

ŚWIĘTE PISMA  
BUDDYZMU  
THERAVADA



[WWW.THERAVADA.TK](http://WWW.THERAVADA.TK)

## Sutta o Wprawieniu w Ruch Koła Dhammy

*(Dhammacakkapavattana Sutta, SN LVI.11)*

Oto, co usłyszałem. Kiedy Błogosławiony przebywał w Varanasi w Schronieniu Zwierzyny w Isipatana, tak przemówił do grupy pięciu mnichów: "Są dwie skrajności, którym nie oddaje się ten, kto porzucił pospolite życie. Jakie dwie?"

Ta, która podąża ku zmysłowej przyjemności w odniesieniu do zmysłowych obiektów: pospolita, wulgarna, powszechna, prostacka, bezwartościowa; i druga, która podąża ku samoudręczeniu: bolesna, prostacka, bezwartościowa. Unikając tych dwóch skrajności, Środkowa Ścieżka realizowana przez Tego Który Przeszedł, rodząca wizję, rodząca wiedzę, wiedzie do spokoju, do bezpośredniego poznania, do samo-przebudzenia, do Nibbany.

Czym jest Środkowa Ścieżka realizowana przez Tego Który Przeszedł, która rodząc wizję, rodząc wiedzę - wiedzie do spokoju, do bezpośredniego poznania, samo przebudzenia, do Nibbany?

Oto ta Szlachetna Ośmioaspektowa Ścieżka: właściwe rozumienie, właściwa intencja, właściwa mowa, właściwe postępowanie, właściwe życie, właściwy wysiłek, właściwa uważność, właściwe skupienie.

To jest Środkowa Ścieżka odkryta przez Tego Który Przeszedł, która - rodząc wizję, rodząc wiedzę - wiedzie do spokoju, do bezpośredniego poznania, do samo-przebudzenia, do Nibbany.

Oto, mnisi, jest Szlachetna Prawda o Cierpieniu: narodziny są cierpieniem, starzenie jest cierpieniem, śmierć jest cierpieniem; smutek, lament, ból, stres i rozpacz są cierpieniem; połączenie z nielubianym jest cierpieniem, oddzielenie od lubianego jest cierpieniem, nie otrzymanie upragnionego jest cierpieniem. Krótko mówiąc, Piec Zespołów Zapalu jest cierpieniem.

Oto, mnisi, jest Szlachetna Prawda o Powstawaniu Cierpienia: to pragnienie, które tworzy dalsze zradzanie, któremu towarzyszy namiętność i zachwyty, znajdujące rozkosz to tu, to tam, pragnienie zmysłowej przyjemności, pragnienie stawania się i pragnienie niebytu.

Oto, mnisi, jest Szlachetna Prawda o Wygaśnięciu Cierpienia: całkowite zaniknięcie i wygaśnięcie, wyrzeczenie się, zaniechanie, wyzwolenie, wyzbycie się tego właśnie pragnienia.

Oto, mnisi, jest Szlachetna Prawda o Sposobie Praktyki Wiodącej do Wygaśnięcia Cierpienia:

Jest nią ta Szlachetna Ośmioaspektowa Ścieżka: właściwe rozumienie, właściwa intencja, właściwa mowa, właściwe postępowanie, właściwe życie, właściwy wysiłek, właściwa uważność, właściwe skupienie.

Powstała wizja, powstał wgląd, stało się jasne i zrozumiałe, powstało we mnie oświecenie odnośnie rzeczy nigdy dotąd nie słyszanych: Oto jest Szlachetna Prawda o Cierpieniu. Ta Szlachetna Prawda o Cierpieniu jest do zrozumienia. Ta Szlachetna Prawda o Cierpieniu została zrozumiana.

Powstała wizja, powstał wgląd, stało się jasne i zrozumiałe, powstało we mnie oświecenie odnośnie rzeczy nigdy dotąd nie słyszanych: Oto Szlachetna Prawda o Powstawaniu Cierpienia. Ta Szlachetna Prawda o Powstawaniu Cierpienia wymaga zaniechania. Ta Szlachetna Prawda o Powstawaniu Cierpienia otrzymała zaniechanie.

Powstała wizja, powstał wgląd, stało się jasne i zrozumiałe, powstało we mnie oświecenie odnośnie rzeczy nigdy dotąd nie słyszanych: Oto Szlachetna Prawda o Ustaniu Cierpienia. Ta Szlachetna

Prawda o Ustaniu Cierpienia jest do bezpośredniego doświadczenia. Ta Szlachetna Prawda o Ustaniu Cierpienia została bezpośrednio doświadczona.

Powstała wizja, powstał wgląd, stało się jasne i zrozumiałe, powstało we mnie oświecenie odnośnie rzeczy nigdy dotąd nie słyszanych: Oto Szlachetna Prawda o Sposobie Praktyki Wiodącej do Ustania Cierpienia. Ta Szlachetna Prawda o Sposobie Praktyki Wiodącej do Ustania Cierpienia jest do praktykowania. Ta Szlachetna Prawda o Sposobie Praktyki Wiodącej do Ustania Cierpienia została wypraktykowana.

I tak, o mnisi, jak długo ta wiedza i wizja - wraz ze swymi trzema nawrotami i dwunastoma aspektami odnoszącymi się do tych Czterech Szlachetnych Prawd, nie była prawdziwie czysta, nie twierdziłem, że miało miejsce przebudzenie w kosmosie zamieszkanym przez dewy, mary i bogów przez mędrców i kapłanów, przez szlachetnych i zwykłych ludzi.

Lecz kiedy ta wiedza i wizja - wraz ze swymi trzema nawrotami i dwunastoma aspektami odnoszącymi się do tych Czterech Szlachetnych Prawd, stała się prawdziwie czysta, wtedy ogłosiłem bezpośrednie przebudzenie do właściwego, nieprześcignionego samo-przebudzenia w kosmosie zamieszkanym przez dewy, mary i bogów, przez mędrców i kapłanów, przez szlachetnych i zwykłych ludzi.

Wiedza i wizja powstała we mnie: "Nie wymuszone jest moje wyzwolenie. Oto ostatnie narodziny. Nie ma dalszego powstawania."

To rzekł Błogosławiony. Usatysfakcjonowanych, pięciu mnichów rozkoszowało się słowami Błogosławionego. A kiedy wyjaśnianie miało miejsce, powstało w Czcigodnym Kondannie prawdziwie czyste, nieskalane widzenie Dhammy: "Cokolwiek musi powstawać, to również się rozpada."

Kiedy Błogosławiony wprawił w ruch Koło Dhammy, ziemskie dewy zakrzyknęły: "W Varanasi w Schronieniu Zwierzyny w Isipatana, Błogosławiony wprawił w ruch doskonałe Koło Dhammy, które nie może zostać zatrzymane przez kapłanów czy mędrców, dewy, mary, bogów lub kogokolwiek we wszechświecie."

Usłyszawszy głos ziemskich dew, dewy Czterech Królewskich Niebios podjęły okrzyk: "W Varanasi w Schronieniu Zwierzyny w Isipatana, Błogosławiony wprawił w ruch doskonałe Koło Dhammy, które nie może zostać zatrzymane przez kapłanów czy mędrców, dewy, mary, bogów lub kogokolwiek we wszechświecie."

Usłyszawszy głos dew Czterech Królewskich Niebios, dewy Trzydziestu Trzech Niebios podjęły okrzyk: "W Varanasi w Schronieniu Zwierzyny w Isipatana, Błogosławiony wprawił w ruch doskonałe Koło Dhammy, które nie może zostać zatrzymane przez kapłanów czy mędrców, dewy, mary, bogów lub kogokolwiek we wszechświecie."

Usłyszawszy głos dew Trzydziestu Trzech Niebios, Yama dewy podjęły okrzyk: "W Varanasi w Schronieniu Zwierzyny w Isipatana, Błogosławiony wprawił w ruch doskonałe Koło Dhammy, które nie może zostać zatrzymane przez kapłanów czy mędrców, dewy, mary, bogów lub kogokolwiek we wszechświecie."

Usłyszawszy głos dew Dama, Tusita dewy podjęły okrzyk: "W Varanasi w Schronieniu Zwierzyny w Isipatana, Błogosławiony wprawił w ruch doskonałe Koło Dhammy, które nie może zostać zatrzymane przez kapłanów czy mędrców, dewy, mary, bogów lub kogokolwiek we

wszechświecie."

Usłyszawszy głos dew Tusita, dewy Nimmanarati podjęły okrzyk: "W Varanasi w Schronieniu Zwierzyny w Isipatana, Błogosławiony wprawił w ruch doskonałe Koło Dhammy, które nie może zostać zatrzymane przez kapłanów czy mędrców, dewy, mary, bogów lub kogokolwiek we wszechświecie."

Usłyszawszy głos dew Nimmanarati, dewy Paranimmita-vasavatti podjęły okrzyk: "W Varanasi w Schronieniu Zwierzyny w Isipatana, Błogosławiony wprawił w ruch doskonałe Koło Dhammy, które nie może zostać zatrzymane przez kapłanów czy mędrców, dewy, mary, bogów lub kogokolwiek we wszechświecie."

Usłyszawszy głos dew Paranimmita-vasavatti, Brahmy podjęły okrzyk: "W Varanasi w Schronieniu Zwierzyny w Isipatana, Błogosławiony wprawił w ruch doskonałe Koło Dhammy, które nie może zostać zatrzymane przez kapłanów czy mędrców, dewy, mary, bogów lub kogokolwiek we wszechświecie."

W tym momencie, ten okrzyk dotarł aż do świata najwyższych bogów. Cały dziesięcioletni kosmos zadrżał, gdy bezmierna światłość rozlała się po nim, przewyższając blask dew.

Wtedy Błogosławiony ogłosił: "Tak więc naprawdę wiesz, Kondanna, naprawdę wiesz!"  
W taki oto sposób Czcigodny Kondanna zdobył miano "Wiedzący Kondanna".

## Sutta o Poszukiwaniu Duszy

*(Anatta-lakkhana Sutta, SN XXII.59)*

Oto, co usłyszałem. Kiedy Błogosławiony przebywał w Varanasi w Schronieniu Zwierzyny w Isipatana, tak przemówił do grupy pięciu mnichów: "Formy materialne mnisi, są pozbawione duszy. Gdyby formy materialne posiadały własną duszę, nie rozpadałyby się. Byłoby wówczas możliwym nakazanie formom materialnym 'niech ta forma będzie taka', albo 'niech ta forma nie będzie taka'. Ale precyzyjnie dlatego, że formy materialne nie posiadają duszy, podlegają one rozpadowi. Nie jest również możliwym nakazanie formom materialnym 'niech ta forma będzie taka', albo 'niech ta forma nie będzie taka'.

Uczucia są pozbawione duszy. Gdyby uczucia posiadały własną duszę, nie rozpadałyby się. Byłoby wówczas możliwym nakazanie uczuciu 'niech to uczucie będzie takie', albo 'niech to uczucie nie będzie takie'. Ale precyzyjnie dlatego, że uczucia nie posiadają duszy, podlegają ono rozpadowi. Nie jest również możliwym nakazanie uczuciu 'niech to uczucie będzie takie', albo 'niech to uczucie nie będzie takie'.

Percepcje są pozbawione duszy. Gdyby percepcje posiadały własną duszę, nie rozpadałyby się. Byłoby wówczas możliwym nakazanie percepcji 'niech ta percepcja będzie taka', albo 'niech ta percepcja nie będzie taka'. Ale precyzyjnie dlatego, że percepcje nie posiadają duszy, podlegają one rozpadowi. Nie jest również możliwym nakazanie percepcji 'niech ta percepcja będzie taka', albo 'niech ta percepcja nie będzie taka'.

Inicjacje są pozbawione duszy. Gdyby inicjacje posiadały własną duszę, nie rozpadałyby się. Byłoby wówczas możliwym nakazanie inicjacjiom 'niech te inicjacje będą takie', albo 'niech te inicjacje nie będą takie'. Ale precyzyjnie dlatego, że inicjacje nie posiadają duszy, podlegają one rozpadowi. Nie jest również możliwym nakazanie inicjacjiom 'niech te inicjacje będą takie', albo 'niech te inicjacje nie będą takie'.

Świadomości są pozbawione duszy. Gdyby świadomości posiadały własną duszę, nie rozpadałyby się. Byłoby wówczas możliwym nakazanie świadomości 'niech ta świadomość będzie taka', albo 'niech ta świadomość nie będzie taka'. Ale precyzyjnie dlatego, że świadomości nie posiadają duszy, podlegają one rozpadowi. Nie jest również możliwym nakazanie świadomości 'niech ta świadomość będzie taka', albo 'niech ta świadomość nie będzie taka'."

"Jak sądzicie mnisi, czy formy materialne są trwałe czy nietrwałe?"

"Nietrwałe, Panie."

"Czy nietrwałe jest przyjemne czy stresujące?"

"Stresujące, Panie."

"Czy coś, co jest nietrwałe, stresujące i podlega zmianom może być uważane za moje, moją duszę, to czym ja jestem?"

"Nie, Panie."

"Jak sądzicie mnisi, czy uczucie jest trwałe czy nietrwałe?"

"Nietrwałe, Panie."

"Czy nietrwałe jest przyjemne czy stresujące?"

"Stresujące, Panie."

"Czy coś, co jest nietrwałe, stresujące i podlega zmianom może być uważane za moje, moją duszę, to czym ja jestem?"

"Nie, Panie."

"Jak sądzicie mnisi, czy percepcja jest trwała czy nietrwała?"

"Nietrwała, Panie."

"Czy nietrwałe jest przyjemne czy stresujące?"

"Stresujące, Panie."

"Czy coś, co jest nietrwałe, stresujące i podlega zmianom może być uważane za moje, moją duszę, to czym ja jestem?"

"Nie, Panie."

"Jak sądzicie mnisi, czy inicjacja jest trwała czy nietrwała?"

"Nietrwała, Panie."

"Czy nietrwałe jest przyjemne czy stresujące?"

"Stresujące, Panie."

"Czy coś, co jest nietrwałe, stresujące i podlega zmianom może być uważane za moje, moją duszę, to czym ja jestem?"

"Nie, Panie."

"Jak sądzicie mnisi, czy świadomość jest trwała czy nietrwała?"

"Nietrwała, Panie."

"Czy nietrwałe jest przyjemne czy stresujące?"

"Stresujące, Panie."

"Czy coś, co jest nietrwałe, stresujące i podlega zmianom może być uważane za moje, moją duszę, to czym ja jestem?"

"Nie, Panie."

"Tak więc mnisi, każde ciało czy to w przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości, każde bez wyjątku, jakie by nie było, powinno być postrzegane we właściwy sposób jako: 'to nie jest moje, to nie jest moja dusza, to nie jestem ja.'

Każde uczucie czy to w przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości, każde bez wyjątku, jakie by nie było, powinno być postrzegane we właściwy sposób jako: 'to nie jest moje, to nie jest moja dusza, to nie jestem ja.'

Każda percepcja czy to w przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości, każda bez wyjątku, jaka by nie była, powinna być postrzegana we właściwy sposób jako: 'to nie jest moje, to nie jest moja dusza, to nie jestem ja.'

Każda inicjacja czy to w przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości, każda bez wyjątku, jaka by nie była, powinna być postrzegana we właściwy sposób jako: 'to nie jest moje, to nie jest moja dusza, to nie jestem ja.'

Każda świadomość czy to w przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości, każda bez wyjątku, jaka by nie była, powinna być postrzegana we właściwy sposób jako: 'to nie jest moje, to nie jest moja dusza, to nie jestem ja.'

Widząc to, właściwie poinstruowany uczeń szlachetnych, rozwija się pozbawiony złudzeń wobec ciała, rozwija się pozbawiony złudzeń wobec uczuć, rozwija się pozbawiony złudzeń wobec percepcji, rozwija się pozbawiony złudzeń wobec inicjacji, pozbawiony złudzeń wobec świadomości. Pozbawiony złudzeń, staje się beznamiętny. Poprzez beznamiętność jest w pełni uwolniony.

Wraz z uwolnieniem, pojawia się tego uświadomienie. Rozumie że: 'zradzanie dobiegło kresu, święte życie zostało wypełnione, wszystko zostało dokonane, nic ma już nic więcej!.'

To rzekł Błogosławiony. Usatysfakcjonowanych, pięciu mnichów zaaprobowało słowa Błogosławionego. Kiedy wyjaśnianie miało miejsce, pięciu mnichów zostało w pełni uwolnionych poprzez brak zapalu.

## Sutta Ognia

*(Aditta-pariyaya Sutta, SN XXXV.28)*

Oto co usłyszałem. Kiedy Błogosławiony przebywał w Gaya wraz z tysiącem mnichów, zwrócił się do nich następującymi słowami: "Mnisi! Oto wszystko płonie otwartym płomieniem. Spytacie co płonie?"

Oczy płoną, to co widzialne płonie, świadomość tego co widziane płonie, kontakt wzrokowy płonie. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu wzrokowego, doświadczane jako przyjemne, przykre czy też ani przyjemne ani przykre - to również płonie. Czym płonie? Płonie płomieniem pasji, płomieniem awersji, płomieniem ułudy. Mówię wam, płonie otwartym płomieniem zdradzania, starzenia się i śmierci. Płonie żalem, cierpieniami i bólem. Strapieniami i rozpaczą.

Uszy płoną, dźwięki płoną, świadomość dźwięków płonie, kontakt słuchowy płonie. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu słuchowego, doświadczane jako przyjemne, przykre czy też ani przyjemne ani przykre - to również płonie. Czym płonie? Płonie płomieniem pasji, płomieniem awersji, płomieniem ułudy. Mówię wam, płonie otwartym płomieniem zdradzania, starzenia się i śmierci. Płonie żalem, cierpieniami i bólem. Strapieniami i rozpaczą.

Nos płonie, zapachy płoną, świadomość zapachów płonie, kontakt węchowy płonie. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu węchowego, doświadczane jako przyjemne, przykre czy też ani przyjemne ani przykre - to również płonie. Czym płonie? Płonie płomieniem pasji, płomieniem awersji, płomieniem ułudy. Mówię wam, płonie otwartym płomieniem zdradzania, starzenia się i śmierci. Płonie żalem, cierpieniami i bólem. Strapieniami i rozpaczą.

Język płonie, smaki płoną, świadomość smaków płonie, kontakt smakowy płonie. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu smakowego, doświadczane jako przyjemne, przykre czy też ani przyjemne ani przykre - to również płonie. Czym płonie? Płonie płomieniem pasji, płomieniem awersji, płomieniem ułudy. Mówię wam, płonie otwartym płomieniem zdradzania, starzenia się i śmierci. Płonie żalem, cierpieniami i bólem. Strapieniami i rozpaczą.

Ciało płonie, dotyk płonie, świadomość tego co dotykalne płonie, kontakt dotykowy płonie. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu cielesnego, doświadczane jako przyjemne, przykre czy też ani przyjemne ani przykre - to również płonie. Czym płonie? Płonie płomieniem pasji, płomieniem awersji, płomieniem ułudy. Mówię wam, płonie otwartym płomieniem zdradzania, starzenia się i śmierci. Płonie żalem, cierpieniami i bólem. Strapieniami i rozpaczą.

Umysł płonie, myśli płoną, świadomość intelektualna płonie, kontakt myślowy płonie. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu umysłowego, doświadczane jako przyjemne, przykre czy też ani przyjemne ani przykre - to również płonie. Czym płonie? Płonie płomieniem pasji, płomieniem awersji, płomieniem ułudy. Mówię wam, płonie otwartym płomieniem zdradzania, starzenia się i śmierci. Płonie żalem, cierpieniami i bólem. Strapieniami i rozpaczą.

Widzący to, właściwie pouczony uczeń Szlachetnych, stopniowo pozbywa się złudzeń wobec wzroku, pozbywa się złudzeń wobec tego co widzialne, pozbywa się złudzeń wobec świadomości wzrokowej, pozbywa się złudzeń wobec kontaktu wzrokowego. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu wzrokowego, doświadczane jako przyjemne, nieprzyjemne czy ani przyjemne ani nieprzyjemne, wobec tego również pozbywa się on złudzeń.

Stopniowo pozbywa się złudzeń wobec uszu, pozbywa się złudzeń wobec dźwięków, pozbywa się



złudzeń wobec świadomości słuchowej, pozbywa się złudzeń wobec kontaktu słuchowego. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu słuchowego, doświadczane jako przyjemne, nieprzyjemne czy ani przyjemne ani nieprzyjemne, wobec tego również pozbywa się on złudzeń.

Stopniowo pozbywa się złudzeń wobec nosa, pozbywa się złudzeń wobec zapachów, pozbywa się złudzeń wobec świadomości węchowej, pozbywa się złudzeń wobec kontaktu węchowego. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu węchowego, doświadczane jako przyjemne, nieprzyjemne czy ani przyjemne ani nieprzyjemne, wobec tego również pozbywa się on złudzeń.

