

# JEDNO NARZĘDZIE SPOŚRÓD WIELU

THANISSARO BHIKKU



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



**Jedno narzędzie spośród wielu.**  
**Miejsce vipassany w praktyce buddyjskiej.**  
*Thanissaro Bhikkhu*

Czym dokładnie jest vipassana?

Prawie każda książka poświęcona wczesnej medytacji buddyjskiej przekazuje, że Budda nauczał dwóch rodzajów medytacji: samathy i vipassany. Samatha, co oznacza uspokojenie, jest uważana za sposób rozwijania silnych stanów umysłowego wchłonięcia - nazywanych jhana. Vipassana - dosłownie "czyste postrzeganie"- częściej tłumaczona jako medytacja wglądu - jest uważana za metodę posługującą się odrobiną spokoju do rozwijania uważności "z chwili na chwilę" nietrwałości zdarzeń tak, jak są bezpośrednio doświadczane w teraźniejszości. Ta uważność tworzy umiejętność beznamiętnego postrzegania wszystkich zdarzeń, przez co prowadzi do uwolnienia umysłu od cierpienia. Spośród tych dwóch oddzielnych metod vipassana jest wyróżniającym się buddyjskim wkładem w naukę o medytacji. Inne systemy praktyki poprzedzające Buddę również nauczały samathy, ale to Budda odkrył vipassanę i jako pierwszy jej nauczał. Chociaż niektórzy medytujący buddyści mogą praktykować medytację samathy przed rozpoczęciem vipassany, to praktyka samathy nie jest niezbędna w dążeniu do Przebudzenia. Jako narzędzie medytacyjne, vipassana jest wystarczająca do osiągnięcia celu. A przynajmniej tak się uważa.

Jednak, kiedy bezpośrednio wejrzymy w komentarze Kanonu Palijskiego - najwcześniejsze, istniejące do dziś źródło naszej wiedzy o naukach Buddy - okaże się, że chociaż używa się tam słowa samatha w znaczeniu „uspokojenie” i vipassana w znaczeniu „czystego postrzegania”, potwierdzają przecie, że żaden z tych terminów nie został im dany (objawiony). Bardzo rzadko używa się tam słowa vipassana - w odróżnieniu od częstego użycia terminu jhana. Kiedy przedstawia się tam Buddę mówiącego swoim uczniom, aby szli medytować, jego słowa nie brzmią: "idźcie praktykować vipassanę", tylko zawsze "idźcie praktykować jhanę". Nigdy także nie identyfikuje się tam słowa vipassana z żadną techniką medytacyjną. W tych kilku zaledwie przykładach, w których wspomina się o vipassanie, zawsze pojawia się ona w parze z samatha - nie jako dwie wzajemnie się wykluczające metody, ale jako dwie właściwości umysłu, które mogą zostać „osiągnięte” przez człowieka albo którymi „może zostać obdarzony” i które powinny być rozwijane jednocześnie. Jedno porównanie, np. (S.XXXV.204), pokazuje samathę i vipassanę jako parę szybkich posłańców wchodzących do twierdzy ciała przez szlachetną ośmioraką ścieżkę i przedstawiających swój wierny raport - o braku przywiązania, czyli o nibbanie - świadomości występującej tu jako dowódca twierdzy. Inny rozdział (A.X.71) zaleca, aby każdy, kto chce położyć kres kalaniu umysłu, powinien - oprócz doskonalenia zasad moralnego życia i odosobnienia - być zaangażowanym w samatha i obdarzonym vipassana. Ostatnie twierdzenie nie jest niezwykle samo w sobie, ale ten sam kanon daje również taką samą radę wszystkim, którzy chcą opanować jhana: być zaangażowanym w samatha i obdarzonym vipassana. To sugeruje, że według składających komentarze do Kanonu Palijskiego samatha, jhana i vipassana są częściami tej samej, jednej ścieżki. Samatha i vipassana były razem używane do opanowania

jhana i wtedy – bazując na tym – były rozwijane jeszcze dalej, aby położyć kres kalaniu umysłu i przynieść uwolnienie od cierpienia. Takie rozumienie można znaleźć również w innych komentarzach.

