jeśli chodzi o nowicjuszy i mnichów, powinni żyć zgodnie z 10 lub 227 przykazaniami. Jednocześnie, nie powinni ignorować jakiegokolwiek dobrych uczynków, [tylko wzbudzać je w sobie]. To właśnie nazywa się *acara-gocara-sampanno*. Nie spaceruj po miejscach, które są poza granicami i gdzie mogą wyrządzić ci krzywdę. Inaczej mówiąc, nie pozwól swemu ciału, aby udawało się w te miejsca, nie pozwól swojej mowie wspominać o nich, a także nie pozwalaj swemu umysłowi tam podążać. Nie wiąż się z ludźmi, którzy są szorstcy w obyciu. Nie pytaj nieetycznych ludzi o poradę. Nie pozwól swojemu umysłowi na wiązanie się z nimi. Staraj się pamiętać o ludziach, którzy są dobrzy, tak jak i o dobroci, którą próbujesz rozwinąć. To właśnie nazywamy świętym życiem. Ktokolwiek zachowuje się w ten sposób, trzyma się zasad Patimokkha, [będących] blisko nibbany.

*Mattannuta ca bhattasmim*: miej poczucie umiaru w jedzeniu. Tutaj powiemy o fizycznym jedzeniu. Ludzie jedzą na trzy sposoby: pierwszy to zachłanne jedzenie. Mimo, że żołądek jest pełen, umysł nie jest syty. Usta są pełne, nie możesz połknąć tego, co się w nich znajduje, żołądek jest pełen, jednak umysł nadal pragnie zjeść więcej. To nazywa się zachłannym jedzeniem. Nie pozwól, by twoje serce opanowała chciwość.

Drugi sposób to bycie usatysfakcjonowanym z jedzenia. Wystarcza ci to, co masz w misce żebraczej i nie chcesz niczego więcej. Poprzestajesz na tym co jest w twoim zasięgu. Nie prosisz o nic więcej, czego nie otrzymałeś. Nie dajesz sygnałów ręką, oczyma ani wyrazem twarzy, iż chciałbyś zjeść więcej. Jesz tylko to, co znajduje się na twym talerzu, co jest w twojej misce. To nazywane jest satysfakcjonującym jedzeniem.

Trzeci sposób to jedzenie skromnie. Ten sposób jedzenia jest bardzo dobry, w zgodzie ze światem i Dhammą. Weźmy Czcigodnego Sivali jako przykład. Jadł skromnie. W jaki sposób jadł skromnie? To co zwykle przychodzi nam na myśl odnośnie Czcigodnego Sivali,

jest fakt, że był on zamożny, dzięki datkom jakie otrzymywał. Ale z czego tak naprawdę wynikała ta zamożność? Ze skromnego jedzenia. Jest ono źródłem zamożności. Oto, co Czcigodny Sivali czynił: zawsze, gdy otrzymywał ubranie, nie nosił go, jeśli komuś nie podarował ubrania. Gdy otrzymywał jedzenie do swojej miski żebraczej, nie jadł, jeśli nie podarował komuś choć trochę. Nieważne, którą z czterech rzeczy otrzymał: jedzenie, ubranie, schronienie, czy lekarstwo, nieważne jak dużo lub jak mało [otrzymał]: nie robił z tego użytku, dopóki nie podzielił się chociaż częścią z kimś ze swego otoczenia. Gdy otrzymał dużo, dawał duży podarunek z korzyścią dla wszystkich. Gdy otrzymał tylko odrobinę, nadal próbował działać na korzyść innych. To dało początek wszystkim tym dobrym konsekwencjom. Jego przyjaciele go kochali, jego społeczność go kochała i wszyscy byli dla niego mili. Właśnie dlatego mówi się, że bycie hojnym oznacza tworzenie więzów przyjaźni i pozbywania się wrogów.

To właśnie czynił Czcigodny Sivali. Gdy zakończył swój żywot i odrodził się po raz ostatni, nie pozostawał nigdy głodny. Był otoczony dostatkiem, nawet gdy podróżował w miejsca, gdzie panował niedobór pożywienia, on nigdy nie cierpiał z powodu głodu.