Stopniowo pozbywa się złudzeń wobec języka, pozbywa się złudzeń wobec smaków, pozbywa się złudzeń wobec świadomości smakowej, pozbywa się złudzeń wobec kontaktu smakowego. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu smakowego, doświadczane jako przyjemne, nieprzyjemne czy ani przyjemne ani nieprzyjemne, wobec tego również pozbywa się on złudzeń.

Stopniowo pozbywa się złudzeń wobec ciała, pozbywa się złudzeń wobec dotyku, pozbywa się złudzeń wobec świadomości dotykowej, pozbywa się złudzeń wobec kontaktu dotykowego. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu cielesnego, doświadczane jako przyjemne, nieprzyjemne czy ani przyjemne ani nieprzyjemne, wobec tego również pozbywa się on złudzeń.

Stopniowo pozbywa się złudzeń wobec umysłu, pozbywa się złudzeń wobec myśli, pozbywa się złudzeń wobec świadomości intelektualnej, pozbywa się złudzeń wobec kontaktu umysłowego. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu umysłowego, doświadczane jako przyjemne, nieprzyjemne czy ani przyjemne ani nieprzyjemne, wobec tego również pozbywa się on złudzeń."

To rzekł Błogosławiony. Usatysfakcjonowani, mnisi rozkoszowali się słowami Błogosławionego. Kiedy wyjaśnianie miało miejsce, serca tysiąca mnichów zostały w pełni uwolnione poprzez brak zapalu.

## **Sutta o Liściach**

*(Simsapa Sutta, SN LVI.31)*

Pewnego razu Błogosławiony przebywał w Kosambi w Lesie Simsapa. Wówczas, wzięwszy w rękę kilka liści zapytał mnichów: "Jak myślicie mnisi, gdzie jest więcej liści - w mojej dłoni, czy pozostałych liści w lesie?"

"W dłoni Błogosławionego jest mniej liści. Tych pozostałych w lesie jest dużo więcej."

"Tak samo mnisi, tych rzeczy które poznałem bezpośrednio wiedzą, ale ich nie nauczałem jest daleko więcej."

A dlaczego ich nie nauczałem? Ponieważ nie mają związku z celem, nie są w relacji do świętego życia, nie prowadzą do pozabawienia złudzeń, do beznamietności, do wycofania, do uspokojenia, do bezpośredniego poznania, do samo-przebudzenia, do Wyzwolenia. Dlatego ich nie nauczałem.

A czego nauczałem? Oto cierpienie. Oto źródło cierpienia. Oto wygaśnięcie cierpienia. Oto droga i praktyka prowadząca do wygaśnięcia cierpienia. Tego nauczałem.

A dlaczego tego nauczałem? Ponieważ są związane z celem, pozostają w relacji do świętego życia, prowadzą do pozabawienia złudzeń, do beznamietności, do wycofania, do uspokojenia, do bezpośredniego poznania, do samo-przebudzenia, do Wyzwolenia.

Tak więc, waszym obowiązkiem jest kontemplacja: Oto cierpienie... Oto źródło cierpienia... Oto wygaśnięcie cierpienia... Waszym obowiązkiem jest kontemplacja: 'Oto droga i praktyka prowadząca do wygaśnięcia cierpienia'..."

## **Sutta o Cierpieniu**

*(Dukkha Sutta, SN XXXVIII.14)*

Pewnego razu kiedy Czcigodny Sariputta zatrzymał się we wsi Nalaka kraju Magdha, wędrowiec Jambukhadika przyszedł do Czcigodnego Sariputty i po wymianie przyjacielskich pozdrowień usiadł z boku. Siedząc, zwrócił się do Czcigodnego Sariputty następującymi słowami: "Cierpienie, mówi się 'cierpienie' przyjacielu Sariputta. Jakiego typu cierpienie?"

"Są trzy formy cierpienia przyjacielu: cierpienie wywołane bólem, cierpienie wywołane inicjacjami, cierpienie wywołane zmianą. To są trzy formy cierpienia."

"A czy jest droga, praktyka prowadząca do pełnego pojęcia tych form cierpienia?"

"Tak, jest droga i praktyka prowadząca do pełnego pojęcia tych form cierpienia."

"Co to za droga, jaka to praktyka prowadzi do pełnego pojęcia tych form cierpienia?"

"Precyzyjnie, ta Ośmioaspektowa Ścieżka przyjacielu: właściwe rozumienie, właściwa intencja, właściwa mowa, właściwe postępowanie, właściwe życie, właściwy wysiłek, właściwa uważność, właściwe skupienie. To właśnie jest praktyka prowadząca do pełnego pojęcia tych form cierpienia."

Oto pewna droga przyjacielu, oto właściwa praktyka dla pełnego pojęcia tych form cierpienia."

## Sutta o Uważności

(*Appamada Sutta, SN III.17*)

Kiedy Błogosławiony przebywał w Savatthi... Król Pasenadi z Kosala, usiadłwszy w stosownym miejscu, zwrócił się do Błogosławionego tymi słowami: "Panie, czy jest coś, co zabezpiecza osiągnięcia w tym życiu i w przyszłym życiu?"

"Istnieje taka jakość Wielki Królu, która zabezpiecza osiągnięcia w tym życiu i w przyszłym życiu."

"Co to jest Panie, co to za jakość?"

"Nieustanna uważność Wielki Królu. Tak jak odciski stóp żywych istot mogą być porównane z odciskiem nogi słonia, a wówczas odcisk nogi słonia zostanie uznany za wyjątkowy pod względem wielkości, w ten sam sposób uważność jest tą jakością która zabezpiecza osiągnięcia w tym życiu i w przyszłym życiu."

To powiedziawszy, Błogosławiony, Ten Który Przeszedł, Nauczyciel, dodał:

"Temu który pragnie,  
długiego życia, zdrowia,  
piękna, nieba, dobrego zrodzenia,  
jednego za drugim potoku zachwyków:  
mędrzec zachwała uważność dobrych czynów.

Kiedyś uważny, mądry,  
osiągniesz korzyści w tym życiu  
i korzyści w życiach, które nastąpią.  
Przez osiągnięcie ich,  
zostaniesz nazwany oświeconym, mądrym."

## **Sutta Dobroci**

*(Metta Sutta, Khp 9, SN 1:8)*

Oto te dobre czyny pozwalają osiągnąć stan spokoju: bycie dostępnym, uczciwym, prostolinijnym, uprzejmym, delikatnym i niezarozumiałym. Łatwym do zadowolenia, skromnym w utrzymaniu, łagodnym, mającym niewiele obowiązków do spełnienia, oraz oszczędnym. Dzięki uspokojeniu umysłu - przenikliwym, ani zbyt śmiałym, ani desperacko przywiązanym do rodziny. Traktującym wszystkie niewłaściwe uczynki tak jak inni mędrcy.

Niech szczęście i łagodność trwają, niechaj wszystkie istoty osiągną pomyślność. Niechaj wszystkie istoty które żyją: niedołączone, silne czy jakiegokolwiek inne, długie czy duże, średnie, krótkie czy małe, widzialne i niewidzialne, żyjące daleko i tuż obok, narodzone czy mające przyjść na świat - niechaj wszystkie istoty będą szczęśliwe i mają się dobrze.

Niech się nie umniejsza niczyjej wartości i bez powodu uważa kogoś za gorszego. Niech się nie sprawia przykrości innym będąc prowokowanym przez gniewne i awersyjne usposobienie. Niczym matka troszcząca się o życie swojego jedyne syna, takie samo nastawienie należy rozwijać wobec wszystkich istot, bez wyróżniania. Rozwijaj pełną miłości dobroć względem wszystkich istot, bez rozróżniania, czy to w górze, czy u dołu, czy w środku, bez przeszkód, nienawiści, czy wrogości. Czy to stojąc, siedząc czy idąc, a nawet leżąc, lecz nie śpiąc. Wzbudzaj w sobie tę wolę i nastawienie, to jest nazywane domena najwyższych bogów. Nie tkwiąc w jakichkolwiek poglądach, lecz postępując etycznie i dochodząc do właściwych poglądów, żądze zmysłowości wyciszą się i nie będzie się już nigdy więcej poczętym w łonie.

## Sutta o Złudzeniach

(Phena Sutta, SN XXII.95)

Pewnego razu, Błogosławiony przebywał między Ayojjhanami na brzegu rzeki Ganges. Tam zwrócił się do mnichów: "Mnisi, przypuśćmy, że wielki kłęb piany spływał by Gangesem, a człowiek o dobrym wzroku zobaczył by to, przyjrzał się temu i właściwie rzecz rozpoznał. Zobaczywszy, przyjrząwszy się i właściwie rozpoznawszy, rzecz wydała by mu się pusta, nic nie zawierająca, pozbawiona jakiejkolwiek substancji - bo co za substancja mogła by być w kłębie piany? Tak samo, mnich widzi, obserwuje, właściwie rozpoznaje dowolną formę materialną w przeszłości, terażniejszości i przyszłości; wewnętrzną bądź zewnętrzną, ordynarną bądź subtelną, pospolitą bądź szlachetną, bliską bądź daleką. Zobaczywszy, przyjrząwszy się i właściwie rozpoznawszy, rzecz wydaje mu się pusta, nic nie zawierająca, pozbawiona jakiejkolwiek substancji - bo co za substancja mogła by być w formie?"

A teraz przypuśćmy, że w czasie jesiennej ulewy, kiedy spadają wielkie krople deszczu, powstawały by i rozpryskiwały się bańki na wodzie, a człowiek o dobrym wzroku zobaczył by to, przyjrzał się temu i właściwie rzecz rozpoznał. Zobaczywszy, przyjrząwszy się i właściwie rozpoznawszy, rzecz wydała by mu się pusta, nic nie zawierająca, pozbawiona jakiejkolwiek substancji - bo co za substancja mogła by być w bańce? Tak samo, mnich widzi, obserwuje, właściwie rozpoznaje dowolne uczucie w przeszłości, terażniejszości i przyszłości; wewnętrzne bądź zewnętrzne, ordynarne bądź subtelne, pospolite bądź szlachetne, bliskie bądź dalekie. Zobaczywszy, przyjrząwszy się i właściwie rozpoznawszy, rzecz wydaje mu się pusta, nic nie zawierająca, pozbawiona jakiejkolwiek substancji - bo co za substancja mogła by być w uczuciu?"

A teraz przypuśćmy, że w czasie upalnego lata, pojawił by się nad ziemią drżący miraż, a człowiek o dobrym wzroku zobaczył by to, przyjrzał się temu i właściwie rzecz rozpoznał. Zobaczywszy, przyjrząwszy się i właściwie rozpoznawszy, rzecz wydała by mu się pusta, nic nie zawierająca, pozbawiona jakiejkolwiek substancji - bo co za substancja mogła by być w mirażu? Tak samo, mnich widzi, obserwuje, właściwie rozpoznaje dowolne percepcje w przeszłości, terażniejszości i przyszłości; wewnętrzne bądź zewnętrzne, ordynarne bądź subtelne, pospolite bądź szlachetne, bliskie bądź dalekie. Zobaczywszy, przyjrząwszy się i właściwie rozpoznawszy, rzecz wydaje mu się pusta, nic nie zawierająca, pozbawiona jakiejkolwiek substancji - bo co za substancja mogła by być w percepcji?"

A teraz przypuśćmy, że ktoś potrzebował by twardego drewna i udał by się z siekierą do lasu w jego poszukiwaniu. Tam zobaczył by drzewo bananowca: strzeliste, młode i bardzo wysokie. Ściał by je, a ściąwszy odciął by korzenie i czub oraz okorował pień z kory. Okorowawszy, okazało by się, że drewno bananowca jest miękkie i porowate jak gąbka. Wtedy człowiek o dobrym wzroku zobaczył by to, przyjrzał się temu i właściwie rzecz rozpoznał. Zobaczywszy, przyjrząwszy się i właściwie rozpoznawszy, rzecz wydała by mu się pusta, nic nie zawierająca, pozbawiona jakiejkolwiek substancji - bo co za substancja mogła by być w miększu bananowca? Tak samo, mnich widzi, obserwuje, właściwie rozpoznaje dowolne inicjacje w przeszłości, terażniejszości i przyszłości; wewnętrzne bądź zewnętrzne, ordynarne bądź subtelne, pospolite bądź szlachetne, bliskie bądź dalekie. Zobaczywszy, przyjrząwszy się i właściwie rozpoznawszy, rzecz wydaje mu się pusta, nic nie zawierająca, pozbawiona jakiejkolwiek substancji - bo co za substancja mogła by być w inicjacji?"

A teraz przypuśćmy, że iluzjonista bądź pomocnik iluzjonisty pokazywał by sztuczki magiczne, a człowiek o dobrym wzroku zobaczył by to, przyjrzał się temu i właściwie rzecz rozpoznał. Zobaczywszy, przyjrząwszy się i właściwie rozpoznawszy, rzecz wydała by mu się pusta, nic nie

zawierająca, pozbawiona jakiegokolwiek substancji - bo co za substancja mogła by być w sztuczkach magicznych? Tak samo, mnich widzi, obserwuje, właściwie rozpoznaje dowolną świadomość w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości; wewnętrzną bądź zewnętrzną, ordynarną bądź subtelną, pospolitą bądź szlachetną, bliską bądź daleką. Zobaczywszy, przyjrzawszy się i właściwie rozpoznawszy, rzecz wydaje mu się pusta, nic nie zawierająca, pozbawiona jakiegokolwiek substancji - bo co za substancja mogła by być w świadomości?

Widząc to, właściwie poinstruowany uczeń szlachetnych, rozwija się pozbawiony złudzeń wobec form, pozbawiony złudzeń wobec uczuć, pozbawiony złudzeń wobec percepcji, pozbawiony złudzeń wobec inicjacji, pozbawiony złudzeń wobec świadomości. Pozbawiony złudzeń, staje się beznamiętny. Poprzez beznamiętność jest w pełni uwolniony. Wraz z uwolnieniem, pojawia się tego świadomość. Rozumie że: 'zradzanie dobiegło kresu, święte życie zostało wypełnione, wszystko zostało dokonane, nie ma już nic więcej!.'

Oto co powiedział Błogosławiony. Powiedziawszy to, Ten Który Osiągnął Prawdę, Nauczyciel, dodał:

"Forma jest jak kłęb piany;  
uczucie jak bańka na wodzie;  
percepcja jak drżący miraż;  
inicjacje jak drewno bananowca;  
świadomość jak magiczna sztuczka -  
tego naucza Żyjący w Światłości.

Jednakże kiedy obserwowane,  
właściwie rozpoznane,  
okazują się puste, pozbawione substancji,  
dla tego który przygląda się im,  
uważnie.

Zaczyna się od ciała,  
jak naucza Nauczyciel  
właściwego zrozumienia:  
kiedy pozbawiona trzech rzeczy:  
życia, ciepła i świadomości,  
forma ulega odrzuceniu.  
Pozbawiona ich,  
leży porzucona,  
bez czucia,  
pożywienie dla innych.

Oto jak to się dzieje:  
to jest magiczna sztuczka,  
bełkot idioty.  
[Naucza się, że to jak morderca  
o którym nikt nie wie, że zamordował.  
Żadnej substancji tutaj nie można  
znaleźć.]

Tak więc mnich, wytrwale  
powinien obserwować Pięć Zespołów Zapalu

w dzień i nocą,  
Uważny i skupiony.  
Powinien odrzucić wszystkie więzy;  
powinien stać się dla siebie schronieniem;  
powinien żyć jak gdyby jego głowa płonęła:  
w zamiarze zrealizowania stanu  
pozbawionego rozpadania się."



## Sutta o Wygaśnięciu Pragnienia

(*Maha-tanha-asankhaya Sutta, MN 38*)

Oto co usłyszałem. Było to kiedy Błogosławiony mieszkał w Savatthi w Gaju Jety, w klasztorze ofiarowanym przez Anathapindike. Wtedy w mnichu o imieniu Saati, synu rybaka, powstał taki zgubny pogląd: "Tak rozumiem Dhamme nauczaną przez Błogosławionego - to świadomość podróżuje poprzez egzystencje, nic innego."

Wielu mnichów usłyszało, że ten zgubny pogląd powstał w mnichu o imieniu Saati, synu rybaka. Spytały go: "Czy to prawda, przyjacielu, że powstał u ciebie taki zgubny pogląd: 'Tak oto rozumiem Dhammę nauczaną przez Błogosławionego - to świadomość podróżuje poprzez egzystencje, nic innego?'"

Pragnąc odwieść mnicha Saati od tego zgubnego poglądu, mnisi przepytawali go, szukali przyczyn i dociekali racji: "Przyjacielu Saati, nie mów tak, nie reprezentuj błędnie Błogosławionego, bo nie jest dobrze błędnie reprezentować Błogosławionego. Błogosławiony nie wypowiadał się w ten sposób, gdyż świadomość została ukazana przez Błogosławionego na wiele sposobów jako uwarunkowana, gdyż bez uwarunkowań nie ma powstawania świadomości." Jednak mimo, że naciskany, pytany i egzaminowany, mnich Saati, syn rybaka, wciąż uparcie trzymał się swego poglądu "Dokładnie tak, przyjaciele jak rozumiem Dhamme nauczaną przez Błogosławionego - to świadomość podróżuje poprzez egzystencje, nic innego."

Ponieważ mnisi nie byli zdolni do pozbawienia go tego zgubnego poglądu, udali się do Błogosławionego i po złożeniu hołdu, usiedli z boku. Uczyniwszy to, opowiedzieli mu o wszystkim co się wydarzyło, dodając: "Czcigodny, ponieważ nie byliśmy w stanie pozbawić go tego zgubnego poglądu, składamy o tym raport."

Błogosławiony zwrócił się do jednego z mnichów: "Idź mnichu, powiedz mnichowi Saati, synowi rybaka, że Nauczyciel go wzywa." "Tak jest" - odpowiedział mnich i udał się do mnicha Saati i powiedział mu: "Przyjacielu Saati, Nauczyciel cię wzywa." "Tak jest" - odpowiedział Saati i udał się do Błogosławionego a po złożeniu hołdu, usiadł z boku. Kiedy to uczynił, Błogosławiony spytał go: "Saati, czy to prawda, że powstał u ciebie następujący błędny pogląd: 'Dokładnie tak, przyjaciele, jak rozumiem Dhamme nauczaną przez Błogosławionego - to świadomość podróżuje poprzez egzystencje, nic innego?'"

"Tak Panie jak rozumiem Dhamme nauczaną przez Błogosławionego - to świadomość podróżuje poprzez egzystencje, nic innego."

"Jakaż to świadomość, Saati?"

"To ona wyraża, czuje i doświadcza dojrzewania dobrych i złych czynów, czynionych tu i tam, Czcigodny."

"Głupcze, gdzież słyszałeś bym uczył Dhammy w taki sposób? Czyż nie ukazałem świadomości na wiele sposobów jako uwarunkowanej? Bez uwarunkowań nie ma powstawania świadomości! Nie dość, że błędnie reprezentujesz nas przez swe mylne uchwycenie nauczania, to jeszcze, głupcze, sam na siebie ściągasz krzywdę i cierpienie."

Następnie Błogosławiony odezwał się tak: "Mnisi jak uważacie, czy mnich Saati, syn rybaka, powinien być wyprowadzony z błędnego rozumienia nauczania?"

"Powinien, Czcigodny."

Kiedy to zostało powiedziane, mnich Saati, syn rybaka, siedząc milczał, przerażony, z opuszczonymi ramionami i ze zwieszoną głową, smutny i niezdolny do odpowiedzi. Widząc jego

stan, Błogosławiony rzekł: "Wykażemy ci ten błąd, głupcze, poprzez analizę twego błędnego rozumowania. Będę pytał o to mnichów."

I Błogosławiony odezwał się do mnichów tymi słowami: "Mnisi czy znacie Dhammę nauczaną przeze mnie tak samo jak mnich Saati, syn rybaka, który zarówno błędnie nas reprezentował przez swoje złe uchwycenie Dhammy jak i sam na siebie ściągnął krzywdę i cierpienie?"

"Nie czcigodny, gdyż świadomość na wiele sposobów została ukazana przez Błogosławionego jako uwarunkowana. Bez uwarunkowań nie ma powstawania świadomości."

"Dobrze mnisi, dobrze znacie Dhammę nauczaną przeze mnie, gdyż świadomość została ukazana przeze mnie na wiele sposobów jako uwarunkowana. Bez uwarunkowań nie ma powstawania świadomości. Ale ten głupiec, Saati, syn rybaka, zarówno błędnie nas reprezentował przez swe złe uchwycenie Dhammy, jak i sam na siebie ściągnął krzywdę i cierpienie."