Istnieje na przykład fragment opisujący trzy sposoby, na jakie samatha i vipassana mogą współpracować, aby doprowadzić do wiedzy o Przebudzeniu: samatha poprzedza vipassanę, vipassana poprzedza samathę albo rozwijają się równocześnie (A.IV.170). Takie sformułowanie przywodzi na myśl obraz dwóch wołów ciągnących wóz: jeden jest umieszczony przed drugim albo oba są zaprzęgnięte obok siebie. Inny fragment (A.IV.94) pokazuje, że kiedy samatha poprzedza vipassanę – albo odwrotnie – praktyka nie jest w stanie równowagi i powinna zostać poprawiona. Medytujący, który osiągnął stopień samathy, ale nie “vipassany w zdarzeniach bazującej na najwyższej wnikliwości (adhīpañña-dhamma-vipassana)”, powinien zapytać innego medytującego, który osiągnął vipassana: “W jaki sposób uwarunkowania (sankhara) powinny być obserwowane? Jak powinny być zbadane? Jak powinny być postrzegane przez wgląd?” i następnie rozwinąć vipassana według udzielonych wskazówek. Słowa\* zawarte w tych pytaniach – “obserwowanie”, „badanie”, „postrzeganie” – pokazują, że proces rozwoju vipassany wymaga większego nakładu niż proste techniki uważności. W rzeczywistości, jak za chwilę zobaczymy, te słowa odnoszą się zamiast tego do procesu umiejętnego zadawania pytań nazywanego “właściwą uważnością”.

W odwrotnym przypadku – medytujący posiadający wgląd w zdarzenia (vipassana) opierający się na najwyższej wnikliwości, ale nie samatha – powinien zapytać kogoś, kto osiągnął samathę: “W jaki sposób ustabilizować umysł? Jak powinien zostać uspokojony? W jaki sposób zjednoczyć go? Jak go skoncentrować?” a następnie, aby rozwinąć samathę, podążyć za wskazówkami. Czasowniki tutaj użyte, przez korespondencję z wyrażeniem – „umysł staje się stabilny, uspokaja się, jednoczy i staje się bardziej skoncentrowany” – stosowanym wielokrotnie w Kanonie Palijskim do opisania osiągnięć jhany, sprawiają wrażenie, że samatha w tym kontekście oznacza jhana. Wrażenie to wzmacnia się, kiedy zauważymy, że zawsze, gdy w kanonie pojawiają się wyjaśnienia poziomów koncentracji koniecznych dla wglądu do wyzwolenia, tymi poziomami są jhana.

Skoro medytujący posiadał już samathę i vipassanę, powinien „uczynić wysiłek, aby podnieść te zręczne wartości na wyższy poziom do zakończenia umysłowego wzburzenia (asava – namiętność zmysłowa, stany istnienia, poglądy i niewiedza).” Takie ujęcie odpowiada równoczesnemu rozwijaniu samathy i vipassany. Fragment w M.149 opisuje sposób, w jaki to może się wydarzyć. Dzięki temu podejściu możemy poznać i obserwować sześć zmysłów (pięć zmysłów plus intelekt), w stanie, w jakim się aktualnie znajdują, obiekty, na które są ukierunkowane, świadomość każdego z nich, kontakt z każdym z nich oraz cokolwiek jest doświadczane w oparciu o ten kontakt jako przyjemność, ból albo ani-przyjemność-ani-ból. Utrzymujemy tę świadomość, aby pozostać niewzburzonym przez żadną z tych rzeczy, niezwiązany, niepomieszany, skupiony na ich wadach, porzucającym jakiegokolwiek ich łaknienie: to może być uważane za vipassanę. W tym samym czasie – porzucając fizyczne i umysłowe zakłócenia, udręki i zmartwienia – można doświadczyć ulgi w ciele i umyśle: to może być uważane za samathę. Ta praktyka nie tylko równocześnie rozwija samathę i vipassanę, ale także u szczytu ich rozwoju przynosi 37 Skrzydeł Przebudzenia zawierających

osiągnięcia jhany.