Dla nas oznacza to, że cokolwiek otrzymujemy, jemy jedynie jedną trzecią, a pozostałe dwie trzecie oddajemy. To co nadaje się, by podarować zwierzętom — dajemy im. Część, która jest odpowiednia dla istot ludzkich — oddajemy ludziom. To, czym powinniśmy podzielić się z przyjaciółmi na świętej ścieżce — oddajemy z czystym sercem. To właśnie oznacza bycie skromnym w jedzeniu. Czujemy spokój w sercu i spokój ciała. Gdy umrzemy, nie będziemy biedni.

Ta zasada jest bardzo przydatna nie tylko w odniesieniu do sfery prawd religijnych, ale również w odniesieniu do współczesnego świata. To dobry sposób przeciwdziałania terroryzmowi. W jaki sposób przeciwdziała ona terroryzmowi? Gdy ludzie nie są biedni, nie ulegną podburzeniu. Skąd bierze się terroryzm? Powstaje wśród ludzi, którzy nie mają gdzie żyć, co jeść i nikt się nimi nie interesuje. Gdy są biedni i umierają z głodu, myślą w ten sposób: „Dopóki ja cierpię, sprawmy, aby inni cierpieli tak samo. Nie pozwólmy, aby istniała prywatna własność. Sprawmy, by wszystko było wspólnym dobrem”. Ten typ myślenia wywodzi się z ubóstwa i deprawacji. Dlaczego istnieje ubóstwo? Ponieważ niektórzy ludzie jedzą w pojedynkę. Nie dzielą się z innymi. Wtedy inni cierpią i czują żądzę zemsty, więc stają się komunistami i terrorystami.

A więc terroryzm czerpie swe źródło z zachłanności i samolubności, z niedzielenia się tym, co posiadamy. Jeśli dostaniemy 10 baht, możemy oddać 9 i najeść się za pozostały 1 baht. W ten sposób będziemy mieli mnóstwo przyjaciół. Zapanuje miłość i pozytywne uczucia, pokój oraz dobrobyt. W jaki sposób może do tego dojść? Gdy ludzie mają miejsce, w którym mogą żyć, jak również jedzenie, które mogą spożywać, gdy mogą najeść się do syta i ułożyć do snu, dlaczego mieliby się kłopotać politycznymi problemami?

Dlatego Buddha nauczał, że skromność w spożywaniu jest dobra, szlachetna i wspinała. Gdy praktykujemy w ten sposób, postępujemy w zgodności z frazą: *mattannuta ca bhattasmin*. Będziemy praktykować dobrze, właściwie, z korzyścią dla nas i dla innych.

*Pantanca sayanasanam*: nie bądź nadmiernie pobudzony. Gdziekolwiek żyjesz, staraj się być spokojny i wyciszony. Nie wikłaj się, ani nie wpadaj w ekscytację, gdy robią to inni. Nie angażuj się w żadne [zawiłe] sprawy, jeśli nie ma takiej potrzeby. Jeśli przestudiowałeś i zrozumiałeś swoje obowiązki, szukaj cichych, odosobnionych miejsc do życia i medytacji. Gdy żyjesz z innymi, szukaj cichych grup. Jeśli żyjesz sam, w fizycznym odosobnieniu, bądź cichą osobą. Nawet, jeśli jesteś w grupie, staraj się być niezależnym, odosobnionym. Przyjmuj tylko dobre i łagodne wzorce, którym hołduje grupa. Gdy żyjesz sam, nie angażuj się w zbyt dużą liczbę przedsięwzięć i aktywności. Bądź cichy w swych działaniach, cichy w mowie, cichy w umyśle. Gdy żyjesz w grupie — poczynając nawet od dwu, lub trzyosobowych, nie angażuj się w kłótnie, ponieważ nie ma harmonii w kłótniach. Jeśli twoje działania nie są spokojne, jesteś zmuszony przeciwstawiać się i walczyć z otaczającym cię światem. Twoje słowa nie są spokojne. Twój umysł — pełen gniewu, żądzy zemsty i złej woli — nie jest spokojny. To daje początek wszystkim rodzajom złej karmy. Gdy żyjesz w społeczności — jakiegokolwiek od 1 do 99 osób, musisz się upewnić, że żyje ona w pokoju, nie ma w niej konfliktów, kłótni, ranienia uczuć drugiej osoby, albo robienia komuś krzywdy. Społeczność powinna współpracować, by łagodnie praktykować cnotę i Dhammę. Odpowiednia społeczność, uporządkowana i cywilizowana, przyspiesza postępy wszystkich jej członków. To jeden z naszych obowiązków, jako zwolenników Buddy — postępować zgodnie z instrukcjami Błogosławionego. Nazywa się to: *pantanca sayanasanam* — tworzenie cichego miejsca do życia, w spokoju ciała i umysłu.