"Mnisi, świadomość jest rozpoznawana przez to na czym bazuje; kiedy świadomość powstaje zależnie od oka i form jest rozpoznawana jako świadomość oka. Kiedy świadomość powstaje zależnie od ucha i dźwięków jest rozpoznawana jako świadomość ucha. Kiedy świadomość powstaje zależnie od nosa i zapachów, jest rozpoznawana jako świadomość nosa. Kiedy świadomość powstaje zależnie od języka i smaków jest rozpoznawana jako świadomość języka. Kiedy świadomość powstaje zależnie od ciała i dotyków jest rozpoznawana jako świadomość ciała. Kiedy świadomość powstaje zależnie od umysłu i idei jest rozpoznawana jako świadomość umysłu. Tak jak ogień jest rozpoznawany przez to na czym bazuje; kiedy ogień pali się zależnie od kłód, jest rozpoznawany jako ogień z kłód. Kiedy ogień pali się zależnie od szczap, jest rozpoznawany jako ogień ze szczap. Kiedy ogień pali się zależnie od trawy jest rozpoznawany jako ogień z trawy. Kiedy ogień pali się zależnie od krowiego łajna jest rozpoznawany jako ogień z krowiego łajna. Kiedy ogień pali się zależnie od śmieci, jest rozpoznawany jako ogień ze śmieci. Tak samo świadomość jest rozpoznawana przez to na czym bazuje. Świadomość powstała zależnie od oka i form jest świadomością oka. Świadomość powstała zależnie od ucha i dźwięków jest świadomością ucha. Świadomość powstała zależnie od nosa i zapachów jest świadomością nosa. Świadomość powstała zależnie od języka i smaków jest świadomością języka. Świadomość powstała zależnie od ciała i dotyków jest świadomością ciała. Świadomość powstała zależnie od umysłu i idei jest świadomością umysłu.

"Mnisi, czy widzicie powstawanie?"

"Tak, czcigodny."

"Czy widzicie powstawanie na bazie warunków?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, czy widzicie, że jeśli warunki zanikną, również powstawanie zaniknie?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, kiedy nie ma pewności co do powstawania, czy niepewności powstają?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, kiedy nie ma pewności istnienia warunków powstawania, czy niepewności powstają?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, kiedy nie ma pewności, że z zanikiem warunków powstawania powstałe również zaniknie, czy niepewności powstają?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, czy niepewność zanika u tego który widzi ze słusznym zrozumieniem powstawanie?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, czy niepewność zanika u tego który widzi ze słusznym zrozumieniem, że powstawanie opiera się na bazie warunków?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, czy niepewność zanika u tego który widzi ze słusznym zrozumieniem, że z zanikiem warunkow zaniknie również powstawanie?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, oto powstawanie - czy jesteście wolni od niepewności w tej sprawie?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, oto powstawanie na bazie warunków - czy jesteście wolni od niepewności w tej sprawie?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, kiedy uwarunkowania przeminą, powstawanie również przeminie - czy jesteście wolni od niepewności w tej sprawie?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, czy dobrze widzicie, jasno, takim jakim jest i ze słusznym zrozumieniem powstawanie?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, czy dobrze widzicie, jasno, takim jakim jest i ze słusznym zrozumieniem, że powstawanie opiera się na bazie warunków?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, czy dobrze widzicie, jasno, takim jakim jest i ze słusznym zrozumieniem, że z zanikiem warunkow, powstawanie również zaniknie?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, oto czysta i jasna wizja, czy gdybyście przywiązali się do niej, cenili ją, nazwali waszą własną, czy rozumielibyście Dhammę która została ukazana w przykładzie tratwy jako służącej do przedostania się na drugi brzeg, a nie do uchwycenia się?"

"Nie, czcigodny."

"Mnisi, oto dla was czysta i jasna wizja. Nie przywiązujcie się do niej, nie ceńcie jej, nie nazywajcie waszą własną. Czy rozumiecie Dhammę która została ukazana w przykładzie tratwy jako służącej do przedostania się na drugi brzeg, a nie do uchwycenia się?"

"Tak, czcigodny."

"Mnisi, są cztery podtrzymania utrzymujące istoty przy życiu oraz wspomagające te, które szukają zrodzenia. Jakie cztery? Fizyczny pokarm, zwykły lub subtelny; kontakt jako drugi, wola jako trzecia i świadomość jako czwarta. Mnisi, te cztery podtrzymania; z czego się zaczynają, powstają, rodzą i rozwijają?"

"Te cztery podtrzymania, zaczynają się, powstają, rodzą i rozwijają się z pragnienia."

"Mnisi, z czego zaczyna się, powstaje, zradza się i rozwija pragnienie?"

"Pragnienie zaczyna się, powstaje, zradza się i rozwija z uczuć."

"Mnisi, z czego zaczynają się, powstają, zradzają się i rozwijają uczucia?"

"Uczucia zaczynają się, powstają, zradzają się i rozwijają z kontaktu."

"Mnisi, z czego zaczyna się, powstaje, zradza się i rozwija kontakt?"

"Kontakt zaczyna się, powstaje, zradza się i rozwija z sześciorakiej bazy mentalnej."

"Mnisi, z czego zaczyna się, powstaje, zradza się i rozwija sześcioraka baza mentalna?"

"Sześcioraka baza mentalna zaczyna się, powstaje, zradza się i rozwija z umysłu wraz z materią"

"Mnisi, z czego zaczyna się, powstaje, zradza się i rozwija umysł wraz z materią?"

"Umysł wraz z materią zaczyna się, powstaje, zradza się i rozwija ze świadomości."

"Mnisi, z czego zaczyna się, powstaje, zradza się i rozwija świadomość?"

"Świadomość zaczyna się, powstaje, zradza się i rozwija z inicjacji."

"Mnisi, z czego zaczynają się, powstają, zradzają się i rozwijają inicjacje?"

"Inicjacje zaczynają się, powstają, zradzają się i rozwijają z niewiedzy."

"Tak oto mnisi z niewiedzy inicjacje, z inicjacji świadomość, ze świadomości umysł wraz z materią, z umysłu wraz z materią sześcióraka baza mentalna, z sześciórakiej bazy mentalnej kontakt, z kontaktu uczucia, z uczuć pragnienie, z pragnienia bycie, z bycia zrodzenie, ze zrodzenia powstają starzenie i śmierć, żal i rozpacz, ból, stres i desperacja. Oto jak powstaje cała ta masa cierpienia."

"Mnisi, powiedziano że starzenie i śmierć powstają ze zrodzenia. Czy starzenie i śmierć powstają ze zrodzenia czy w inny sposób?"

"Czcigodny, starzenie i śmierć powstają ze zrodzenia. Tak właśnie nam się dzieje, że starzenie i śmierć powstają ze zrodzenia."

"Mnisi, powiedziano że bycie powstaje z zapału. Czy bycie powstaje z zapału czy w inny sposób?"

"Czcigodny, bycie powstaje z zapału. Tak właśnie nam się dzieje, że bycie powstaje z zapału."

"Mnisi, powiedziano że zapał powstaje z pragnienia. Czy zapał powstaje z pragnienia czy w inny sposób?"

"Czcigodny, zapał powstaje z pragnienia. Tak właśnie nam się dzieje, że zapał powstaje z pragnienia."

"Mnisi, powiedziano że pragnienie powstaje z uczucia. Czy pragnienie powstaje z uczucia czy w inny sposób?"

"Czcigodny, pragnienie powstaje z uczucia. Tak właśnie nam się dzieje, że pragnienie powstaje z uczucia."

"Mnisi, powiedziano że uczucie powstaje z kontaktu. Czy uczucie powstaje z kontaktu czy w inny sposób?"

"Czcigodny, uczucie powstaje z kontaktu. Tak właśnie nam się dzieje, że uczucie powstaje z kontaktu."

"Mnisi, powiedziano że kontakt powstaje z sześciórakiej bazy mentalnej. Czy kontakt powstaje z sześciórakiej bazy mentalnej czy w inny sposób?"

"Czcigodny, kontakt powstaje z sześciórakiej bazy mentalnej. Tak właśnie nam się dzieje, że kontakt powstaje z sześciórakiej bazy mentalnej."

"Mnisi, powiedziano że sześcióraka baza mentalna powstaje z umysłu wraz z materią. Czy sześcióraka baza mentalna powstaje z umysłu wraz z materią czy w inny sposób?"

"Czcigodny, sześcióraka baza mentalna powstaje z umysłu wraz z materią. Tak właśnie nam się dzieje, że sześcióraka baza mentalna powstaje z umysłu wraz z materią."

"Mnisi, powiedziano że umysł wraz z materią powstaje ze świadomości. Czy umysł wraz z materią powstaje ze świadomości. czy w inny sposób?"

"Czcigodny, umysł wraz z materią powstaje ze świadomości. Tak właśnie nam się dzieje, że umysł wraz z materią powstaje ze świadomości."

"Mnisi, powiedziano że świadomość powstaje z inicjacji. Czy świadomość powstaje z inicjacji czy w inny sposób?"

"Czcigodny, świadomość powstaje z inicjacji. Tak właśnie nam się dzieje, że świadomość powstaje z inicjacji."

"Dobrze mnisi. Zatem wy tak mówicie, i ja również tak mówię; to jest, kiedy tamto jest; to powstaje z powstaniem tamtego. Z niewiedzą jako warunkiem powstają inicjacje, z inicjacjami jako warunkiem powstaje świadomość, ze świadomością jako warunkiem powstaje umysł wraz z materią, z umysłem i materią jako warunkiem powstaje sześcióraka baza mentalna, z sześcióraką bazą mentalną jako warunkiem powstaje kontakt, z kontaktem jako warunkiem powstaje uczucie, z uczuciem jako warunkiem powstaje pragnienie, z pragnieniem jako warunkiem powstaje zapał, z zapałem jako warunkiem powstaje bycie, z byciem jako warunkiem powstaje zrodzenie, ze zrodzeniem jako warunkiem powstaje starzenie i śmierć; jak również żal i płacz, ból, smutek i rozpacz. Oto jak powstaje cała ta masa cierpienia.

Tak więc z całkowitym wygaśnięciem niewiedzy zanikają inicjacje, z wygaśnięciem inicjacji

zanikają świadomości, z wygaśnięciem świadomości zanika umysł wraz z materią, z wygaśnięciem umysłu wraz z materią zanika sześcióraka baza mentalna, z wygaśnięciem sześciórakiej bazy mentalnej zanika kontakt, z wygaśnięciem kontaktu zanikają uczucia, z wygaśnięciem uczuć zanikają pragnienia, z wygaśnięciem pragnień zanika bycie, z wygaśnięciem bycia zanika zradzanie, z wygaśnięciem zradzania zanika starzenie i śmierć jak również żal i płacz, ból, smutek i rozpacz. Oto jak zanika cała ta masa cierpienia."

"Mnisi, powiedziano że z wygaśnięciem zradzania, zanika starzenie i śmierć. Czy z wygaśnięciem zradzania, zanika starzenie i śmierć czy też dzieje się to inaczej?"

"Czcigodny, z wygaśnięciem zradzania, zanika starzenie i śmierć. Tak właśnie nam się dzieje, że z wygaśnięciem zradzania, zanika starzenie i śmierć."

"Mnisi, powiedziano że z wygaśnięciem bycia, zanika zradzanie. Czy z wygaśnięciem bycia, zanika zradzanie czy też dzieje się to inaczej?"

"Czcigodny, z wygaśnięciem bycia, zanika zradzanie. Tak właśnie nam się dzieje, że z wygaśnięciem bycia, zanika zradzanie."

"Mnisi, powiedziano że z wygaśnięciem zapału, zanika bycie. Czy z wygaśnięciem zapału, zanika bycie czy też dzieje się to inaczej?"

"Czcigodny, z wygaśnięciem zapału, zanika bycie. Tak właśnie nam się dzieje, że z wygaśnięciem zapału, zanika bycie."

"Mnisi, powiedziano że z wygaśnięciem pragnienia, zanika zapal. Czy z wygaśnięciem pragnienia, zanika zapal czy też dzieje się to inaczej?"

"Czcigodny, z wygaśnięciem pragnienia, zanika zapal. Tak właśnie nam się dzieje, że z wygaśnięciem pragnienia, zanika zapal."

"Mnisi, powiedziano że z wygaśnięciem uczucia, zanika pragnienie. Czy z wygaśnięciem uczucia, zanika pragnienie czy też dzieje się to inaczej?"

"Czcigodny, z wygaśnięciem uczucia, zanika pragnienie. Tak właśnie nam się dzieje, że z wygaśnięciem uczucia, zanika pragnienie."

"Mnisi, powiedziano że z wygaśnięciem kontaktu, zanika uczucie. Czy z wygaśnięciem kontaktu, zanika uczucie czy też dzieje się to inaczej?"

"Czcigodny, z wygaśnięciem kontaktu, zanika uczucie. Tak właśnie nam się dzieje, że z wygaśnięciem kontaktu, zanika uczucie."

"Mnisi, powiedziano że z wygaśnięciem sześciórakiej bazy mentalnej, zanika kontakt. Czy z wygaśnięciem sześciórakiej bazy mentalnej, zanika kontakt czy też dzieje się to inaczej?"

"Czcigodny, z wygaśnięciem sześciórakiej bazy mentalnej, zanika kontakt. Tak właśnie nam się dzieje, że z wygaśnięciem sześciórakiej bazy mentalnej, zanika kontakt."

"Mnisi, powiedziano że z wygaśnięciem umysłu wraz z materią, zanika sześcióraka baza mentalna. Czy z wygaśnięciem umysłu wraz z materią, zanika sześcióraka baza mentalna czy też dzieje się to inaczej?"

"Czcigodny, z wygaśnięciem umysłu wraz z materią, zanika sześcióraka baza mentalna. Tak właśnie nam się dzieje, że z wygaśnięciem umysłu wraz z materią, zanika sześcióraka baza mentalna."

"Mnisi, powiedziano że z wygaśnięciem świadomości, zanika umysł wraz z materią. Czy z wygaśnięciem świadomości, zanika umysł wraz z materią czy też dzieje się to inaczej?"

"Czcigodny, z wygaśnięciem świadomości, zanika umysł wraz z materią. Tak właśnie nam się dzieje, że z wygaśnięciem świadomości, zanika umysł wraz z materią."

"Mnisi, powiedziano że z wygaśnięciem inicjacji, zanika świadomość. Czy z wygaśnięciem inicjacji, zanika świadomość czy też dzieje się to inaczej?"

"Czcigodny, z wygaśnięciem inicjacji, zanika świadomość. Tak właśnie nam się dzieje, że z wygaśnięciem inicjacji, zanika świadomość."

"Mnisi, powiedziano że z wygaśnięciem niewiedzy, zanikają inicjacje. Czy z wygaśnięciem niewiedzy, zanikają inicjacje czy też dzieje się to inaczej?"

"Czcigodny, z wygaśnięciem niewiedzy, zanikają inicjacje. Tak właśnie nam się dzieje, że z wygaśnięciem niewiedzy, zanikają inicjacje."

"Dobrze mnisi. Zatem wy tak mówicie, i ja również tak mówię; to nie jest, kiedy i tamtego nie ma; to zanika z zaniknięciem tamtego. Z wygaśnięciem niewiedzy, zanikają inicjacje, z wygaśnięciem inicjacji, zanika świadomość, z wygaśnięciem świadomości, zanika umysł wraz z materią, z wygaśnięciem umysłu i materii, zanika sześcióraka baza mentalna, z wygaśnięciem sześciórakiej bazy mentalnej, zanika kontakt, z wygaśnięciem kontaktu, zanika uczucie, z wygaśnięciem uczucia, zanika pragnienie, z wygaśnięciem pragnienia, zanika zapał, z wygaśnięciem zapału, zanika bycie, z wygaśnięciem bycia, zanika zradzanie, z wygaśnięciem zradzania, zanika starzenie i śmierć; jak również żal i płacz, ból, smutek i rozpacz. Oto jak zanika cała ta masa cierpienia.

"Mnisi, wiedząc i widząc w ten sposób, czy będziecie wracać do przeszłości w ten sposób: Czy byliśmy w przeszłości czy też nie było nas w przeszłości? Czym byliśmy w przeszłości? Jak byliśmy w przeszłości? Będąc kim, byliśmy w przeszłości?"

"Nie, czcigodny."

"Wiedząc i widząc w ten sposób, czy będziecie wybiegać w przyszłość w ten sposób: Czy będziemy w przyszłości czy też nie będzie nas w przyszłości? Czym będziemy w przyszłości? Jak będziemy w przyszłości? Będąc kim, będziemy w przyszłości?"

"Nie, czcigodny."

"Wiedząc i widząc w ten sposób, czy będziecie niepewni teraźniejszości w ten sposób: Czy jestem czy mnie nie ma? Czym jestem? Jak jestem? Skąd ta istota przychodzi i dokąd zmierza?"

"Nie, czcigodny."

"Mnisi, wiedząc i widząc w ten sposób, czy będziecie mówić tak: szanujemy naszego Nauczyciela, twierdzimy tak z szacunku dla Nauczyciela?"

"Nie, czcigodny."

"Wiedząc i widząc w ten sposób czy będziecie mówić tak: mnich tak nam powiedział, a inni mnisi to potwierdzają. Dlaczego więc tak nie twierdzić?"

"Nie, czcigodny."

"Wiedząc i widząc w ten sposób czy będziecie szukać innego nauczyciela?"

"Nie, czcigodny."

"Wiedząc i widząc w ten sposób czy widzicie sens w rytuałach religijnych, ceremoniach i uroczystościach odprawianych przez mnichów czy braminów?"

"Nie czcigodny."

"Czy zatem mówicie tylko to co sami znacie, widzicie i doświadczacie?"

"Tak, czcigodny."

"Dobrze mnisi. Zostaliście właśnie wprowadzeni przeze mnie w Dhammę, tu i teraz. Czas nie ma znaczenia. Wszystko jest otwarte do wglądu, prowadzi poza rzeczywistość i może być doświadczone przez mądrych, przez każdego osobiście."

"Mnisi, zejście do łona zachodzi przy zaistnieniu trzech warunków: gdy jest połączenie ojca i matki, ale nie jest to czas matki, a istota mająca się urodzić nie jest gotowa do urodzin, w takim wypadku nie ma powstania embrionu. Jest połączenie ojca i matki i jest czas matki, ale nie ma istoty gotowej do urodzin, w takim wypadku nie ma powstania embrionu. Ale gdy jest połączenie ojca i matki, jest czas matki i jest istota gotowa się urodzić, wtedy w łonie powstaje embrion.

Matka nosi w łonie embrion przez dziewięć czy dziesięć miesięcy, z niepokojem, utrudzona. Po urodzeniu karmi go swą własną krwią, bo w Dhammie i Dyscyplinie Szlachetnych mleko matki jest nazywane krwią. Mnisi, to dziecko rośnie i rozwija się, bawiąc się w dziecinne zabawy. Udaje branie miski, fika koziolki, robi wiatraczki z palmowych liści, robi małe wózki i łuki. Mnisi, to dziecko rośnie, a jego pięć zmysłów rozwija się.

Ono cieszy się nimi, mianowicie; Formami widzialnymi poznawanymi przez oko; upragnionymi pożądanymi, przyjemnymi, połączonymi ze zmysłowym pożądaniami i prowokującymi pragnienie. Dźwiękami poznawanymi przez ucho; upragnionymi, pożądanymi, przyjemnymi, połączonymi ze zmysłowym pożądaniami i prowokującymi pragnienie. Zapachami poznawanymi przez nos; upragnionymi, pożądanymi, przyjemnymi, połączonymi ze zmysłowym pożądaniami i prowokującymi pragnienie. Smakami poznawanymi przez język; upragnionymi, pożądanymi, przyjemnymi, połączonymi ze zmysłowym pożądaniami i prowokującymi pragnienie. Dotykami poznawanymi przez ciało; upragnionymi, pożądanymi, przyjemnymi, połączonymi ze zmysłowym pożądaniami i prowokującymi pragnienie.

Widząc formę okiem, pragnie jej gdy jest przyjemna, odpycha ją gdy jest nieprzyjemna. Trwa w chaotycznej uważności ciała i z ograniczonym umysłem. Bez uprzytomnienia sobie jak dochodzi do wyzwolenia umysłu i wyzwolenia przez zrozumienie istoty rzeczy, nie wie czy i gdzie te złe, niekorzystne stany całkowicie zanikają. Popada w faworyzowanie na zmianę z oponowaniem. Gdy czuje jakieś uczucie, przyjemne bądź bolesne, czy ani przyjemne ani bolesne - zapala się do tego uczucia, postępuje zgodnie z nim. Rozsmakowane w jednych uczuciach, a pełne niechęci do innych, rozwija dla nich zainteresowanie. I tak, zainteresowanie tymi uczuciami to zapal. Z zapalem jako warunkiem powstaje bycie, z byciem jako warunkiem zradzanie, ze zradzaniem jako warunkiem starzenie i śmierć jak również żal i płacz, ból, smutek i rozpacz. Oto jak powstaje cała ta masa cierpienia.