Właściwą drogą jest ta, w której vipassana i samatha pozostają w równowadze, wspierając i sprawdzając się wzajemnie. Dzięki vipassanie spokój nie staje się równoznaczny z stagnacją i otępieniem. Samatha pomaga zapobiegać okazywaniu symptomów niechęci takich jak, mdłości, zawroty głowy, dezorientacja a nawet całkowite poczucie pustki, które mogą się pojawić, kiedy umysł zostaje zmuszony do działania przeciw jego woli w danej chwili.

Na podstawie tego opisu jest oczywiste, że samatha i vipassana nie są oddzielnymi ścieżkami praktyki, ale uzupełniającymi się sposobami odnoszenia się do trwającej chwili: samatha dostarcza poczucia ulgi, vipassana natomiast, czystego spojrzenia na zdarzenia tak, jak się właśnie wydarzają w sobie i same z siebie. Jest również oczywistym, dlaczego obie te wartości muszą współdziałać, aby można było opanować jhanę. Według standardowych wskazań do medytacji oddechowej (M.118 ), takie opanowanie obejmuje trzy rzeczy: radość, skupienie i wyzwolenie umysłu. Radość oznacza znajdowanie poczucia odświeżenia i zadowolenia w trwającej chwili. Skupienie oznacza utrzymywanie uwagi umysłu na postrzeganym obiekcie. Wyzwolenie natomiast, uwolnienie umysłu od większości czynników składających się na niższy poziom koncentracji, aby osiągnąć poziom wyższy. Dwie pierwsze akywności należą do samathy, podczas gdy ostatnia jest funkcją vipassany. Wszystkie trzy muszą działać razem. Jeżeli, na przykład, mamy skupienie i radość, bez uwolnienia, umysł wcale nie będzie w stanie udoskonalić koncentracji. Czynniki, które powinny być porzucone podczas podnoszenia umysłu z poziomu x do poziomu y, należą do tych, które jako pierwsze umieściły umysł na poziomie x. (A.IX.43 ) Bez zdolności czystego postrzegania wydarzeń mentalnych w trwającej chwili, nie może być mowy o zręcznym uwolnieniu umysłu od czynników prawdziwie przywiązujących go do niższego poziomu koncentracji i przeszkadzających w osiągnięciu wyższego poziomu. Gdyby pozwolić tym [trzem] czynnikom po prostu zniknąć, bez docenienia ich oraz bez pozostania w równowadze jaka wraz z nimi nadeszła, umysł zupełnie porzuci jhanę. Zatem samatha i vipassana muszą współpracować, aby w mistrzowski sposób doprowadzić umysł do właściwego stanu skupienia.

Powstają zatem pytania: jeżeli vipassana funkcjonuje w opanowaniu jhany, a ta nie jest domeną wyłącznie buddyjską, to co jest buddyjskiego w vipassanie? Odpowiedź brzmi: vipassana „per se” nie jest wyłącznie buddyjska. Wyraźnie buddyjski jest (1) poziom, do jakiego samatha i vipassana są rozwijane; oraz (2) sposób, w jaki to się dokonuje, np. stawianie pytań; a także (3) sposób, w jaki łączą się z arsenalem narzędzi medytacyjnych prowadzących umysł do całkowitego uwolnienia.

W M.73, Budda radzi mnichowi, który opanował jhanę dalej rozwijać samathę i vipassanę aż do opanowania sześciu umiejętności poznawczych. Najważniejsza z nich mówi o tym, że „skończywszy umysłowe pomieszanie, pozostajemy w stanie świadomości wolnej od pomieszania i rozróżniania, rozpoznając je [umiejętności poznawcze – przyp. tłum.] i pozwalając im się manifestować tu i teraz.” To jest opis celu buddyjskiej drogi. Niektórzy komentatorzy przyznają, że takie uwolnienie całkowicie przynależy do vipassany, ale są też teksty wskazujące inaczej.