*Adhucitte ca ayogo*: nie popadaj w samozadowolenie. Bądź staranny w praktyce koncentracji do poziomu *adhucitta* lub ponadprzeciętnego umysłu. Ćwicz się w koncentracji, staraj się jak najczęściej praktykować koncentrację podczas siedzeń, będąc przykładem dla reszty społeczności. Gdy rozmawiasz, szukaj porady, jak kontemplować obiekt medytacji. Dyskutuj na temat tego, jakie są pozytywne skutki koncentracji. Trenuj się w uwalnianiu serca od wszelkich przeszkód. Gdy tak czynisz, działasz zgodnie z zasadą ponadprzeciętnego umysłu.

Kolejny stopień ponadprzeciętnego umysłu następuje, gdy umysł zostaje uwolniony od własnych przeszkód i jest skoncentrowany, bez żadnych wzlotów i upadków. Umysł staje się stabilny, niezłomny i silny, nic go nie płami. Nazywamy to *adhucitte ca ayogo*, poświęcenie się ponadprzeciętnemu umysłowi. Więc nie popadaj w samozadowolenie. Pracuj nieustannie.

*Etam buddhanasasanam* — gdy tak czynisz, postępujesz zgodnie z instrukcjami Buddy. To są słowa Buddy — prosto z jego ust.

A więc, wszyscy powinniśmy pielęgnować te zasady. Jeśli zastosujesz te nauki z całą szczerością i spójnością, to nawet jeśli nie będziesz mógł uwolnić swojego umysłu od cierpienia, przynajmniej będziesz rozwijać się w dobrym kierunku. Twoje złe nawyki będą znikać dzień po dniu, a na ich miejscu pojawiają się dobre nawyki, których wcześniej nie posiadałeś. Natomiast dobre nawyki, które miałeś do tej pory będą się skutecznie rozwijać i kwitnąć.

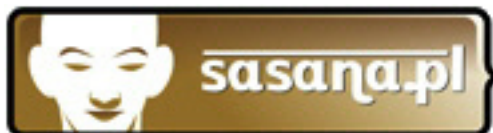
Tak więc, wysłuchawszy tego wszystkiego, skorzystaj z tych rad i zastosuj je w praktyce. Trenuj zachowania zgodne z nawiązaniami Buddy. Gdy tak postąpisz, znajdziesz szczęście i dobrobyt, rozkwitając zgodnie z naukami Błogosławionego.

Tekst do bezpłatnego rozpowszechniania. Możesz wydrukować kopię tego tekstu na własny użytek. Możesz przeformatować ten dokument i w tak zmienionej formie rozprowadzać na komputerach lub w sieciach komputerowych, pod warunkiem, że dostęp oraz dalsza dystrybucja pozostaną bezpłatne. W każdym innym wypadku zastrzega się wszelkie prawa.

Oryginał można znaleźć na tej stronie:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/everyone.html>

Źródło: Copyright © 2003 Metta Forest Monastery  
Access to Insight edition © 2003



Redakcja portalu tłumaczeń buddyjskich: <http://SASANA.PL/>

Tłumaczenie: Magdalena Ludwiczak

Redakcja polska: Moi