Słyszając dźwięk uchem, pragnie go gdy jest przyjemny, odpycha gdy jest nieprzyjemny. Trwa w chaotycznej uważności ciała i z ograniczonym umysłem. Bez uprzytomnienia sobie jak dochodzi do wyzwolenia umysłu i wyzwolenia przez zrozumienie istoty rzeczy, nie wie czy i gdzie te złe, niekorzystne stany całkowicie zanikają. Popada w faworyzowanie na zmianę z oponowaniem. Gdy czuje jakieś uczucie, przyjemne bądź bolesne, czy ani przyjemne ani bolesne - zapala się do tego uczucia, postępuje zgodnie z nim. Rozsmakowane w jednych uczuciach, a pełne niechęci do innych, rozwija dla nich zainteresowanie. I tak, zainteresowanie tymi uczuciami to zapal. Z zapalem jako warunkiem powstaje bycie, z byciem jako warunkiem zradzanie, ze zradzaniem jako warunkiem starzenie i śmierć jak również żal i płacz, ból, smutek i rozpacz. Oto jak powstaje cała ta masa cierpienia.

Wąchając zapach nosem, pragnie go gdy jest przyjemny, odpycha gdy jest nieprzyjemny. Trwa w chaotycznej uważności ciała i z ograniczonym umysłem. Bez uprzytomnienia sobie jak dochodzi do wyzwolenia umysłu i wyzwolenia przez zrozumienie istoty rzeczy, nie wie czy i gdzie te złe, niekorzystne stany całkowicie zanikają. Popada w faworyzowanie na zmianę z oponowaniem. Gdy czuje jakieś uczucie, przyjemne bądź bolesne, czy ani przyjemne ani bolesne - zapala się do tego uczucia, postępuje zgodnie z nim. Rozsmakowane w jednych uczuciach, a pełne niechęci do innych, rozwija dla nich zainteresowanie. I tak, zainteresowanie tymi uczuciami to zapal. Z zapalem jako warunkiem powstaje bycie, z byciem jako warunkiem zradzanie, ze zradzaniem jako warunkiem starzenie i śmierć jak również żal i płacz, ból, smutek i rozpacz. Oto jak powstaje cała ta masa cierpienia.

Próbując smak językiem, pragnie go gdy jest przyjemny, odpycha gdy jest nieprzyjemny. Trwa w chaotycznej uważności ciała i z ograniczonym umysłem. Bez uprzytomnienia sobie jak dochodzi do wyzwolenia umysłu i wyzwolenia przez zrozumienie istoty rzeczy, nie wie czy i gdzie te złe, niekorzystne stany całkowicie zanikają. Popada w faworyzowanie na zmianę z oponowaniem. Gdy czuje jakieś uczucie, przyjemne bądź bolesne, czy ani przyjemne ani bolesne - zapala się do tego uczucia, postępuje zgodnie z nim. Rozsmakowane w jednych uczuciach, a pełne niechęci do innych, rozwija dla nich zainteresowanie. I tak, zainteresowanie tymi uczuciami to zapal. Z zapalem jako warunkiem powstaje bycie, z byciem jako warunkiem zradzanie, ze zradzaniem jako

warunkiem starzenie i śmierć jak również żal i płacz, ból, smutek i rozpacz. Oto jak powstaje cała ta masa cierpienia.

Czując dotykalne ciałem, pragnie go gdy jest przyjemne, odpycha gdy jest nieprzyjemne. Trwa w chaotycznej uważności ciała i z ograniczonym umysłem. Bez uprzytomnienia sobie jak dochodzi do wyzwolenia umysłu i wyzwolenia przez zrozumienie istoty rzeczy, nie wie czy i gdzie te złe, niekorzystne stany całkowicie zanikają. Popada w faworyzowanie na zmianę z oponowaniem. Gdy czuje jakieś uczucie, przyjemne bądź bolesne, czy ani przyjemne ani bolesne - zapala się do tego uczucia, postępuje zgodnie z nim. Rozsmakowane w jednych uczuciach, a pełne niechęci do innych, rozwija dla nich zainteresowanie. I tak, zainteresowanie tymi uczuciami to zapal. Z zapalem jako warunkiem powstaje bycie, z byciem jako warunkiem zradzanie, ze zradzaniem jako warunkiem starzenie i śmierć jak również żal i płacz, ból, smutek i rozpacz. Oto jak powstaje cała ta masa cierpienia.

Poznawając idee umysłem, pragnie jej gdy jest przyjemna, odpycha gdy jest nieprzyjemna. Trwa w chaotycznej uważności ciała i z ograniczonym umysłem. Bez uprzytomnienia sobie jak dochodzi do wyzwolenia umysłu i wyzwolenia przez zrozumienie istoty rzeczy, nie wie czy i gdzie te złe, niekorzystne stany całkowicie zanikają. Popada w faworyzowanie na zmianę z oponowaniem. Gdy czuje jakieś uczucie, przyjemne bądź bolesne, czy ani przyjemne ani bolesne - zapala się do tego uczucia, postępuje zgodnie z nim. Rozsmakowane w jednych uczuciach, a pełne niechęci do innych, rozwija dla nich zainteresowanie. I tak, zainteresowanie tymi uczuciami to zapal. Z zapalem jako warunkiem powstaje bycie, z byciem jako warunkiem zradzanie, ze zradzaniem jako warunkiem starzenie i śmierć jak również żal i płacz, ból, smutek i rozpacz. Oto jak powstaje cała ta masa cierpienia.

Oto Ten Który Przeszedł pojawia się na świecie. Święty, w pełni przebudzony, doskonały w prawdziwej wiedzy i postępowaniu, trwający w prawdzie, znawca światów, nauczyciel opanowania dla tych którzy poszukują opanowania. Nauczyciel bogów i ludzi, oświecony, błogosławiony. Oświadcza w świecie bogów i ludzi, pełnym Mar i Brahm, społeczności ascetów, braminów, bóstw i ludzi, ogłaszając Dhammę dobra na początku, dobra w środku, dobra na końcu. Pełną znaczenia nawet w literach, deklarując pełne i czyste, święte życie.

Gospodarz lub jego syn, urodzony w jakimś klanie, słyszy Dhammę. Słyszając Dhammę, nabiera on wiary w Tego Który Przeszedł. Nabierając wiary rozważa tak: domowe życie jest pełne problemów, pełne więzów. Nie jest łatwym żyjąc jak gospodarz prowadzić Święte Życie, całkowicie doskonale i czyste. Może zgolę włosy i brodę, przywdzieję żółtą szatę i zostawię dom, stając się bezdomnym? W stosownym czasie, porzuca to co posiada, być może mało, być może wiele. Goli swe włosy i brodę, zakłada szafranową szatę i zostawiając dom, staje się bezdomnym.

Tak odchodząc, podejmuje reguły treningu i drogę życiową mnicha. Zaniechawszy zabijania żywych istot, porzucając kij i broń, zawstydzony, obserwuje powstawanie współczującej miłości. Trwa w pełnej miłości akceptacji dla wszystkich istot. Zaniechawszy brania tego co nie dane, biorąc tylko to co dane, oczekując tylko tego co dane. Trwa w samodokonanej czystości przez nie kradzenie. Zaniechawszy tego co nie należy do Świętego Życia, powstrzymując się od stosunków seksualnych. Zaniechawszy fałszywej mowy, mówiąc prawdę, lgnąc do prawdy, jest godny zaufania, rzetelny i niezawodny. Trwa nie wdając się w dysputy ze światem. Zaniechawszy złośliwej mowy, fałszywej mowy, jak ten co ani nie powtarza gdzie indziej w celu tworzenia podziałów tego co tu usłyszał ani nie powtarza tutaj tego co usłyszał gdzie indziej; jest tym który jednoczy podzielonych, jest promotorem przyjaźni i radosnej zgody. Raduje się zgodą, cieszy się zgodnością. Trwa używając słów które promują zgodę. Zaniechawszy ostrej mowy, używa słów łagodnych, miłych i cieszących ucho, dochodzących do serca, słów drogich i pożądanych przez



wielu. Zaniechawszy plotki i obmowy, mówi zgodnie ze stanem faktycznym, o tym co korzystne, o Dhammie i Dyscyplinie. Używa właściwych słów, wartych zapamiętania, uzasadnionych, wyważonych i związanych z dobrem.

Nie niszczy roślin i nasion. Przyjmuje jeden posiłek dziennie, zaniechawszy posiłku w nocy i w niewłaściwej porze. Powstrzymuje się od uczestnictwa w tańcu i śpiewie, muzykowaniu i przedstawieniach. Powstrzymuje się od noszenia ozdób, upiększania i używania pachnideł. Powstrzymuje się od używania luksusowych łóżek. Powstrzymuje się od akceptowania złota i srebra. Powstrzymuje się od akceptowania surowego ziarna i surowego mięsa. Powstrzymuje się od akceptowania kobiet i dziewcząt. Powstrzymuje się od akceptowania niewolnic i niewolników. Powstrzymuje się od akceptowania owiec i kóz, drobiu i swin, słoni i krow, koni i kobył. Powstrzymuje się od akceptowania pól i ziemi. Powstrzymuje się od chodzenia na posyłki, od kupowania i sprzedawania. Powstrzymuje się od używania fałszywych wag, fałszywych metali i fałszywych miar, Powstrzymuje się od oszukiwania, zwodzenia, defraudowania i szachrajstwa. Powstrzymuje się od ranienia, mordowania, więzienia, zbójnictwa, płądrowania i przemocy. Trwa zadowolony z szat do ochrony ciała, z wyżebranego jedzenia do zaspokojenia głodu. Gdziekolwiek idzie, cały swój dobytek zabiera ze sobą. Tak samo jak ptak, który gdziekolwiek leci używa swych własnych skrzydeł, tak też on jest zadowolony z szat do ochrony ciała, z wyżebranego pożywienia dla zaspokojenia głodu, gdziekolwiek idzie, cały swój dobytek zabiera ze sobą. Praktykując ten rodzaj cnót, czuje w sobie zadowolenie z tego co nienaganne.

Oglądając widzialne formy okiem, nie tworzy koncepcji i cech przez które, gdyby pozostawił organ zmysłowy bez protekcji, złe niekorzystne stany pożądania i smutku mogłyby go nawiedzić. Trwa chroniąc wzrok. Słyszając dźwięk uchem nie tworzy koncepcji i cech przez które, gdyby pozostawił organ zmysłowy bez protekcji, złe niekorzystne stany pożądania i smutku mogłyby go nawiedzić. Trwa chroniąc słuch. Wąchając zapach nosem nie tworzy koncepcji i cech przez które, gdyby pozostawił organ zmysłowy bez protekcji, złe niekorzystne stany pożądania i smutku mogłyby go nawiedzić. Trwa chroniąc wech. Próbując smak językiem nie tworzy koncepcji i cech przez które, gdyby pozostawił organ zmysłowy bez protekcji, złe niekorzystne stany pożądania i smutku mogłyby go nawiedzić. Trwa chroniąc smak. Czując dotykalne formy ciałem nie tworzy koncepcji i cech przez które, gdyby pozostawił organ zmysłowy bez protekcji, złe niekorzystne stany pożądania i smutku mogłyby go nawiedzić. Trwa chroniąc dotyk. Poznając idee umysłem nie tworzy koncepcji i cech przez które, gdyby pozostawił organ zmysłowy bez protekcji, złe niekorzystne stany pożądania i smutku mogłyby go nawiedzić. Trwa chroniąc umysł.

Posiadając tą wstrzeźliwość szlachetnych, doświadczą nietkniętej przyjemności zmysłów. Działa z pełną uważnością, poruszając się na przód i w tył. Działa z pełną uważnością, patrząc w przód i patrząc na boki. Działa z pełną uważnością, zginając się i rozprostowując. Działa z pełną uważnością, nosząc miske i trzy mnisie szaty. Działa z pełną uważnością, gdy je, pije przeżuwa i smakuje. Działa z pełną uważnością, gdy chodzi, stoi, siedzi; uważny - milczy.

Uwieńczony tymi cnotami pełnej kontroli zmysłów praktykowanej przez Szlachetnych, siada w odosobnionym miejscu: w lesie, pod drzewem, w górskiej grocie czy jaskini, wśród drzew bądź na otwartej polanie czy polu. Po zebraniu i po spożyciu posiłku, siada krzyżując nogi, z ciałem wyprostowanym, ustala uważność przed sobą.

Zaniechawszy pożądania do świata, oczyszcza swój umysł z pożądania. Zaniechawszy złej woli i nienawiści, trwa bez umysłu ogarniętego złą wolą, współczujący dla dobra wszystkich żywych istot oczyszcza umysł ze złej woli, awersji i nienawiści. Zaniechawszy stanów letargicznych i ospałości, trwa w pokoju z umysłem wolnym od stanów letargicznych i ospałości. Uważny, z pełną uważnością, oczyszcza swój umysł ze stanów letargicznych i ospałości. Zaniechawszy niepokojów i zmartwień, trwa nie zaniepokojony, z umysłem wyciszonym w sobie, oczyszczając umysł z

niepokojów i zmartwień. Trwa wyplenivszy niepewność korzystnych rzeczy, które powinny się dokonać.

Po wyplenieniu tych pięciu przeszkód, z mądrością osłabiając pomniejsze skalania, staje się całkowicie odłączony od zmysłowych pożądań, odłączony od niekorzystnych stanów. Myślami i procesami myślowymi pełnymi radości i przyjemności zrodzonej z oderwania, wkracza i trwa w pierwszym skupieniu medytacyjnym. Następnie, przewyciężywszy myśli i procesy myślowe, umysł wewnętrznie ustalony w jednym punkcie, z radością i przyjemnością zrodzoną ze skupienia, wkracza i trwa w drugim skupieniu medytacyjnym. Następnie, ze spokojną akceptacją radości i przyjemności trwa uważny i czujny. Ciało odczuwszy przyjemność wkracza i trwa w trzecim skupieniu medytacyjnym. O takim Szlachetni mówią, że pozostaje w przyjemnym stanie pełen spokojnego zrównoważenia. Następnie, usunąwszy przyjemności i nieprzyjemności jako kategorie po wcześniejszym przekroczeniu przyjemności i nieprzyjemności, z uważnością ustabilizowaną na spokojnym zrównoważeniu, wkracza i trwa w czwartym skupieniu medytacyjnym.

Widząc formę okiem nie pożąda jej gdy jest przyjemna, ani nie odpycha jej gdy jest nieprzyjemna. Trwa z ustabilizowaną uważnością ciała i z nieograniczonym umysłem, wiedząc jak dochodzi do wyzwolenia umysłu i wyzwolenia przez zrozumienie, kiedy to złe niekorzystne stany znikają bez pozostałości. Zaniechawszy faworyzowania i oponowania, czując jakieś uczucie czy to przyjemne, czy bolesne, nie rozkoszuje się nim, nie podtrzymuje go i trwa przy nim. Kiedy tego nie robi jego zainteresowanie dla tych uczuć zostaje wstrzymane. Z wygaśnięciem zainteresowania, zanika zapal, z wygaśnięciem zapalu zanika bycie, z wygaśnięciem bycia, zanika zradzanie, z wygaśnięciem zradzania, zanika starzenie i śmierć; jak również zanika żal i płacz, ból smutek i rozpacz. Oto jak wstrzymana zostaje cała ta masa cierpienia.

Mnisi, zapamiętajcie tę rozprawę o wolności przez całkowite wygaszenie pragnienia, przedstawioną w skrócie przeze mnie. Jeśli chodzi o mnicha Saati, syna rybaka, to jest on uchwycony w sieć wielu pragnień."

Oto co powiedział Błogosławiony. Mnisi rozkoszowali się słowami Błogosławionego.

## Sutta o Pustce

(*Sunna Sutta, SN. XXXV.85*)

Ananda, zbliżywszy się do Błogosławionego, pokłonił się z szacunkiem i usiadł z boku. Siedząc, zwrócił się do Błogosławionego tymi słowami: "Powiedziano, że świat jest pusty, świat jest pusty, Panie. W jakim sensie mówi się, że świat jest pusty?"

"Jako że jest on pozbawiony istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty, jest więc powiedziane, Anando, że świat jest pusty. A co jest pozbawione istoty lub czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty?"

Oko jest pozbawione istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty. Formy widzialne są pozbawione istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do ich istoty. Świadomość wzrokowa jest pozbawiona istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jej istoty. Kontakt wzrokowy jest pozbawiony istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty.

Ucho jest pozbawione istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty. Dźwięki są pozbawione istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do ich istoty. Świadomość słuchowa jest pozbawiona istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jej istoty. Kontakt słuchowy jest pozbawiony istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty.

Nos jest pozbawiony istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty. Zapachy są pozbawione istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do ich istoty. Świadomość węchowa jest pozbawiona istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jej istoty. Kontakt węchowy jest pozbawiony istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty. Język jest pozbawiony istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty. Smaki są pozbawione istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do ich istoty. Świadomość smakowa jest pozbawiona istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jej istoty. Kontakt smakowy jest pozbawiony istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty.

Ciało jest pozbawione istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty. Dotknięcia są pozbawione istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do ich istoty. Świadomość dotykowa jest pozbawiona istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jej istoty. Kontakt dotykowy jest pozbawiony istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty.

Intelekt jest pozbawiony istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty. Myśli są pozbawione istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do ich istoty. Świadomość intelektualna jest pozbawiona istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jej istoty. Kontakt intelektualny jest pozbawiony istoty, jak również czegokolwiek odnoszącego się do jego istoty.

Tak oto jest powiedziane, że świat jest pusty."

## Nauki dane Kalamom

(*Kalama Sutta, AN XII.65*)

Oto co usłyszałem. Pewnego razu Błogosławiony przemierzając kraj Kosala z liczną grupą mnichów, przybył do miasta Kalamów, zwanego Kesaputta. Kalamowie, którzy byli mieszkańcami Kesaputty stwierdzili: "Pełen czci Gotama, mnich, syn Sakyów, podczas gdy przemierzał kraj Kosala, przybył do Kesaputty. Dobre imię pełnego czci Gotamy dotarło także i tutaj. Istotnie, Błogosławiony jest doskonały, w pełni oświecony, wytrawny w wiedzy i praktyce, wzniosły, znawca światów, nie mający sobie równych, przewodnik dla pragnących opanowania, nauczyciel bóstw i ludzi, który sam z siebie poprzez bezpośrednie poznanie jasno rozumie. Wyjaśnił Dhammę, dobrą na początku, dobrą w środku, dobrą na końcu, posiadającą znaczenie i literę, kompletną we wszystkim. Oznajmia On o błogosławionym życiu, które jest całkowicie czyste. Spotykać tak doskonałego jest naprawdę dobrze."

Następnie Kalamowie, którzy byli mieszkańcami Kesaputty poszli tam, gdzie zatrzymał się Błogosławiony. Po przybyciu, niektórzy oddali jemu pokłon i usiedli z boku. Niektórzy wymienili z nim powitania i zaraz po zakończeniu pozdrowień usiedli z boku, niektórzy pozdrowili go przez podniesienie złączonych dłoni na wysokość serca i usiedli z boku, niektórzy przedstawili swoje imiona oraz imiona swoich rodzin i usiedli z boku, niektórzy bez słowa usiedli z boku.

Kalamowie, którzy byli mieszkańcami Kesaputty siedząc zwrócili się do Błogosławionego: "Mnisi i bramini, czcigodny panie, odwiedzają Kesaputtę. Wykładają i zachwalają swoje doktryny, doktrynami innych pogardzają, przeklinają, rwą na strzępy. Inni mnisi i bramini także, czcigodny panie, odwiedzają Kesaputtę. Oni także wykładają i zachwalają tylko swoje doktryny, doktrynami innych pogardzają, przeklinają i rwą na strzępy. Czcigodny panie, odczuwamy wątpliwości, niepewność co do nich. Którzy z tych wielebnych mnichów i braminów mówią prawdę, a którzy kłamią?"

"Oczywiście Kalamowie, że wątpicie, że jesteście niepewni; tam gdzie są warunki dla powstania niepewności, tam ona powstanie. Posłuchajcie zatem Kalamowie. Nie wierzcie w coś tylko dlatego, że wiele razy wam to powtarzano, nie wierzcie tradycji, nie wierzcie plotkom, nie wierzcie temu co jest napisane w świętych księgach, nie wierzcie domysłem, aksjomatom, zwodniczym rozumowaniom, nie budujcie w sobie przychylności dla jakiegoś poglądu który jest rozważany, nie wierzcie tym, którzy wydają się inteligentniejsi, nie wierzcie poprzez wzgląd, 'Ten jest naszym nauczycielem'. Kalamowie, jeśli sami dobrze wiecie: 'Te rzeczy są złe, te rzeczy są hańbiące, te rzeczy są potępiane przez mędrców; podjęte i praktykowane, te rzeczy prowadzą do krzywdy i cierpienia', porzućcie je."

"Jak myślicie Kalamowie? Czy chciwość pojawia się w człowieku na jego korzyść czy szkodę?"

"Na jego szkodę, czcigodny panie."

"Kalamowie, ten kto jest oddany chciwości oraz obezwładniony i ubezwłasnowolniony umyślowo przez chciwość, człowiek taki: odbiera życie, bierze czego mu nie dano, popełnia cudzołóstwo, kłamie; namawia innego by robił podobnie. Czy wszystko to prowadzi do długotrwałej krzywdy i cierpienia?"