Zauważmy, że to uwolnienie jest dwójakiego rodzaju: uwolnienie świadomości i uwolnienie od rozróżniania. Uwolnienie świadomości pojawia się, kiedy medytujący pozostaje całkowicie beznamiętny wobec emocji: jest to najważniejsza funkcja samathy. Uwolnienie od rozróżnienia pojawia się, kiedy jesteśmy bezstronni wobec niewiedzy: to jest najważniejsza funkcja vipassany (A.II.29-30 ). Zatem zarówno samatha jak i vipassana są zaangażowane w dwojaką naturę uwolnienia.

Sabbasava Sutta (M.2 ) stwierdza, że wyzwolenie może być “wolne od pomieszania” tylko wtedy, jeżeli wiemy i postrzegamy z „właściwą uważnością” (yoniso manasikara). Według tego tekstu, właściwa uważność oznacza właściwe pytanie o zjawiska, rozpatrując je nie w kategoriach ja/inni czy istnienie/nieistnienie, ale według czterech szlachetnych prawd. Innymi słowy, zamiast pytać: “Czy ja istnieję? Czy ja nie istnieję? Czym jestem?” powinniśmy pytać o doświadczenie: „Czy to jest napięcie? Źródło napięcia? Zniszczenie napięcia? Ścieżka prowadząca do zniszczenia napięcia?”. Ponieważ każda z tych kategorii pociąga za sobą jakiś obowiązek, odpowiedzi na te pytania określają sposób działania: napięcie powinno być pojmowane, jego źródło porzucane, zniszczenie dokonane, a ścieżka prowadząca do jego zniszczenia rozwijana.

Samatha i vipassana należą do kategorii ścieżek i jako takie powinny być rozwijane. Aby je rozwijać, trzeba przyłożyć właściwą uważność do pojmowania napięcia, na które składa się pięć skupisk (nagromadzeń) przywiązania – przywiązanie do fizycznej formy, odczuwania, rozróżniania, czynników warunkujących wolę i świadomości. Postrzeganie tych skupisk z właściwą uważnością oznacza dostrzeganie ich wad, jak: „nietrwałość, wywoływanie napięcia, choroba, rak, strzała, cierpienie, utrapienie, wyobcowanie, rozpad, pustka, nie-jaźń” (S.XXII.122). W takim podejściu pomocne okazują się wyróżniające, według Buddy, pytania: “Czy to nagromadzenie jest trwałe czy nie?” “Czy cokolwiek nietrwałego może uspokajać lub powodować napięcie?” “Czy stosownym jest rozpatrywać, co jest nietrwałe, wywołujące napięcie, przedmiotem zmiany, twierdząc: to jest moje; to jestem ja; oto czym jestem?” (S.XXII.59). Te pytania odnoszą się do każdego z pięciu skupisk, obojętnie czy „przeszłych, przyszłych czy teraźniejszych; wewnętrznych czy zewnętrznych; ewidentnych czy subtelných, zwyczajnych czy wzniosłych, dalekich lub bliskich.” Innymi słowy, medytujący zadaje te pytania wobec wszystkich doświadczeń we wszechświecie stworzonym przez sześć zmysłów.

Taki sposób jest częścią strategii prowadzącej do poziomu wiedzy nazywanego “poznawanie i postrzeganie rzeczy, takimi jakie one są (yatha-bhuta-ñana-dassana),” gdzie rzeczy są rozumiane w pięciorakiej perspektywie: ich powstawanie, ich przemijanie, ich wady, ich ponętność oraz ucieczka od nich – ucieczka, tutaj, spoczywanie w beznamiętności.

Niektórzy twórcy komentarzy sugerują, że w praktyce ta pięcioraka perspektywa może zostać osiągnięta po prostu poprzez skupienie na powstawaniu i rozpadzie tych nagromadzeń w chwili obecnej; jeżeli skupienie będzie wystarczająco nieustępliwe, w naturalny sposób doprowadzi do wiedzy na temat wad, ponętności i ucieczki, wystarczającej

do osiągnięcia całkowitego wyzwolenia. Teksty sutt jednak nie popierają takiego poglądu, a praktyczne doświadczenie zdaje się je poświadczać. Jak pokazuje M.101, medytujący odkrywają, że niekiedy mogą rozwinąć obojętność wobec konkretnego przypadku napięcia przez spokojną obserwację; a kiedy indziej, do rozwinięcia beznamiętności umożliwiającej ucieczkę potrzebny będzie świadomy wysiłek. Komentarz nie stwierdza jednoznacznie – być może celowo – jakie podejście jest tu właściwe. Jest to coś, co każdy medytujący musi sam sprawdzić w praktyce.

Sabbasava Sutta rozwija ten temat poprzez wymienienie siedmiu sposobów rozwijania beznamiętności. Vipassana, jako jakość umysłu, jest powiązana ze wszystkimi siedmioma, ale najbardziej z pierwszym [ze sposobów]: “postrzeganiem”, na przykład postrzeganie wydarzeń według czterech szlachetnych prawd i wynikających z nich powinności. Pozostałe sześć sposobów odnosi się do sposobów wypełniania tych powinności: powstrzymywania umysłu od skupiania się na informacjach dostarczanych przez zmysły mogących powodować jego niewłaściwe stany; odzwierciedlenia właściwych powodów używania jedzenia, ubrania, schronienia i lekarstw; znoszenia bolesnych odczuć; unikania oczywistych zagrożeń i niewłaściwego towarzystwa; zniszczenia uczuć pożądania zmysłowego, złej woli, szkodliwości i innych niezręcznych stanów; oraz rozwoju siedmiu czynników Przebudzenia: uważności, analizy jakości, wytrwałości, radości, spokoju, skupienia i równowagi.

Każda z tych postaw zawiera w sobie szeroki zakres innych, pomniejszych podejść. Przez “zniszczenie”, na przykład możemy wyeliminować niezręczny stan umysłu, zastępując go zręcznym, skupionym na jego wadach, kierując uwagę z dala od niego, rozluźniając proces produkcji konstrukcji myśli, którego jest efektem albo stłumić siłą woli. (M.20 ).W innych komentarzach również można znaleźć wiele podobnych przykładów. Jak widać drogi umysłu są różne i złożone. Rozmaite wzburzenia mogą się ukrywać na różne sposoby i odnosić się do różnych podejść. Umiejętność medytującego polega na opanowaniu różnych postaw i rozwijaniu wrażliwości, by umieć dostrzec, która z nich w danym momencie przyniesie najlepsze rezultaty.

Jednak, aby najpierw opanować te umiejętności, na bardziej podstawowym poziomie medytujący potrzebuje silnej motywacji. Ponieważ właściwa uważność wymaga porzucenia dwoistego sposobu myślenia, będącego tak podstawowym dla wszystkich ludzi – „istnienie/nieistnienie” i „ja/nie ja” – medytujący potrzebuje ważnych powodów, aby tego dokonać. Z tego powodu Sabbasava Sutta nalega, aby każdy rozwijający właściwą uważność przede wszystkim pozostawał w wielkim szacunku dla szlachetnych (Buddha i jego przebudzeni uczniowie). Innymi słowy, podążający ścieżką muszą być prawdziwymi przykładami. Trzeba również dobrze znać ich nauczanie i sposób, w jaki żyli. Według M.117 “poznanie ich nauczania” zaczyna się od przekonania do ich nauk o karmie i odrodzeniu, co z kolei dostarcza intelektualnego i emocjonalnego kontekstu do przyjęcia czterech szlachetnych prawd jako podstawowych kategorii rozpatrywania doświadczenia. Poznanie sposobu życia szlachetnych zawiera, obok przestrzegania wskazań, posiadanie pewnych umiejętności w zakresie (wspomnianych powyżej) siedmiu sposobów porzucenia wzburzeń.