"Tak, czcigodny panie."

"Jak myślicie Kalamowie? Czy nienawiść pojawia się w człowieku na jego korzyść czy szkodę?"

"Na jego szkodę, czcigodny panie."

"Kalamowie, ten kto jest oddany nienawiści oraz obezwładniony i ubezwłasnowolniony umyślowo przez nienawiść, człowiek taki: odbiera życie, bierze czego mu nie dano, popełnia cudzołóstwo, kłamie; namawia innego by robił podobnie. Czy wszystko to prowadzi do długotrwałej krzywdy i

cierpienia?"

"Tak, czcigodny panie."

"Jak myślicie Kalamowie? Czy urojenie pojawia się w człowieku na jego korzyść czy szkodę?"

"Na jego szkodę, czcigodny panie."

"Kalamowie, ten kto jest oddany urojeniu oraz obojętny i ubezwłasnowolniony umysłowo przez nienawiść, człowiek taki: odbiera życie, bierze czego mu nie dano, popełnia cudzołóstwo, kłamie; namawia innego by robił podobnie. Czy wszystko to prowadzi do długotrwałej krzywdy i cierpienia?"

"Tak, czcigodny panie."

"Jak myślicie Kalamowie? Czy te rzeczy są dobre czy złe?"

"Złe, czcigodny panie"

"Hańbiące czy nie hańbiące?"

"Hańbiące, czcigodny panie"

"Potępiane czy chwalone przez mędrców?"

"Potępiane, czcigodny panie"

"Podjęte i praktykowane, czy rzeczy te prowadzą do krzywdy i cierpienia, czy nie?"

"Podjęte i praktykowane, te rzeczy prowadzą do krzywdy i cierpienia. Tak nam się wydaje."

"Tak więc, jak powiedziałem, Kalamowie: Nie wierzcie w coś tylko dlatego, że wiele razy wam to powtarzano, nie wierzcie tradycji, nie wierzcie plotkom, nie wierzcie temu co jest napisane w świętych księgach, nie wierzcie domysłem, aksjomatom, zwodniczym rozumowaniom, nie budujcie w sobie przychylności dla jakiegoś poglądu który jest rozważany, nie wierzcie tym, którzy wydają się inteligentniejsi, nie wierzcie poprzez wzgląd, 'Ten jest naszym nauczycielem'. Kalamowie, jeśli sami dobrze wiecie: 'Te rzeczy są złe, te rzeczy są hańbiące, te rzeczy są potępiane przez mędrców; podjęte i praktykowane, te rzeczy prowadzą do krzywdy i cierpienia', porzućcie je.

Zatem Kalamowie. Nie wierzcie w coś tylko dlatego, że wiele razy wam to powtarzano, nie wierzcie tradycji, nie wierzcie plotkom, nie wierzcie temu co jest napisane w świętych księgach, nie wierzcie domysłem, aksjomatom, zwodniczym rozumowaniom, nie budujcie w sobie przychylności dla jakiegoś poglądu który jest rozważany, nie wierzcie tym, którzy wydają się inteligentniejsi, nie wierzcie poprzez wzgląd, 'Ten jest naszym nauczycielem'. Kalamowie, jeśli sami dobrze wiecie: 'Te rzeczy są dobre, te rzeczy nie są hańbiące, te rzeczy są chwalone przez mędrców; podjęte i praktykowane, te rzeczy prowadzą do długotrwałej korzyści i szczęścia', przyswoicie je i żyćcie nimi."

"Jak myślicie Kalamowie? Czy brak chciwości pojawia się w człowieku na jego korzyść czy szkodę?"

"Na jego korzyść, czcigodny panie."

"Kalamowie, ten kto nie jest oddany chciwości oraz nie jest obojętny i nie jest ubezwłasnowolniony umysłowo przez chciwość, człowiek taki nie odbiera życia, nie bierze czego mu nie dano, nie popełnia cudzołóstwa, nie okłamuje; również namawia innego by robił podobnie. Czy wszystko to prowadzi do długotrwałej korzyści i szczęścia?"

"Tak, czcigodny panie."

"Jak myślicie Kalamowie? Czy brak nienawiści pojawia się w człowieku na jego korzyść czy szkodę?"

"Na jego korzyść, czcigodny panie."

"Kalamowie, ten kto nie jest oddany nienawiści oraz nie jest obojętny i nie jest ubezwłasnowolniony umysłowo przez nienawiść, człowiek taki nie odbiera życia, nie bierze czego mu nie dano, nie popełnia cudzołóstwa, nie okłamuje; również namawia innego by robił podobnie. Czy wszystko to prowadzi do długotrwałej korzyści i szczęścia?"

"Tak, czcigodny panie."

"Jak myślicie Kalamowie? Czy brak urojeń pojawia się w człowieku na jego korzyść czy szkodę?"

"Na jego korzyść, czcigodny panie."

"Kalamowie, ten kto nie jest oddany urojeniu oraz nie jest obezwładniony i nie jest ubezwłasnowolniony umysłowo przez urojenia, człowiek taki nie odbiera życia, nie bierze czego mu nie dano, nie popełnia cudzołóstwa, nie okłamuje; również namawia innego by robił podobnie. Czy wszystko to prowadzi do długotrwałej korzyści i szczęścia?"

"Tak, czcigodny panie."

"Jak myślicie Kalamowie? Czy te rzeczy są dobre czy złe? "

"Dobre, czcigodny panie"

"Hańbiące czy niehańbiące?"

"Niehańbiące, czcigodny panie"

"Potępiane czy chwalone przez mędrców?"

"Chwalone, czcigodny panie"

"Podjęte i obserwowane, czy rzeczy te prowadzą do krzywdy i cierpienia, czy nie?"

"Podjęte i praktykowane, te rzeczy nie prowadzą do krzywdy i cierpienia. Tak nam się wydaje."

"Dlatego też, czy nie powiedzieliśmy, Kalamowie, tego co było już powiedziane: Nie wierzcie w coś tylko dlatego, że wiele razy wam to powtarzano, nie wierzcie tradycji, nie wierzcie plotkom, nie wierzcie temu co jest napisane w świętych księgach, nie wierzcie domysłem, aksjomatom, zwodniczym rozumowaniom, nie budujcie w sobie przychylności dla jakiegoś poglądu który jest rozważany, nie wierzcie tym, którzy wydają się inteligentniejsi, nie wierzcie poprzez wzgląd, 'Ten jest naszym nauczycielem'. Kalamowie, jeśli sami dobrze wiecie: 'Te rzeczy są dobre, te rzeczy nie są hańbiące, te rzeczy są chwalone przez mędrców; podjęte i praktykowane, te rzeczy prowadzą do długotrwałej korzyści i szczęścia', przyswoicie je i żyćcie nimi.

Uczeń Błogosławionego, Kalamowie, ten, który jest wyzbyty pożądlivości, wyzbyty złej woli, wyzbyty złudzeń, jasno pojmujący i uważny, żyje przeniknięty życzliwością, wypełniając ją wszystkie kierunki; pierwszy i drugi, trzeci i czwarty, wypełniając to co u góry, w dole, jak i wszcz, żyje nią przeniknięty, ponieważ jest ona widoczna we wszystkich istotach żyjących, wszczdzie, na całym świecie, ta wspaniała, najwyższa, bezgraniczna życzliwość, która jest wolna od nienawiści czy złośliwości.

Żyje, przeniknięty współczuciem wypełniając ją wszystkie kierunki; pierwszy i drugi, trzeci i czwarty, wypełniając to co u góry, w dole, jak i wszcz, żyje nią przeniknięty, ponieważ jest ona widoczna we wszystkich istotach żyjących, wszczdzie, na całym świecie, to wspaniałe, najwyższe, bezgraniczne współczucie, które jest wolne od nienawiści czy złośliwości.

Żyje, przeniknięty radością, wypełniając ją wszystkie kierunki; pierwszy i drugi, trzeci i czwarty, wypełniając to co u góry, w dole, jak i wszcz, żyje nią przeniknięty, ponieważ jest ona widoczna we wszystkich istotach żyjących, wszczdzie, na całym świecie, ta wspaniała, najwyższa, bezgraniczna radość, która jest wolna od nienawiści czy złośliwości.

Żyje, przeniknięty pokojem, wypełniając nim wszystkie kierunki; pierwszy i drugi, trzeci i czwarty, wypełniając to co u góry, w dole, jak i wszcz, żyje nim przeniknięty, ponieważ jest on widoczny we wszystkich istotach żyjących, wszczdzie, na całym świecie, ten wspaniały, najwyższy, bezgraniczny pokój, który jest wolny od nienawiści czy złośliwości.

Uczeń Błogosławionego, Kalamowie, który ma umysł uwolniony od nienawiści, uwolniony od złośliwości, którego umysł nie jest zbeszczeszczony, którego umysł jest czysty, jest tym który znalazł cztery pocieszenia tu i teraz.

Zakładając, że jest jakiś pośmiertny świat, oraz że jest owoc, rezultat, dobrych i złych uczynków. Jest wtedy możliwość, że wraz z rozpadem ciała po śmierci, wstąpię do świata niebiańskiego, pełnego rozkoszy. To jest pierwsze pocieszenie jakie znajduję.

Zakładając, że nie ma żadnego pośmiertnego świata, oraz że nie ma owocu, rezultatu dobrych i złych uczynków. W tym świecie, tu i teraz, wolny od nienawiści, wolny od złośliwości, cały i zdrowy, trwam szczęśliwy. To jest drugie pocieszenie jakie znajduję.

Zakładając, że konsekwencje dopadną tego, który źle postąpił. Ja jednak ani myślę czynić komukolwiek źle. Jak więc kara może mnie dotyczyć, skoro nie robię złych rzeczy? To jest trzecie pocieszenie jakie znajduję.

Zakładając, że konsekwencje nie dopadną tego, który źle postąpił. W takim przypadku mnie to także nie dotyczy. To jest czwarte pocieszenie jakie znajduję.

Uczeń Błogosławionego, Kalamowie, który ma umysł uwolniony od nienawiści, który ma umysł uwolniony od złośliwości, którego umysł nie jest zbeszczeszczony, którego umysł jest czysty, jest tym który znalazł cztery pocieszenia tu i teraz."

"Tak jest, o Błogosławiony. Jest jak powiedziałeś szlachetny Panie! Uczeń Błogosławionego, który ma umysł uwolniony od nienawiści, który ma umysł uwolniony od złośliwości, którego umysł nie jest zbeszczeszczony, którego umysł jest czysty, znajduje cztery pocieszenia tu i teraz.

Zakładając, że jest jakiś pośmiertny świat, oraz że jest owoc, rezultat, dobrych i złych uczynków. Jest wtedy możliwość, że wraz z rozpadem ciała po śmierci, wstąpię do świata niebiańskiego, pełnego rozkoszy. To jest pierwsze pocieszenie jakie znajduję.

Zakładając, że nie ma żadnego pośmiertnego świata, oraz że nie ma owocu, rezultatu dobrych i złych uczynków. W tym świecie, tu i teraz, wolny od nienawiści, wolny od złośliwości, cały i zdrowy, trwam szczęśliwy. To jest drugie pocieszenie jakie znajduję.

Zakładając, że konsekwencje dopadają tego, który źle postąpił. Ja jednak ani myślę czynić komukolwiek źle. Jak więc kara może mnie dotyczyć, skoro nie robię złych rzeczy? To jest trzecie pocieszenie jakie znajduję.

Zakładając, że konsekwencje nie dopadają tego, który źle postąpił. W takim przypadku mnie to także nie dotyczy. To jest czwarte pocieszenie jakie znajduję.

Uczeń Błogosławionego, czcigodny Panie, który ma umysł uwolniony od nienawiści, który ma umysł uwolniony od złośliwości, którego umysł nie jest zbeszczeszczony, którego umysł jest czysty, jest tym który znalazł cztery pocieszenia tu i teraz.

Wspaniale czcigodny Panie! Cudownie czcigodny Panie! To tak jakby, czcigodny Panie, człowiek postawił z powrotem coś, co było przewrócone, jakby odkrył ukryte, jakby wskazano drogę zagubionemu, jakby przyniesiono lampę w ciemności, mając na myśli 'Ci, którzy mają oczy będą widzieli wszystko wyraźnie', w taki też sposób została nam ukazana Dhamma przez Błogosławionego. My, czcigodny Panie, chcemy mieć schronienie w Buddzie, chcemy mieć schronienie w Dhammie, chcemy mieć schronienie w Sandze. Czcigodny Panie, niech Błogosławiony traktuje nas jako współwyznawców, tych, którzy od dzisiejszego dnia znaleźli schronienie na resztę życia."

## Sutta o Poszukiwaniu

*(Ariyapariyesana Sutta, MN 26)*

Oto co usłyszałem. Pewnego razu Błogosławiony zatrzymał się w pobliżu Savatthi przy gaju Jety, koło klasztoru Anathapindiki. Wczesnym rankiem, założywszy swoje wierzchnie szaty, niosąc miskę, poszedł do Savatthi zebrać o żywność. Wtedy też spora liczba mnichów zbliżyła się do Anandy, mówiąc: "Upłynęło sporo czasu, przyjacielu Anando, odkąd słuchaliśmy o Dhammie w obecności Błogosławionego. Byłoby dobrze gdybyśmy znowu mogli posłuchać o Dhammie w obecności Błogosławionego."

"W takim razie, czcigodni, idźcie do bramina Rammaki. Być może usłyszycie o Dhammie w obecności Błogosławionego." "Dobrze, przyjacielu" odpowiedzieli mnisi i odeszli.

Błogosławiony, powróciwszy z Savatthi, po posiłku rzekł do Anandy: "Anando, chodźmy do Wschodniego Parku, pałacu matki Migary na czas trwania dnia" "Jak chcesz, Panie" odpowiedział Ananda Błogosławionemu. Tak więc Błogosławiony, wraz z Anandą poszedł do Wschodniego Parku, pałacu matki Migary na czas trwania dnia. Pod wieczór, powracając z odosobnienia, powiedział do Anandy: "Anando, chodźmy do Wschodniej Bramy by przemyć nasze kończyny." "Jak chcesz, Panie" odpowiedział Ananda Błogosławionemu. Tak więc Błogosławiony, wraz z Anandą poszedł do Wschodniej Bramy by przemyć kończyny. Po przemyciu swych kończyn, wyszedłszy z wody, stanął na swej dolnej szacie, wycierając kończyny. Wtedy Ananda rzekł do niego: "Panie, niedaleko stąd jest siedziba bramina Rammaki. Przyjemna jest siedziba bramina Rammaki. Zachwycająca jest siedziba bramina Rammaki. Byłoby dobrze gdyby Błogosławiony poszedł do siedziby bramina Rammaki z czystej sympatii." Błogosławiony przystał na to milczeniem.

Takim sposobem Błogosławiony poszedł do siedziby bramina Rammaki. W międzyczasie spora liczba mnichów zebrała się w siedzibie bramina Rammaki by usłyszeć Dhammę. Błogosławiony stał na zewnątrz czekając, aż dyskusja się zakończy. Wiedząc, że dyskurs się już zakończył, odchrząknął, pukając w drzwi. Mnisi otworzyli je przed nim, a on wszedł do środka. Błogosławiony usiadł na przygotowanym miejscu. Siedząc, zwrócił się do mnichów: "Po co siedzicie tutaj? W toku jakiej dyskusji wam przerwano?" "Panie, nasza przerwana dyskusja Dhammy była właśnie o Błogosławionym, gdy Błogosławiony przybył." "Dobrze, mnisi. To stosowne dla was, synów dobrych rodzin, którzy z czystej wiary wyszliście z domów w bezdomność, by rozmawiać o Dhammie. Gdy już zebraliście się dla takiego powodu, macie dwie możliwości do wyboru: albo dyskusja o Dhammie albo szlachetne milczenie.

Mnisi, są dwa rodzaje poszukiwań; szlachetne poszukiwanie i pospolite poszukiwanie. Co to jest pospolite poszukiwanie? Ma miejsce wtedy, gdy ktoś, będąc samemu podległym narodzinom, szuka czegoś co jest także podległe narodzinom. Będąc samemu podległym starzeniu się szuka czegoś co jest także podległe starzeniu się. Będąc samemu podległym chorobie szuka czegoś co jest także podległe chorobie. Będąc samemu podległym śmierci szuka czegoś co jest także podległe śmierci. Będąc samemu podległym cierpieniu szuka czegoś co jest także podległe cierpieniu. Będąc samemu podległym smutkowi szuka czegoś co jest także podległe smutkowi.

Co może być podległe narodzinom? Współmałżonkowie i dzieci podległe są narodzinom. Mężczyźni i kobiety, służba... kozy i owce... drób i świnie... słonie, bydło, konie i klacze... złoto i srebro podległe są narodzinom. Te rzeczy podporządkowane są narodzinom i ten, kto jest do nich przywiązany, zakochany w nich, kto całkowicie został przez nie zaślepiony, będąc podległym narodzinom, szuka czegoś co jest także podległe narodzinom.

Co może być podległe starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi? Współmałżonkowie i dzieci podległe są starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi. Mężczyźni i kobiety, służba... kozy i owce... drób i świnie... słonie, bydło, konie i klacze... złoto i



srebro podległe są starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi. Te rzeczy podporządkowane są starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi i ten, kto jest do nich przywiązany, zakochany w nich, kto całkowicie został przez nie zaślepiony, będąc podległym starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi szuka czegoś co jest także podległe starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi. To jest pospolite poszukiwanie.

A co to jest szlachetne poszukiwanie? Ma miejsce wtedy, gdy ktoś, będąc samemu podległym narodzinom, widząc ułomność narodzin, szuka tego co nienarodzone, ostatecznego zrzucenia jarzma: Wyzwolenia. Będąc samemu podległym starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi, widząc ułomność starzenia się... choroby... śmierci... cierpienia... smutku, szuka tego co nie-starzejące, tego co nie-chorujące, tego co nieśmiertelne, tego co nie-cierpiące, tego co nie-smutne, ostatecznego zrzucenia jarzma: Wyzwolenia. Oto jest szlachetne poszukiwanie.

"Ja również, mnisi, przed moim Przebudzeniem, kiedy byłem nieprzebudzonym bodhisattwą, będąc samemu podległym narodzinom, szukałem szczęścia w czymś co jest także podległe narodzinom. Będąc samemu podległym starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi... szukałem szczęścia w czymś co jest także podległe starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi. Przyszła mi wówczas do głowy myśl: "Dlaczego, będąc podległym narodzinom, szukam czegoś co jest także podległe narodzinom? Będąc podległym starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi... szukam czegoś co jest także podległe starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi? Co by było, gdybym, będąc samemu podległy narodzinom, widząc ułomność narodzin, zaczął szukać tego co nienarodzone, ostatecznego zrzucenia jarzma: Wyzwolenia. Co by było, gdybym będąc samemu podległy starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi, widząc ułomność starzenia się... choroby... śmierci... cierpienia... smutku, zaczął szukać tego co nie-starzejące, tego co nie-chorujące, tego co nieśmiertelne, tego co nie-cierpiące, tego co nie-smutne, ostatecznego zrzucenia jarzma: Wyzwolenia?"

Po pewnym czasie, będąc wówczas niedoświadczonym, ciemnowłosym jeszcze mężczyzną, obdarzonym dobrodziejstwami młodości, w początkach życia - podczas gdy moi rodzice, niechętni memu postanowieniu, płakali łzami toczącymi się po ich twarzach - zgoliłem włosy i brodę, nałożyłem szafranowe szaty i wyszedłem z domu w bezdomność.

Wędrując pewien czas w poszukiwaniu szlachetności, poszukując niezmaconego stanu nieporównywalnego spokoju, poszedłem do Alary Kalamy i, po przybyciu, powiedziałem do niego: "Przyjacielu Kalamo, chciałbym praktykować twoją doktrynę i dyscyplinę" Kiedy to było powiedziane, on odparł: "Możesz zostać przyjacielu. Ta doktryna jest taka, że mądra osoba może szybko osiągnąć wiedzę nauczyciela, dokonawszy tego samodzielnie, poprzez bezpośrednie poznanie." Nie upłynęło dużo czasu, gdy nauczyłem się tej doktryny. Dla upewnienia się, że wiem i widzę, wygłaszałem ją i recetowałem wraz ze starszą.

Pomyślałem: "To nie jest jedynie przeświadczenie Alara Kalamy, który mówi: "Wszedłem i pozostałem w tej Dhammie, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie." On faktycznie pozostaje znając i widząc tę Dhammę. Więc poszedłem do niego i spytałem: "Do jakiego stopnia wchodzisz i pozostajesz w tej Dhammie?" Kiedy to było powiedziane, on odpowiedział że do stopnia percepcji podstawy wymiaru nicości.