Bez zaplecza tego rodzaju medytujący może przyjąć błędną postawę wobec praktyki postrzegania powstawania i rozpadu [zjawisk i rzeczy – przyp. tłum.] w danej chwili. Może, na przykład, szukać “prawdziwej natury” i skończyć identyfikując się – świadomie, bądź nie – z nieograniczoną otwartą świadomością obejmującą wszystkie zmiany, od której wszystko zdaje się pochodzić i do której wszystko powraca. Może również tęsknić do poczucia powiązania z nieograniczonym wzajemnym oddziaływaniem wszechświata, przekonany, że – skoro wszystkie rzeczy się zmieniają – jakiegokolwiek pożądanie niezmienności jest neurotyczne i zaprzeczające życiu. Dla ludzi tak myślących, proste doświadczenie powstawania i rozpadu zdarzeń w teraźniejszości nie doprowadzi do pięciorakiej wiedzy o tym, jakimi rzeczy są. Będą opierali się rozpoznaniu, że idee, które utrzymują, są fermentacjami postrzegania albo, że doświadczenia spokoju, które zdają się potwierdzać te idee, są po prostu fermentacjami istnienia. Ostatecznie, nie będą chcieli zastosować wobec tych idei i doświadczeń czterech szlachetnych prawd. Tylko osoba pragnąca postrzegać te wzburzenia właściwie i przekonana o potrzebie wykroczenia poza nie, będzie w stanie zastosować reguły właściwej uważności wobec nich i przez to wykroczyć poza nie.

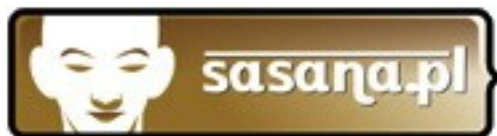
Tak więc, aby udzielić odpowiedzi na pytanie, od którego zaczęliśmy: vipassana nie jest techniką medytacyjną. Jest jakością umysłu – zdolnością do postrzegania w teraźniejszości zdarzeń w jasny sposób. Chociaż uważność jest pomocna w rozwijaniu vipassany, nie wystarcza do doprowadzenia jej do całkowitego uwolnienia. W tym są konieczne także inne techniki i podejścia . W szczególności vipassana powinna być połączona z samatha, zdolnością do umieszczenia umysłu wygodnie w silnych stanach wchłonięcia czyli w jhanach. Opierając się na tej umiejętności, samatha i vipassana są wprowadzane do zręcznego stawiania pytań, nazywanego właściwą uważnością, skierowanego wobec wszystkich doświadczeń: odkrywanie zdarzeń nie w kategoriach ja/nie ja, czy istnienie/nieistnienie, ale według czterech szlachetnych prawd. Medytujący dokonuje tego, aż do chwili osiągnięcia pięciorakiego zrozumienia wszystkich zdarzeń: ich powstawania, rozpadu, wad, ponętności i ucieczki od nich. Dopiero wtedy umysł może skosztować uwolnienia.

Takie rozwijanie w kolejności vipassany i samathy, potrzebuje wsparcia wielu innych podejść, jakości umysłu i technik praktykowania. Oto dlaczego Buddha nauczał tego jako części znacznie większego programu zawierającego szacunek dla szlachetnych, opanowanie wszystkich siedmiu postaw pozwalających na porzucenie wzburzeń umysłu i wszystkie osiem czynników szlachetnej ścieżki. Podchodzenie do praktyki w redukcyjny sposób, może przynieść tylko zredukowane rezultaty, jako że medytacja jest umiejętnością podobną do stolarstwa, wymaga wielu narzędzi w odpowiedzi na różne potrzeby. Ograniczanie do tylko jednego sposobu postrzegania medytacji, jest jak próba zbudowania domu, kiedy nasza motywacja jest niepewna, a jedyne narzędzia w naszej skrzynce z narzędziami to młotki.

*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/authors/thanissaro/onetool.html>

Źródło: Access to Insight <http://www.accesstoinsight.org>



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

Tłumaczenie: Michał Kotlinowski

Redakcja polska: Hermit