Pomyślałem: "Nie jeden Alara Kalama posiadał przeświadczenie, wytrwałość, uważność, koncentrację i wnikliwość. Ja także posiadam przeświadczenie, wytrwałość, uważność, koncentrację i wnikliwość. Co by było, gdybym samemu postarał się zrealizować Dhammę, w którą Alara Kalama mówi, że wszedł i pozostał w niej, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie?" Nie upłynęło dużo czasu, gdy wszedłem i pozostałem w tamtej Dhammie, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie. Poszedłem do niego i powiedziałem: "Przyjacielu Kalamo, czy do tego stopnia wchodzisz i pozostajesz w tej Dhammie, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie?" "Tak, mój przyjacielu..."

"Do takiego stopnia i ja, przyjacielu, wchodzę i pozostaję w tej Dhammie, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie."

"To wielki zaszczyt dla nas, mój przyjacielu, wielki zaszczyt, że mamy takiego towarzysza na świętej drodze. Więc Dhamma, w którą mówię, że wszedłem i pozostałem w niej, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie, jest Dhammą, w którą mówisz, że i ty wszedłeś i pozostałeś w niej, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie. A Dhamma, w którą mówisz, że wszedłeś i pozostałeś w niej, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie, jest Dhammą w którą mówię, że i ja wszedłem i pozostałem w niej, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie. Dhamma, którą znam jest Dhammą, którą ty znasz, Dhamma którą znasz, jest Dhammą, którą ja znam. Jaki jestem, jesteś i ty, jaki jesteś, jestem i ja. Przyjacielu, razem poprowadźmy tę gminę"

Tym sposobem Alara Kalama, mój nauczyciel, umieścił mnie, swojego ucznia, na tym samym poziomie co on sam, robiąc mi ogromny zaszczyt. Lecz przyszła do mnie myśl: "Ta Dhamma nie prowadzi do pozabawienia złudzeń, braku namiętności, zaprzestania, spokoju, bezpośredniego poznania, do Przebudzenia, ani Wyzwolenia, lecz jedynie prowadzi do zrodzenia w wymiarze nicości." Niezadowolony z tamtej Dhammy, odszedłem.

Wędrując pewien czas w poszukiwaniu szlachetności, poszukując niezmaconego stanu nieporównywalnego spokoju, poszedłem do Uddaki syna Ramy i po przybyciu, powiedziałem do niego: "Przyjacielu Uddako, chciałbym praktykować waszą doktrynę i dyscyplinę". Kiedy to było powiedziane, on odparł: "Możesz zostać przyjacielu. Ta doktryna jest taka, że mądra osoba może szybko osiągnąć wiedzę nauczyciela, dokonawszy tego samodzielnie poprzez bezpośrednie poznanie." Nie upłynęło dużo czasu, gdy nauczyłem się tej doktryny. Dla upewnienia się że wiem i widzę, wygłaszałem ją i recytowałem wraz ze starszyzną.

Pomyślałem: "To nie jest jedynie przeświadczenie Ramy, który mówi: "Wszedłem i pozostałem w tej Dhammie, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie." On faktycznie pozostaje znając i widząc tę Dhammę. Więc poszedłem do Uddaki i spytałem: "Do jakiego stopnia Rama wszedł i pozostał w tej Dhammie?" Kiedy to było powiedziane, on odpowiedział, że do stopnia ęłópercepcji wymiaru podstawy ani percepcji ani braku percepcji.

Pomyślałem: "Nie jeden Rama posiadał przeświadczenie, wytrwałość, uważność, koncentrację i wnikliwość. Ja także posiadam przeświadczenie, wytrwałość, uważność, koncentrację i wnikliwość. Co by było, gdybym samemu postarał się zrealizować Dhammę, w którą Rama mówi, że wszedł i pozostał w niej, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie?" Nie upłynęło dużo czasu, gdy wszedłem i pozostałem w tamtej Dhammie, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie. Poszedłem do niego i powiedziałem: "Przyjacielu Uddako, czy do tego stopnia Rama wszedł i pozostał w tej Dhammie, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie?" "Tak, mój przyjacielu..."

"Do takiego stopnia i ja, przyjacielu, wchodzę i pozostaję w tej Dhammie, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie."

"To wielki zaszczyt dla nas, mój przyjacielu, wielki zaszczyt, że mamy takiego towarzysza na świętej drodze. Więc Dhamma, w którą Rama mówił, że wszedł i pozostał w niej, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie, jest Dhammą, w którą mówisz, że i ty wszedłeś i pozostałeś w niej, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie. A Dhamma, w którą mówisz, że wszedłeś i pozostałeś w niej, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie, jest Dhammą w którą i Rama mówił, że wszedł i pozostał w niej, realizując ją samemu poprzez bezpośrednie poznanie. Dhamma, którą Rama znał jest Dhammą, którą ty znasz, Dhamma którą znasz, jest Dhammą, którą Rama znał. Jakim był, jesteś i ty, jaki jesteś, był i on. Przyjacielu, poprowadź tę gminę"

Tym sposobem Uddaka syn Ramy, mój towarzysz na świętej drodze, uznał mnie za nauczyciela robiąc mi ogromny zaszczyt. Lecz przyszła do mnie myśl: "Ta Dhamma nie prowadzi do pozabawienia złudzeń, braku namiętności, zaprzestania, spokoju, bezpośredniego poznania, do

Przebudzenia, do Wyzwolenia, lecz jedynie prowadzi do zrodzenia w wymiarze ani percepcji ani braku percepcji." Niezadowolony z tamtej Dhammy, odszedłem.

Wędrując nadal w poszukiwaniu szlachetności, poszukując niezmaconego stanu nieporównywalnego spokoju, przemierzałem przez pewien czas kraj Magadha, aż przybyłem do wojskowego miasta Uruvela. Tam ujrzałem przepiękny wiejski krajobraz, z inspirującym zagajnikiem, przejrzystą rzeką z zachwycającymi skarpami, oraz wioskami by chodź po żywność wszędzie naokoło mnie. Przyszła do mnie myśl: "Jaki przepiękny jest ten wiejski krajobraz, z inspirującym zagajnikiem, przejrzystą rzeką z zachwycającymi skarpami, oraz wioskami by chodź po żywność wszędzie naokoło mnie. Usiadłem więc tam, myśląc: "To wprost doskonale miejsce dla praktykującego aby podjąć tutaj trud."

Praktykując tam mnisi, będąc samemu podległym narodzinom, widząc ułomność narodzin, odkryłem to co nienarodzone, ostateczne zrzucenie jarzma: Wyzwolenie. Będąc samemu podległym starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi, widząc ułomność starzenia się... choroby... śmierci... cierpienia... smutku, odkryłem to co nie-starzejące, to co nie-chorujące, to co nieśmiertelne, to co nie-cierpiące, to co nie-smutne, ostateczne zrzucenie jarzma: Wyzwolenie. Wiedza i wizja powstały we mnie: "Nieuwarunkowane jest moje Wyzwolenie. To są ostatnie narodziny. Nie ma już dalszego stawania się."

Wtedy przyszła do mnie myśl: "Ta Dhamma, którą teraz odkryłem jest głęboka, trudna do przeniknięcia, trudna do zrozumienia, pełna spokoju, wzniosła, niemożliwa do pojęcia przez logiczne rozumowanie, subtelna, dostępna jedynie mądrym. A to pokolenie jest zakochane w pogoni za przyjemnościami, ekscytuje się pogonią za przyjemnościami, ma rozkosz w pogoni za przyjemnościami. Ludziom zakochanym w pogoni za przyjemnościami, ekscytującym się pogonią za przyjemnościami, mającym rozkosz w pogoni za przyjemnościami trudno jest zobaczyć związki przyczyn i skutków oraz uwarunkowane powstawanie. Trudno im pojąć ostateczny spokój, rezygnację ze wszystkich inicjacji, zniszczenie pragnienia, brak pożądania, zaniechanie: Odpuszczenie. Byłoby mi ciężko, gdybym zaczął uczyć Dhammy, a inni by mnie nie zrozumieli." Wtedy takie oto słowa przyszły mi do głowy:

Dosc! dlaczego miałbym nauczać,  
tego co z takim trudem odkryłem?  
Ta Dhamma nie jest łatwo przyswajalna  
dla tych, którzy są opętani  
niechęciami i pragnieniami.

Tego co trudne do zrozumienia,  
subtelne, głębokie, nieuchwytnie,  
skierowane przeciw biegowi rzeczy -  
ci zakochani w pragnieniach,  
okryci kotarą ciemności,  
nie zobaczą.

A kiedy myślałem w ten sposób, mój umysł skłaniał się ku temu, by trwać w spokoju i osamotnieniu i by nie głosić ludziom Dhammy.

Wówczas Brahma Sahampati, który widział mój zamiar, stwierdził: "Przedpadł ten świat! Zginął ten świat! Umysł Tathagaty, Arhanta, Doskonale Samo-Przebudzonego skłania się ku temu by trwać w spokoju i osamotnieniu i nie głosić ludziom Dhammy!" W czasie nie dłuższym od tego, jaki silny mężczyzna potrzebuje, by wyprostować zgiętą rękę, lub zgiąć wyprostowaną, tak samo szybko Brahma Sahampati opuścił swój świat i pojawił się przede mną. Obnażając z szaty swoje ramię, przyklękając na ziemi na prawe kolano, Brahma Sahampati pochylił się przede mną i

składając dłonie na wysokości serca, rzekł: "Zechciej, Błogosławiony głosić swą naukę; zechciej Podążający Drogą Prawdy głosić Dhammę. Są bowiem istoty nieznacznie tylko skalane, zginą jeśli nauki twej nie posłyszają. Gdy tylko usłyszą, zrozumieją Dhammę!" To powiedziawszy, powtórzył swoją prośbę tymi słowami:

W przeszłości pojawiała się w Magadha  
nieczysta Dhamma, pełna skaz.  
Ty otwórz na oścież drzwi do Bezśmiertelności!  
Niech ludzie posłyszają czystą Dhammę  
odkrytą przez Nieskazitelnego.

Tak jak ktoś stojący na szczycie góry  
widzi ludzi  
dookoła i poniżej,  
tak też i ty, o Mądry, Pełen Wizji,  
wznies się na wyżynę  
stworzoną z Dhammy.

Uwolnij z żalu ludzi  
opętanych żalem,  
gnębionych zdradaniem i śmiercią.

Powstań, dzielny, zwycieski!  
Pozostań wolnym od długu.  
Ucz Dhammy, Błogosławiony:  
będą tacy, którzy zrozumieją!

Słyszając namowy Brahmy i współczując istotom o których mówił, spojrzalem na świat okiem Przebudzonego. Gdy to zrobiłem, zobaczyłem istoty nieznacznie skalane nieczystością, ale i te ze znacznymi skalaniem, te zdolne i przenikliwe, ale i te mniej zdolne i ospałe, te z dobrymi cechami, ale i te ze złymi, te łatwo pojmujące, ale i te mniej pojętne, oraz te obawiające się niebezpieczeństw w zaświatach. Tak jak w jeziorze pełnym niebieskich, czerwonych lub białych kwiatów lotosu, niektóre z nich - żyjąc i rosnąc w wodzie - mogą zakwitać będąc zatopione w wodzie, nie wynurzając się z wody. Niektóre mogą pływać na tym samym poziomie co tafla wody, a inne mogą urosnąć na tyle ponad taflę by woda je nawet nie muskała. Tak też spoglądając na świat okiem Przebudzonego, zobaczyłem istoty nieznacznie nieczystością skalane, ale i te ze znacznymi skalaniem, te zdolne i przenikliwe, ale i te mniej zdolne i ospałe, te z dobrymi cechami, ale i te ze złymi, te łatwo pojmujące, ale i te mniej pojętne, oraz obawiające się niebezpieczeństw w zaświatach. Zobaczywszy to, odpowiedziałem Brahmi Sahampatiemu w te słowa:

Otwarte są drzwi do Bezśmiertelności;  
ci którzy mają uszy, beda uwolnieni przez wiarę.  
Praktykując, bedziemy glosic słowa ukojenia,  
a najwyzsza Dhamma bedzie nalezala do ludzi.

Brama Sahampati myśląc: "Błogosławiony zgodził się nauczać Dhammy!", pokłoniwszy się i z szacunkiem obchodząc mnie z prawej, zniknął.

Wtedy pomyślałem: "Komu pierwszemu mam wygłosić słowa Dhammy? Kto szybko zrozumie tę Dhammę?" Wtedy też przypomniałem sobie: "Alara Kalama jest mądry, kompetentny, inteligentny. Od dłuższego czasu jest tylko nieznacznie nieczystością skalany. Co by było, gdybym to jemu

wygłosił słowa Dhammy jako pierwszemu? On szybko zrozumie tę Dhammę." Wtedy devy podeszły do mnie i powiedziały: "Panie, Alara Kalama umarł siedem dni temu." Wiedza i wizja powstały we mnie: "Alara Kalama umarł siedem dni temu." Pomyślałem: "Jak wiele stracił Alara Kalama. Gdyby usłyszał tę Dhammę szybko by ją rozumiał."

Wtedy pomyślałem: "Komu pierwszemu mam wygłosić słowa Dhammy? Kto szybko zrozumie tę Dhammę?" Wtedy też przypomniałem sobie: "Uddaka syn Ramy jest mądry, kompetentny, inteligentny. Od dłuższego czasu jest tylko nieznacznie nieczystością skalany. Co by było, gdybym to jemu wygłosił słowa Dhammy jako pierwszemu? On szybko zrozumie tę Dhammę." Wtedy devy podeszły do mnie i powiedziały: "Panie, Uddaka syn Ramy umarł wczorajszej nocy." Wiedza i wizja powstały we mnie: "Uddaka syn Ramy umarł wczorajszej nocy." Pomyślałem: "Jak wiele stracił Uddaka syn Ramy. Gdyby usłyszał tę Dhammę szybko by ją rozumiał."

Wtedy pomyślałem: "Komu pierwszemu mam wygłosić słowa Dhammy? Kto szybko zrozumie tę Dhammę?" Wtedy też przypomniałem sobie: "Grupa pięciu mnichów którzy byli ze mną podczas moich umartwień, byli mi bardzo pomocni. Co by było, gdybym to im wygłosił słowa Dhammy jako pierwszym?" Pomyślałem: "Gdzie może być teraz grupa pięciu mnichów?" Dostrzegłem ich swym niebiańskim wzrokiem, czystym i przewyższającym ludzki; przebywali w Varanasi w Schronieniu Zwierzyny w Isipatana.

Pozostałem w Uruveli tak długo jak zechciałem, po czym wyruszyłem do Varanasi. Asceta Upaka zobaczywszy mnie na drodze między Gaya i miejscem Przebudzenia, rzekł do mnie: "Czysty i promienny jest twój umysł. Czysta i promienna jest twoja karnacja. Przy kim praktykujesz? Kto jest twoim nauczycielem? Czyją Dhammę znajdujesz wartą uwagi?" Odpowiedziałem ascecie Upace tymi wersami:

Wszech-zwycięzcą,  
wszech-wiedzący jestem,  
odnośnie do wszystkich rzeczy -  
wyzbyty skalany.  
Wszech-uwolniony,  
oczyszczony z resztek pragnień:  
całkowicie osiągnąwszy to samemu,  
kogóż mam wskazać jako mego nauczyciela?

Nie mam nauczyciela,  
i nikt nie jest mi równy.  
W świecie bogów i ludzi,  
nie mam równego sobie.

Gdyż jestem Arhantem w świecie,  
nieprześcignionym nauczycielem,  
przez siebie przebudzonym,  
opanowanym i w pełni wygasłym.

By poruszyć koło Dhammy  
idę do miasta Kasi [Varanasi].  
W zaślepionym świecie  
biję w bęben Bezśmiertelności!

"Z twych słów wynika, przyjacielu, że jesteś Wielkim Zwycięzcą?" "Tak, ujarzmiłem wzburzenia, z

pewnością jestem Zwycięzcą" Kiedy to zostało powiedziane Upaka odrzekł: "Może tak jest, przyjacielu." i potrząsnąwszy głową, odszedł boczną drogą.

Wreszcie dotarłem do Varanasi, Schronienia Zwierzyny w Isipatana, tam gdzie przebywała grupa pięciu mnichów. Widząc mnie z daleka idącego, umówili się między sobą: "Przyjaciele, idzie Gotama asceta - żyjąc teraz luksusowo, oderwał się od swojego trudu, ulegając urokowi dostatku. Nie zasługuje na ukłony, powitania czy przyjmowania jego szat i miski żebraczej. Wciąż jednak miejsce powinno być przygotowane, gdyby chciał, może usiąść z nami." Jednak gdy podszedłem nie zdołali dotrzymać swojej umowy. Jeden, wstając przywitał mnie, ująwszy moje szaty i miskę żebraczą. Inny przygotował miejsce do siedzenia dla mnie. Jeszcze inny przyniósł wodę, do umycia moich nóg. Jednakże zwracali się do mnie per "przyjacielu."

Więc powiedziałem im: "Nie zwracajcie się do Tathagaty per "przyjacielu". Tathagata, przyjaciele, jest zasługującym na szacunek, należycie samo-przebudzonym. Nadstawcie uszu, przyjaciele: Bezśmiertelność została osiągnięta! Pouczę was. Nauczę was Dhammy. Praktykując tak jak was poinstruowano, w szybkim czasie osiągniecie i utrzymacie cel jakim jest święte życie, dla którego członkowie klanów idą z domów w bezdomność, poznając i urzeczywistniając to samemu, tu i teraz."

Kiedy było to powiedziane, grupa pięciu mnichów odparła: "Przez taką praktykę, takie zachowanie, takie przestrzeganie surowości nie osiągnąłeś żadnych nadludzkich mocy, żadnego wybitnego wglądu i wizji czyniącej cię szlachetnym. Jak więc teraz - żyjąc luksusowo, odrywając się od swojego trudu, ulegając urokowi dostatku - osiągnąłeś jakiegokolwiek nadludzkie moce, jakiegokolwiek wybitny wgląd i wizję czyniącą cię szlachetną osobą?"

Kiedy było to powiedziane, odpowiedziałem im: "Tathagata, mnisi, nie żyje luksusowo, nie oderwał się od swojego trudu, nie uległ urokowi dostatku. Tathagata, przyjaciele, jest zasługującym na szacunek, należycie Samo-przebudzonym. Nadstawcie uszu, przyjaciele: Bezśmiertelność została osiągnięta! Pouczę was. Nauczę was Dhammy. Praktykując tak jak was poinstruowano, w szybkim czasie osiągniecie i utrzymacie doskonały cel jakim jest święte życie, dla którego członkowie klanów idą z domów w bezdomność, poznając i urzeczywistniając to samemu, tu i teraz."

Po raz drugi .... i trzeci raz, grupa pięciu mnichów odparła: "Przez taką praktykę, takie zachowanie, takie przestrzeganie surowości nie osiągnąłeś żadnych nadludzkich mocy, żadnego wybitnego wglądu i wizji czyniącej cię szlachetnym. Jak więc teraz - żyjąc luksusowo, odrywając się od swojego trudu, ulegając urokowi dostatku - osiągnąłeś jakiegokolwiek nadludzkie moce, jakiegokolwiek wybitny wgląd i wizję czyniącą cię szlachetną osobą"

Kiedy to było powiedziane, odpowiedziałem grupie pięciu mnichów: "Czy przypominacie sobie bym kiedykolwiek do was mówił w ten sposób?" "Nie, panie"

"Tathagata, mnisi, nie żyje luksusowo, nie oderwał się od swojego trudu, nie uległ urokowi dostatku. Tathagata, przyjaciele, jest zasługującym na szacunek, prawdziwie Samo-przebudzonym. Nadstawcie uszu, przyjaciele: Bezśmiertelność została osiągnięta! Pouczę was. Nauczę was Dhammy. Praktykując tak jak was poinstruowano, w szybkim czasie osiągniecie i utrzymacie doskonały cel jakim jest święte życie, dla którego członkowie klanów idą z domów w bezdomność, poznając i urzeczywistniając to samemu, tu i teraz."

Wreszcie ich przekonałem. Uczyłem dwóch z nich, podczas gdy trzej inni szli po żywność, tak że nas sześciu żyło z tego co ta trójka użebrzała. Potem uczyłem tamtą trójkę, podczas gdy dwaj pierwsi szli po żywność, tak że nas sześciu żyło z tego co ta dwójka wyżebrzała. Tym sposobem grupa pięciu mnichów - tak podtrzymywana, tak instruowana przeze mnie - będąc samymi podległymi narodzinom, widząc ułomność narodzin, szukając tego co nienarodzone, ostatecznego zrzucenia jarzma: Wyzwolenia, odkryli to co nienarodzone, ostateczne zrzucenie jarzma: Wyzwolenie.

Będąc samymi podległymi starzeniu się... chorobie... śmierci... cierpieniu... smutkowi, widząc ułomność starzenia się... choroby... śmierci... cierpienia... smutku, szukając tego co nie-starzejące,

tego co nie-chorujące, tego co nieśmiertelne, tego co nie-cierpiące, tego co nie-smutne, ostatecznego zrzucenia jarzma: Wyzwolenia, odkryli to co nie-starzejące, to co nie-chorujące, to co nieśmiertelne, to co nie-cierpiące, to co nie-smutne, ostateczne zrzucenie jarzma: Wyzwolenie. Wiedza i wizja powstały w nich: "Nieuwarunkowane jest nasze Wyzwolenie. To są ostatnie narodziny. Nie ma już dalszego stawania się."

Mnisi, jest pięć więzów zmysłowości. Jakich pięć? Formy poznawalne przez oko - miłe, przyjemne, urzekające, drogocenne, prowokujące pragnienie, uwodzicielskie. Dźwięki poznawalne przez ucho - miłe, przyjemne, urzekające, drogocenne, prowokujące pragnienie, uwodzicielskie. Zapachy poznawalne przez nos - miłe, przyjemne, urzekające, drogocenne, prowokujące pragnienie, uwodzicielskie. Smaki poznawalne przez język - miłe, przyjemne, urzekające, drogocenne, prowokujące pragnienie, uwodzicielskie. Dotyk poznawalny przez ciało - miły, przyjemny, urzekający, drogocenny, prowokujący pragnienie, uwodzicielski. Oto pięć więzów zmysłowości."

Jacykolwiek mnisi czy asceci mający zapal dla tych pięciu więzów zmysłowości - zaślepieni nimi, zakochani w nich, użytkujący je bez dostrzegania ich ułomności lub bez poszukiwania ucieczki od nich - powinni być widziani jako ci, którzy spotkali się z nieszczęściem, którzy popadli w kłopoty; Mara może robić z nimi co mu się podoba. Tak jak dziki jelonek, spętany przez sidła powinien być widziany jako ten, którego spotkało nieszczęście, który popadł w kłopoty; łowca może zrobić z nim co mu się podoba. Gdy łowca nadejdzie, on nie umknie tak jakby tego chciał. W ten sam sposób jacykolwiek mnisi czy asceci mający zapal dla tych pięciu więzów zmysłowości - zaślepieni nimi, zakochani w nich, użytkujący je bez dostrzegania ich ułomności lub bez doszukiwania się ucieczki od nich - powinni być widziani jako ci, którzy spotkali się z nieszczęściem, którzy popadli w kłopoty; Mara może robić z nimi co mu się podoba.

Ale jacykolwiek mnisi czy asceci nie mający zapalu dla tych pięciu więzów zmysłowości - nie zaślepieni nimi, nie zakochani w nich, użytkujący je dostrzegając ich ułomności i poszukujący ucieczki od nich - powinni być widziani jako ci, którzy nie spotkali się z nieszczęściem, którzy nie popadli w kłopoty; Mara nie może robić z nimi co mu się podoba. Tak jak dziki jelonek, niespętany przez sidła: powinien być widziany jako ten, którego nie spotkało nieszczęście, który nie popadł w kłopoty; łowca nie może zrobić z nim co mu się podoba. Gdy łowca nadejdzie, on umknie tak jakby tego chciał. W ten sam sposób jacykolwiek mnisi czy asceci nie mający zapalu dla tych pięciu więzów zmysłowości - nie zaślepieni nimi, nie zakochani w nich, użytkujący je dostrzegając ich ułomności i doszukując się ucieczki od nich - powinni być widziani jako ci, którzy nie spotkali się z nieszczęściem, którzy nie popadli w kłopoty; Mara nie może robić z nimi co mu się podoba.

Załóżmy, że dziki jelonek żyje sobie w jakiejś dolinie w puszczy. Chodzi pewnie i beztrosko, stoi pewnie i beztrosko, siada pewnie i beztrosko, kładzie się pewnie i beztrosko. Dlaczego? Bo jest poza zasięgiem łowcy.

Tak samo mnich - zaniechawszy przyjemności zmysłowych, zaniechawszy niezbawiennych okoliczności - wchodzi i pozostaje w pierwszej jhanie: przyjemność i radość rodzą się dzięki oderwaniu, towarzyszy temu przyłożenie umysłu i rozpoznanie. Taki mnich, mówi się, że oślepił Marę. Bez śladu podąża, niszcząc trop, stał się niewidzialny dla Śmierci.

Tak samo mnich poprzez zrównowazenie i koncentrację zaniechawszy przyłożenia umysłu i rozpoznania, wchodzi i pozostaje w drugiej jhanie: przyjemność i radość poprzez wewnętrzne uspokojenie i unifikację umysłu wolnego od przyłożenia i rozpoznania - wewnętrzna pewność siebie. Taki mnich, mówi się, że oślepił Marę. Bez śladu podąża, niszcząc trop, stał się niewidzialny dla Śmierci.

Tak samo mnich ze zrównowazeniem zaniechawszy radości, trwa w równowadze, będąc uważnym i czujnym, fizycznie odczuwa przyjemność, wchodzi i pozostaje w trzeciej jhanie, o której Szlachetni

mawiają: "Zrównoważony i uważny, doświadczając błogostanu." Taki mnich, mówi się, że oślepił Marę. Bez śladu podąża, niszcząc trop, stał się niewidzialny dla Śmierci.

Tak samo mnich wraz z odpuszczeniem błogostanu i stresu - tak jak z wcześniejszym odrzuceniem przyjemności i przykrości - wchodzi i pozostaje w czwartej jhanie: oczyszcza uważność zrównoważeniem: ani-przyjemność-ani-ból. Taki mnich, mówi się, że oślepił Marę. Bez śladu podąża, niszcząc trop, stał się niewidzialny dla Śmierci.

Tak samo mnich wraz z całkowitym przekroczeniem percepcji fizycznych form, wraz z przekroczeniem percepcji jakiegokolwiek niechęci, nie zważając na żadne percepcje, wiedząc że przestrzeń nie ma końca, wchodzi i pozostaje w wymiarze nieskończoności przestrzeni. Taki mnich, mówi się, że oślepił Marę. Bez śladu podąża, niszcząc trop, stał się niewidzialny dla Śmierci.

Tak samo mnich wraz z całkowitym przekroczeniem wymiaru nieskończoności przestrzeni, wiedząc że świadomość nie ma końca, wchodzi i pozostaje w wymiarze nieskończoności świadomości. Taki mnich, mówi się, że oślepił Marę. Bez śladu podąża, niszcząc trop, stał się niewidzialny dla Śmierci.

Tak samo mnich wraz z całkowitym przekroczeniem wymiaru nieskończoności świadomości, wiedząc że nie ma niczego, wchodzi i pozostaje w wymiarze nicości. Taki mnich, mówi się, że oślepił Marę. Bez śladu podąża, niszcząc trop, stał się niewidzialny dla Śmierci.

Tak samo mnich wraz z całkowitym przekroczeniem wymiaru nicości, wchodzi i pozostaje w wymiarze ani percepcji ani braku percepcji. Taki mnich, mówi się, że oślepił Marę. Bez śladu podąża, niszcząc trop, stał się niewidzialny dla Śmierci.

Tak samo mnich wraz z całkowitym przekroczeniem wymiaru ani percepcji ani braku percepcji wchodzi i pozostaje we wstrzymaniu percepcji i odczuć. Wtedy, widząc to wnikliwie - z mądrością, jego pragnienia całkowicie wygasają. Taki mnich, mówi się, że oślepił Marę. Bez śladu podąża, niszcząc trop, stał się niewidzialny dla Śmierci.

Przechodząc w ten sposób, przekracza wszystko. Chodzi pewnie i beztrąsko, stoi pewnie i beztrąsko, siada pewnie i beztrąsko, kładzie się pewnie i beztrąsko. Dlaczego? Bo jest poza zasięgiem Śmierci.

To rzekł Błogosławiony. Usatysfakcjonowani, mnisi rozkoszowali się słowami Błogosławionego.



## Sutta o Czterech Drogach

*(Yuganaddha Sutta, AN IV.170)*

Pewnego razu, kiedy Czcigodny Ananda przebywał w Kosambi, w klasztorze Ghosity, tak rzekł do mnichów: "Przyjaciele, ktokolwiek – mnich, czy mniszka – ogłasza osiągnięcie stanu Arahanta w mojej obecności, osiągnął to przez podążanie jedną z czterech dróg. Jakich czterech?"

W przypadku, gdy mnich rozwinął wgląd poprzedzany przez uspokojenie. Kiedy rozwija wgląd poprzedzony uspokojeniem, rodzi się ta droga. Podąża tą drogą, rozwija ją, zmierza nią. Kiedy podąża tą drogą, rozwija ją, zmierza nią – porzuca przywiązania, niszczy obsesje.

W przypadku, gdy mnich rozwinął uspokojenie poprzedzane przez wgląd. Kiedy rozwija uspokojenie poprzedzone wglądem, rodzi się ta droga. Podąża tą drogą przyjaciele, rozwija ją, zmierza nią. Kiedy podąża tą drogą, rozwija ją, zmierza nią – porzuca przywiązania, niszczy obsesje.

W przypadku, gdy mnich rozwinął wgląd w parze z uspokojeniem. Kiedy rozwija wgląd w parze z uspokojeniem, rodzi się ta droga. Podąża tą drogą przyjaciele, rozwija ją, zmierza nią. Kiedy podąża tą drogą, rozwija ją, zmierza nią – porzuca przywiązania, niszczy obsesje.

"I jeszcze, w przypadku, gdy mnich utrzymuje swoje niepokoje pod kontrolą. Przychodzi czas, kiedy jego umysł staje się wewnętrznie opanowany, uspokaja się, staje się zjednoczony i skoncentrowany. Rodzi się w nim ta droga. Podąża tą drogą przyjaciele, rozwija ją, zmierza nią. Kiedy podąża tą drogą, rozwija ją, zmierza nią – porzuca przywiązania, niszczy obsesje.

Tak więc, ktokolwiek – mnich, czy mniszka – ogłasza osiągnięcie stanu Arahanta w mojej obecności, osiągnął to przez podążanie jedną z tych czterech dróg."

## Sutta o Nazywaniu Świata

(Loka Sutta, SN XXV.82)

Pewien mnich zbliżywszy się do Błogosławionego, pokłonił mu się z szacunkiem i usiadł z boku. Siedząc, zwrócił się do Błogosławionego tymi słowami: "Świat, mówi się 'świat'. W jakim sensie słowo to określa świat?"

"Jeśli się rozpada mnichu, to jest to nazywane światem. A co się rozpada? Oko się rozpada. Kształty się rozpadają. Świadomość widzenia się rozpada. Kontakt wzrokowy się rozpada. Cokolwiek by nie powstało na bazie tego kontaktu, doświadczane jako przyjemność, przykreść, czy ani przyjemność ani przykreść, to również się rozpada.

Ucho się rozpada. Dźwięki się rozpadają. Świadomość słyszenia się rozpada. Kontakt słuchowy się rozpada. Cokolwiek by nie powstało na bazie tego kontaktu, doświadczane jako przyjemność, przykreść, czy ani przyjemność ani przykreść, to również się rozpada.

Nos się rozpada. Zapachy się rozpadają. Świadomość węchu się rozpada. Kontakt węchowy się rozpada. Cokolwiek by nie powstało na bazie tego kontaktu, doświadczane jako przyjemność, przykreść, czy ani przyjemność ani przykreść, to również się rozpada.

Język się rozpada. Smaki się rozpadają. Świadomość smaku się rozpada. Kontakt smakowy się rozpada. Cokolwiek by nie powstało na bazie tego kontaktu, doświadczane jako przyjemność, przykreść, czy ani przyjemność ani przykreść, to również się rozpada.

Ciało się rozpada. Dotyk się rozpada. Świadomość dotyku się rozpada. Kontakt czuciowy się rozpada. Cokolwiek by nie powstało na bazie tego kontaktu, doświadczane jako przyjemność, przykreść, czy ani przyjemność ani przykreść, to również się rozpada.

Intelekt się rozpada. Idea się rozpada. Świadomość myśli się rozpada. Kontakt myślowy się rozpada. Cokolwiek by nie powstało na bazie tego kontaktu, doświadczane jako przyjemność, przykreść, czy ani przyjemność ani przykreść, to również się rozpada.

Jeśli się rozpada, to jest to nazywane światem."

## **Sutta o Trzech Truciznach Świata**

*(Loka Sutta 3, SN KS TV)*

Kiedy Błogosławiony przebywał w Savatthi... Król Pasenadi z Kosala, usiadłwszy w stosownym miejscu, zwrócił się do Błogosławionego tymi słowami: "Czcigodny Panie, ile czynników które powstają w świecie przynosi ze sobą szkodę, cierpienie i niewygodę?"

"Wielki Królu, trzy czynniki powstające w świecie przynoszą ze sobą szkodę, cierpienie i niewygodę. Które trzy?"

Wielki Królu, chciwość powstająca w świecie przynosi ze sobą szkodę, cierpienie i niewygodę.

Wielki Królu, nienawiść powstająca w świecie przynosi ze sobą szkodę, cierpienie i niewygodę.

Wielki Królu, dezorientacja powstająca w świecie przynosi ze sobą szkodę, cierpienie i niewygodę.

Tak jak bambus jest rujnowany przez swój własny owoc, tak samo człowiek o złym umyśle jest rujnowany przez chciwość, nienawiść i dezorientację."

## Sutta o Istotach

(Satta Sutta, SN XXIII.2)

Oto, co usłyszałem. Pewnego razu Błogosławiony zatrzymał się w pobliżu Savatthi przy gaju Jety, koło klasztoru podarowanego przez Anathapindike. Wówczas Czcigodny Radha udał się do Błogosławionego i pokłoniwszy się usiadł z boku. Siedząc, zwrócił się do Błogosławionego tymi słowami: "Istota, mówi się 'istota'. W jakim sensie ktoś jest istotą?"

"Radha, weź dowolne pragnienie, zachwyty, pasję, albo chcenie rzeczy materialnych. Kiedy ktoś jest złapany w to, uwiązany tym, wtedy jest istotą. Weź dowolne pragnienie, zachwyty, pasję, albo chcenie uczuć. Kiedy ktoś jest złapany w to, uwiązany tym, wtedy jest istotą. Weź dowolne pragnienie, zachwyty, pasję, albo chcenie percepcji. Kiedy ktoś jest złapany w to, uwiązany tym, wtedy jest istotą. Weź dowolne pragnienie, zachwyty, pasję, albo chcenie inicjacji. Kiedy ktoś jest złapany w to, uwiązany tym, wtedy jest istotą. Weź dowolne pragnienie, zachwyty, pasję, albo chcenie świadomości. Kiedy ktoś jest złapany w to, uwiązany tym, wtedy jest istotą.

Zupełnie tak, jak kiedy chłopcy czy dziewczynki bawią się małymi zamkami z piasku: Tak długo jak nie są wolni od pasji, pragnień, miłości, chcenia oraz zamięłowania do tych zamków z piasku, tak długo mogą się tymi zamkami z piasku bawić z radością, traktować je jak skarby, cieszyć się ich posiadaniem. Ale kiedy staną się wolni od pasji, pragnień, miłości, chcenia oraz zamięłowania do tych zamków z piasku, wówczas zmiażdżą, podepczą, zburzą je swoimi własnymi rękoma i stopami czyniąc je nieprzydatnymi do zabawy. W ten sam sposób Radha, ty też powinieneś zniszczyć, zmiażdżyć i zburzyć rzeczy materialne i uczynić je nieprzydatnymi do zabawy. Praktykuj wyzbycie się pragnienia rzeczy materialnych. Powinieneś zniszczyć, zmiażdżyć i zburzyć uczucia i uczynić je nieprzydatnymi do zabawy. Praktykuj wyzbycie się pragnienia uczuć. Powinieneś zniszczyć, zmiażdżyć i zburzyć percepcje i uczynić je nieprzydatnymi do zabawy. Praktykuj wyzbycie się pragnienia percepcji. Powinieneś zniszczyć, zmiażdżyć i zburzyć inicjacje i uczynić je nieprzydatnymi do zabawy. Praktykuj wyzbycie się pragnienia inicjacji. Powinieneś zniszczyć, zmiażdżyć i zburzyć świadomość i uczynić ją nieprzydatną do zabawy. Praktykuj wyzbycie się pragnienia świadomości. Bo końcem pragnień Radha, jest Wyzwolenie."

## Sutta o Kosmosie

(Lokayatika Sutta, SN XII.48)

W czasie pobytu w Savatti pewien braman który wówczas był uczniem szkoły filozoficznej Lokayatika przybył do Błogosławionego. Po przyjacielskiej wymianie uprzejmych pozdrowień, usiadł z boku. Siedząc zwrócił się do Błogosławionego tymi słowami:

"Tak więc Mistrzu Gotama, wszystko istnieje?"

"'Wszystko istnieje' jest najstarszą formą kosmologii, bramanie"

"Tak więc Mistrzu Gotama, wszystko nie istnieje?"

"'Wszystko nie istnieje' to druga forma kosmologii, bramanie"

"Czy więc wszystko jest jednością?"

"'Wszystko jest jednością' to trzecia forma kosmologii, bramanie"

"Czy więc wszystko jest wielością?"

"'Wszystko jest wielością' to czwarta forma kosmologii, bramanie"

Unikając tych dwóch skrajności, Ten Który Przeszedł naucza Prawdy poprzez to co pośrodku: Niewiedza jest koniecznym warunkiem zaistnienia inicjacji, inicjacje, są koniecznym warunkiem zaistnienia świadomości, świadomość jest koniecznym warunkiem zaistnienia umysłu wraz z materią, umysł wraz z materią jest koniecznym warunkiem zaistnienia sześciu zmysłów, sześć zmysłów jest koniecznym warunkiem zaistnienia kontaktu, kontakt jest koniecznym warunkiem zaistnienia uczucia, uczucie jest koniecznym warunkiem zaistnienia pragnienia, pragnienie jest koniecznym warunkiem zaistnienia łączącego zapala, łączący zapal jest koniecznym warunkiem zaistnienia akcji woli, akcja woli jest koniecznym warunkiem zaistnienia zdradzania, zdradzanie jest koniecznym warunkiem zaistnienia starzenia i śmierci, żalu i rozpacz, bólu, stresu i desperacji. Takie jest źródło pochodzenia całej tej masy stresu i cierpienia.

Tak więc, kompletny zanik i wygaśnięcie tej właśnie niewiedzy jest warunkiem wygaśnięcia inicjacji. Wygaśnięcie inicjacji jest warunkiem wygaśnięcia świadomości. Wygaśnięcie świadomości jest warunkiem wygaśnięcia umysłu wraz z materią. Wygaśnięcie umysłu wraz z materią jest warunkiem wygaśnięcia sześciu zmysłów. Wygaśnięcie sześciu zmysłów jest warunkiem wygaśnięcia kontaktu. Wygaśnięcie kontaktu jest warunkiem wygaśnięcia uczucia. Wygaśnięcie uczucia jest warunkiem wygaśnięcia pragnienia. Wygaśnięcie pragnienia jest warunkiem wygaśnięcia łączącego zapala. Wygaśnięcie łączącego zapala jest warunkiem wygaśnięcia akcji woli. Wygaśnięcie akcji woli jest warunkiem wygaśnięcia zdradzania. Wygaśnięcie zdradzania jest warunkiem wygaśnięcia starzenia i śmierci, żalu i rozpacz, bólu, stresu i desperacji. Takie jest wygaśnięcie całej tej masy stresu i cierpienia."

"Wspaniale mistrzu Gotama! Wspaniale! Zupełnie jak gdybyś postawił to co było przewrócone, odsłonił co zakryte, wskazał drogę komuś kto był zagubiony, albo wniósł lampę w ciemność, tak aby oczy mogły widzieć kształty. W ten sam sposób Mistrz Gotama wieloma liniami tego rozumowania, uczynił Prawdę zrozumiałą. Udaję się do Mistrza Gotamy, do Prawdy i do Zgromadzenia Mnichów po schronienie. Aby Mistrz Gotama pamiętał mnie jako świeckiego ucznia który znalazł w nim od tego dnia schronienie na całe życie."

## Sutta o Niewiedzy

(Avija Sutta, SN XXXV.80)

Pewien mnich przybył do Błogosławionego i oddawszy mu pokłon usiadł z boku. Siedząc, zwrócił się do Błogosławionego: "Panie, czy jest coś co trzeba porzucić aby niewiedza zaniknęła, a powstała pełna wiedza?"

"Tak mnichu, jest jedna taka rzecz, którą trzeba porzucić aby niewiedza zaniknęła, a powstała pełna wiedza."

"Co jest tą jedną rzeczą?"

"Niewiedza, mnichu jest tą jedną rzeczą którą trzeba porzucić aby niewiedza zaniknęła, a powstała pełna wiedza."

"Ale jak mnich rozumuje, jak się w tym orientuje aby niewiedza zaniknęła, a powstała pełna wiedza."

"Tak się dzieje kiedy mnich dowiaduje się, że wszystko co jest, jest niewarte przywiązania. Usłyszawszy, że wszystko jest niewarte przywiązania, mnich wszystko bezpośrednio rozumie. Bezpośrednio wszystko zrozumiałwszy, wszystko ogarnia. Wszystko ogarnawszy, widzi że wszystkie rzeczy są takie same jak i wszystko inne.

Widzi, że oko jest jak i wszystko inne. Widzi, że kształty są jak i wszystko inne. Widzi, że świadomość wzrokowa jest jak i wszystko inne. Widzi że kontakt wzrokowy jest jak i wszystko inne. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu wzrokowego, doświadczane jako przyjemne, przykre czy też ani przyjemne ani przykre - to również widzi że jest jak i wszystko inne.

Widzi, że ucho jest jak i wszystko inne. Widzi, że dźwięki są jak i wszystko inne. Widzi, że świadomość słuchowa jest jak i wszystko inne. Widzi że kontakt słuchowy jest jak i wszystko inne. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu słuchowego, doświadczane jako przyjemne, przykre czy też ani przyjemne ani przykre - to również widzi że jest jak i wszystko inne.

Widzi, że nos jest jak i wszystko inne. Widzi, że zapachy są jak i wszystko inne. Widzi, że świadomość węchowa jest jak i wszystko inne. Widzi że kontakt węchowy jest jak i wszystko inne. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu węchowego, doświadczane jako przyjemne, przykre czy też ani przyjemne ani przykre - to również widzi że jest jak i wszystko inne.

Widzi, że język jest jak i wszystko inne. Widzi, że smaki są jak i wszystko inne. Widzi, że świadomość smakowa jest jak i wszystko inne. Widzi że kontakt smakowy jest jak i wszystko inne. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu smakowego, doświadczane jako przyjemne, przykre czy też ani przyjemne ani przykre - to również widzi że jest jak i wszystko inne.

Widzi, że ciało jest jak i wszystko inne. Widzi, że dotyk jest jak i wszystko inne. Widzi, że świadomość dotykowa jest jak i wszystko inne. Widzi że kontakt dotykowy jest jak i wszystko inne. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu dotykowego, doświadczane jako przyjemne, przykre czy też ani przyjemne ani przykre - to również widzi że jest jak i wszystko inne.

Widzi, że intelekt jest jak i wszystko inne. Widzi, że myśli są jak i wszystko inne. Widzi, że świadomość myślowa jest jak i wszystko inne. Widzi że kontakt umysłowy jest jak i wszystko inne. Cokolwiek by nie powstało na bazie kontaktu umysłowego, doświadczane jako przyjemne, przykre czy też ani przyjemne ani przykre - to również widzi że jest jak i wszystko inne.

Oto jak mnich wie, jak się w tym orientuje aby niewiedza zaniknęła, a powstała pełna wiedza."

## **Sutta o Efektach Niewiedzy**

*(Avija Sutta, SN XLV.1)*

Oto, co usłyszałem. Pewnego razu Błogosławiony przebywał w pobliżu Savatthi przy gaju Jety, koło klasztoru Anathapindiki. Tam zwrócił się do mnichów następującymi słowami: "Mnisi."  
"Tak Panie." - odpowiedzieli mnisi.

Błogosławiony przemówił: "Mnisi, niewiedza wiedzie do braku rozsądku i w efekcie do niesumienności i beztroski. U tego który kultywuje niewiedzę, powstaje niewłaściwe rozumienie. U tego który kultywuje niewłaściwe rozumienie, powstaje niewłaściwa intencja. U tego który kultywuje niewłaściwą intencję, powstaje niewłaściwa mowa. U tego który kultywuje niewłaściwą mowę, powstaje niewłaściwe postępowanie. U tego który kultywuje niewłaściwe postępowanie, powstaje niewłaściwe życie. U tego który kultywuje niewłaściwe życie, powstaje niewłaściwy wysiłek. U tego który kultywuje niewłaściwy wysiłek, powstaje niewłaściwa uważność. U tego który kultywuje niewłaściwą uważność, powstaje niewłaściwe skupienie.

Pełna wiedza prowadzi do rozsądku i w efekcie do sumienności i zatroskania. U tego który kultywuje pełną wiedzę, powstaje właściwe rozumienie. U tego który kultywuje właściwe rozumienie, powstaje właściwa intencja. U tego który kultywuje właściwą intencję, powstaje właściwa mowa. U tego który kultywuje właściwą mowę, powstaje właściwe postępowanie. U tego który kultywuje właściwe postępowanie, powstaje właściwe życie. U tego który kultywuje właściwe życie, powstaje właściwy wysiłek. U tego który kultywuje właściwy wysiłek, powstaje właściwa uważność. U tego który kultywuje właściwą uważność, powstaje właściwe skupienie."

## **Sutta o Wszystkim**

*(Sabba Sutta, SN XXXV.23)*

"Mnisi, będę nauczał o Wszystkim. Słuchajcie bardzo uważnie, będę mówił."

"Zrobimy jak powiedziałeś Panie." odpowiedzieli mnisi.

Błogosławiony powiedział: "Co to jest Wszystko? Są to po prostu oko i widoki, ucho i dźwięki, nos i zapachy, język i smaki, ciało i dotyk, intelekt i myśli. To właśnie mnisi, nazywa się Wszystko. Gdyby ktoś powiedział: 'Odrzucam takie rozumienie Wszystkiego, proponuje w zamian inne' To zapytany na jakiej precyzyjnie podstawie to robi, byłby niezdolny do wyjaśnienia i zostałby zawstydzony. Dlaczego? Ponieważ leży to poza jego zasięgiem."



## **Sutta o Tym Czego Nie Powiedziano**

*(Abhasita Sutta, AN II.23)*

"Mnisi, tych dwóch zniesławia Tego Który Przeszedł.  
Których dwóch?"

Ten który wyjaśnia co nie było stwierdzone czy powiedziane przez Tego Który Przeszedł, jako coś co było stwierdzone czy powiedziane przez Tego Który Przeszedł. I ten który wyjaśnia co było stwierdzone czy powiedziane przez Tego Który Przeszedł, jako coś co nie było stwierdzone czy powiedziane przez Tego Który Przeszedł."

## Pytanie Mogharaji

(Mogharaja-manava-puccha, SN V.15)

Mogharaja:

"Dwukrotnie już, o Sakjaninie  
pytałem ciebie,  
lecz ty, Widzący,  
nie odpowiedziałeś mi.  
Gdy zapytany po raz trzeci  
Widzący Nieba odpowiada:  
'słyszałem, że pytałeś.'

Ten świat, następny świat,  
świat Brahmy pełen dev:  
nie wiem jak są postrzegane  
przez zwycięskiego Gotamę.  
Więc do tego który wejrzał  
aż po krańce,  
przyszedłem z pytaniem:  
Jakże postrzegać świat,  
aby nie zostać zauważonym  
przez Króla Śmierci?"

Budda:

"Postrzegaj świat, Mogharajo,  
jako pusty -  
bądź nieustannie uważny,  
aby usunąć jakikolwiek pogląd  
o sobie samym.

W ten sposób, jest się ponad i poza śmiercią.  
Tak właśnie postrzega się świat,  
aby nie zostać zauważonym  
przez Króla Śmierci."

## Sutta Pytań i Odpowiedzi

(Cula-vedalla Sutta, MN 44)

Oto co usłyszałem. Kiedy Błogosławiony przebywał w rezerwacie wiewiórek w Rajagaha, w Bambusowym Gaju, wtedy to Visakha, świecki wyznawca, udał się do Dhammadiny mniszki. Po przybyciu uklonił się jej nisko i usiadł z boku. Siedząc, zwrócił się do niej następującymi słowami: "Samoidentyfikacja, mówi się samoidentyfikacja, Pani. Jaka samoidentyfikacja jest opisana przez Błogosławionego?"

"Jest Pięć Zespołów Zapału przyjacielu Visakha. Formy materialne jako zespół zapału, uczucia jako zespół zapału, percepcje jako zespół zapału, inicjacje jako zespół zapału, świadomości jako zespół zapału. Te właśnie Pięć Zespołów Zapału są samoidentyfikacją opisaną przez Błogosławionego."

"Tak, Pani" odpowiedział Visakha, świecki wyznawca, rozkoszując się słowami mniszki Dhammadiny. Następnie zadał jej kolejne pytanie: "Źródło samoidentyfikacji, mówi się źródło samoidentyfikacji, Pani. Jakie źródło samoidentyfikacji jest opisane przez Błogosławionego?"

"Pragnienie które tworzy dalsze zradzanie, któremu towarzyszy namiętność i zachwyt, znajdujące rozkosz to tu to tam, pragnienie zmysłowej przyjemności, pragnienie stawania się i pragnienie niebytu. Oto źródło samoidentyfikacji przyjacielu Visakha, opisane przez Błogosławionego."

"Wygaśnięcie samoidentyfikacji, mówi się wygaśnięcie samoidentyfikacji, Pani. Jakie wygaśnięcie samoidentyfikacji jest opisane przez Błogosławionego?"

"Całkowite zaniknięcie i wygaśnięcie, wyrzeczenie się, zaniechanie, wyzwolenie, wyzbycie się tego właśnie pragnienia. Oto wygaśnięcie samoidentyfikacji przyjacielu Visakha, opisane przez Błogosławionego."

"Praktyka prowadząca do wygaśnięcia samoidentyfikacji, mówi się praktyka prowadząca do wygaśnięcia samoidentyfikacji, Pani. Jaka praktyka prowadząca do wygaśnięcia samoidentyfikacji jest opisana przez Błogosławionego?"

"Precyzyjnie ta Szlachetna Ośmioaspektowa Ścieżka: właściwe rozumienie, właściwa intencja, właściwa mowa, właściwe postępowanie, właściwe życie, właściwy wysiłek, właściwa uważność, właściwe skupienie. Oto ta praktyka prowadząca do wygaśnięcia samoidentyfikacji jest opisana przez Błogosławionego."

"W takim razie Pani, zapał jest tym samym czym Pięć Zespołów Zapału, albo jest czymś innym?"

"Zapał, przyjacielu Visakha, ani nie jest tym samym czym Pięć Zespołów Zapału, ani nie jest czymś innym. Kiedy tylko pragnienie i namiętność zaistnieje w Pięciu Zespołach Zapału, zapał jest tam również."

"Więc Pani, jak samoidentyfikacja powstaje?"

"To ma miejsce, gdy niepouczony, pospolity człowiek który nie ma szacunku dla szlachetnych, nie ma pojęcia o ich nauczaniu i dyscyplinie, zakłada że forma materialna jest duszą, że dusza posiada formę materialną, że forma materialna jest w duszy, że dusza jest w formie materialnej. Zakłada że uczucie jest duszą, że dusza posiada uczucie, że uczucie jest w duszy, że dusza jest w uczuciu. Zakłada że percepcja jest duszą, że dusza posiada percepcję, że percepcja jest w duszy, że

dusza jest w percepcji. Zakłada że inicjacja jest duszą, że dusza posiada inicjacje, że inicjacja jest w duszy, że dusza jest w inicjacji. Zakłada że świadomość jest duszą, że dusza posiada świadomość, że świadomość jest w duszy, że dusza jest w świadomości.

Oto jak powstaje samoidentyfikacja"

"Więc Pani, jak samoindentyfikacja nie powstaje?"

"To ma miejsce, gdy właściwie pouczony uczeń szlachetnych, który ma dla nich szacunek, zna ich nauczanie i dyscyplinę, nie zakłada że forma materialna jest duszą, że dusza posiada formę materialną, że forma materialna jest w duszy, że dusza jest w formie materialnej.

Nie zakłada że uczucie jest duszą, że dusza posiada uczucie, że uczucie jest w duszy, że dusza jest w uczuciu. Nie zakłada że percepcja jest duszą, że dusza posiada percepcję, że percepcja jest w duszy, że dusza jest w percepcji. Nie zakłada że inicjacja jest duszą, że dusza posiada inicjacje, że inicjacja jest w duszy, że dusza jest w inicjacji. Nie zakłada że świadomość jest duszą, że dusza posiada świadomość, że świadomość jest w duszy, że dusza jest w świadomości.

Oto jak nie powstaje samoidentyfikacja."

"Co to jest szlachetna Ośmioaspektowa Ścieżka, Pani?"

"Oto Szlachetna Ośmioaspektowa Ścieżka: właściwe rozumienie, właściwa intencja, właściwa mowa, właściwe postępowanie, właściwe życie, właściwy wysiłek, właściwa uważność, właściwe skupienie."

"Czy ta Szlachetna Ośmioaspektowa Ścieżka jest mentalnie zainicjowana i uformowana czy też nie jest?"

"Szlachetna Ośmioaspektowa Ścieżka jest mentalnie zainicjowana i uformowana".

"Czy Trzy Grupy wchodzi w skład Szlachetnej Ośmioaspektowej Ścieżki, czy też Szlachetna Ośmioaspektowa Ścieżka wchodzi w skład Trzech Grup?"

"Trzy Grupy nie wchodzi w skład Szlachetnej Ośmioaspektowej Ścieżki, ale Szlachetna Ośmioaspektowa Ścieżka wchodzi w skład Trzech Grup. Właściwa mowa, właściwe postępowanie i właściwe życie wchodzi w skład grupy zalet. Właściwy wysiłek, właściwa uważność i właściwe skupienie wchodzi w skład grupy koncentracji. Właściwe rozumienie i właściwa intencja wchodzi w skład grupy wnikliwości."

"Co to jest koncentracja, Pani, jakich jakości dotyczy, jakie jakości ją warunkują i jaki jest jej rozwój?"

"Pojedynczość umysłu to koncentracja przyjaciela Visakha, Cztery Odniesienia Uważności są jej bazą, Cztery Właściwe Wysiłki ją warunkują, a kultywacja i studia tych jakości prowadzą do jej rozwoju."

"A teraz Pani, co to są inicjacje?"

"Są trzy rodzaje inicjacji, przyjaciela Visakha. Inicjacje cielesne, inicjacje mowy i inicjacje umysłowe."

"Ale co to są inicjacje cielesne, co to są inicjacje mowy, i co to są inicjacje umysłowe?"

"Wdechy i wydechy są inicjacjami cielesnymi, inklinacje i myślenia są inicjacjami mowy, percepcje i uczucia są inicjacjami umysłowymi."

"Ale dlaczego wdechy i wydechy są inicjacjami cielesnymi? Dlaczego inklinacje i myślenia są inicjacjami mowy? Dlaczego percepcje i uczucia są inicjacjami umysłowymi?"

"Wdechy i wydechy są cielesne, to są rzeczy związane z ciałem. Dlatego wdechy i wydechy są inicjacjami cielesnymi. Skierowawszy najpierw myśl i rozwinięty ją w myślenie, artykułujemy i zaczynamy mówić. Dlatego inklinacje i myślenia są inicjacjami mowy. Percepcje i uczucia są mentalne. Dlatego percepcje i uczucia są inicjacjami umysłowymi."

"Teraz Pani, kiedy wygaśnięcie percepcji i uczuć ma miejsce?"

"Myśl, że 'zaraz osiągnę wygaśnięcie percepcji i uczuć', albo że 'osiągam wygaśnięcie percepcji i uczuć', albo że 'osiągnąłem wygaśnięcie percepcji i uczuć' nie powstaje w mnichu. W zamian, jego umysł wie, że do tego stanu na bazie tego jak został wytrenowany."

"Kiedy mnich osiąga wygaśnięcie percepcji i uczuć, które wygasają najpierw? Inicjacje cielesne, inicjacje mowy czy inicjacje umysłowe?"

"Kiedy mnich osiąga wygaśnięcie percepcji i uczuć, pierwsze wygasają inicjacje mowy, następnie cielesne, a następnie umysłowe."

"A teraz Pani, jak przebiega wyjście z wygaśnięcia percepcji i uczuć?"

"Myśl, że 'zaraz wyjdę z wygaśnięcia percepcji i uczuć', albo że 'wychodzę z wygaśnięcia percepcji i uczuć', albo że 'wyszedłem z wygaśnięcia percepcji i uczuć' nie powstaje w mnichu. W zamian, jego umysł wie, że do tego stanu na bazie tego jak został wytrenowany."

"Ale kiedy mnich wychodzi z wygaśnięcia percepcji i uczuć, które powstają najpierw? Inicjacje cielesne, inicjacje mowy czy inicjacje umysłowe?"

"Kiedy mnich wychodzi z wygaśnięcia percepcji i uczuć, pierwsze powstają inicjacje umysłowe, następnie cielesne, a następnie mowy."

"Kiedy mnich wyszedł z wygaśnięcia percepcji i uczuć, Pani, ile skontaktowań dokona kontaktu?"

"Kiedy mnich wyszedł z wygaśnięcia percepcji i uczuć, przyjacielu Vitakha, trzy skontaktowania dokonają kontaktu. Kontakt z pustką, kontakt z pojedynczością i kontakt z bezkierunkowością."

"Kiedy mnich wyszedł z wygaśnięcia percepcji i uczuć, Pani, do czego jego umysł się skłania, ku czemu ma tendencję, ku czemu ma inklinację?"

"Kiedy mnich wyszedł z wygaśnięcia percepcji i uczuć przyjacielu Visakha, jego umysł skłania się ku odosobnieniu, ma tendencję do odosobnienia, ma inklinację ku odosobnieniu."

"A teraz, Pani, ile jest rodzajów uczuć?"

"Są trzy rodzaje uczuć: przyjemne uczucie, bolesne uczucie, ani przyjemne ani bolesne uczucie."

"Co to jest przyjemne uczucie, co to jest bolesne uczucie, co to jest ani przyjemne ani bolesne"

uczucie?"

"Cokolwiek by było doświadczone fizycznie bądź mentalnie jako przyjemne i miłe, to jest przyjemne uczucie. Cokolwiek by było doświadczone fizycznie bądź mentalnie jako bolesne i niemiłe, to jest bolesne uczucie. Cokolwiek by nie było doświadczone fizycznie bądź mentalnie jako ani miłe ani niemiłe, to jest ani przyjemne ani bolesne uczucie."

"W jaki sposób jest uczucie przyjemne albo nieprzyjemne, Pani?"

"Przyjemne uczucie jest miłe kiedy trwa, staje się bolesne kiedy się zmienia. Bolesne uczucie jest niemiłe kiedy trwa, staje się miłe kiedy przemija. Ani przyjemne ani bolesne uczucie jest przyjemne kiedy powstaje wraz z wiedzą, ale nieprzyjemne kiedy powstaje bez wiedzy."

"Która tendencja popada w obsesję wraz z przyjemnym uczuciem? Która tendencja popada w obsesję wraz z bolesnym uczuciem? Która tendencja popada w obsesję wraz z ani przyjemnym ani bolesnym uczuciem?"

"Pasja popada w obsesję wraz z przyjemnym uczuciem. Opór popada w obsesję wraz z bolesnym uczuciem. Ignorowanie popada w obsesję wraz z ani przyjemnym ani bolesnym uczuciem."

"Czy pasja popada w obsesję wraz z każdym przyjemnym uczuciem? Czy opór popada w obsesję wraz z każdym bolesnym uczuciem? Czy ignorowanie popada w obsesję wraz z każdym ani przyjemnym ani bolesnym uczuciem?"

"Nie, pasja nie popada w obsesję wraz z każdym przyjemnym uczuciem. Opór nie popada w obsesję wraz z każdym bolesnym uczuciem. Ignorowanie nie popada w obsesję wraz z każdym ani przyjemnym ani bolesnym uczuciem."

"Więc co musi być porzucone w odniesieniu do przyjemnego uczucia? Co musi być porzucone w odniesieniu do bolesnego uczucia? Co musi być porzucone w odniesieniu do ani przyjemnego ani bolesnego uczucia?"

"Chcenie musi być porzucone w odniesieniu do przyjemnego uczucia. Awersja musi być porzucona w odniesieniu do bolesnego uczucia. Niewiedza musi być porzucona w odniesieniu do ani przyjemnego ani bolesnego uczucia."

"Czy chcenie musi być porzucone w odniesieniu do każdego przyjemnego uczucia? Czy awersja musi być porzucona w odniesieniu do każdego bolesnego uczucia? Czy niewiedza musi być porzucona w odniesieniu do każdego ani przyjemnego ani bolesnego uczucia?"

"Nie, gdy mnich całkowicie wycofany ze zmysłowości, wycofany z nierozsądnych wartości mentalnych, wchodzi i pozostaje na pierwszym poziomie skupienia medytacyjnego: rozkosz i błogość zrodzone z wycofania, którym towarzyszy ukierunkowana myśl i ocena. Porzuca on chcenie i pasja nie popadnie tutaj w obsesję."

Jest też taka sytuacja, że mnich rozważa 'kiedyż wreszcie wejdę i pozostanę w wymiarze w który wchodzi szlachetni?' W ten sposób karmi on pragnienie, tęsknotę za nieprześcignionym uwolnieniem, a w efekcie narasta w nim żal znajdujący pożywkę w tym pragnieniu i tęsknocie. W ten sposób porzuca on awersję i opór nie popadnie tutaj w obsesję."

Jest też taka sytuacja, że mnich porzuciwszy przyjemność i ból na bazie wcześniejszego zaniknięcia

uniesień i napięć, wchodzi i pozostaje na czwartym poziomie skupienia medytacyjnego. Nieskalana czystość spokojnej równowagi i pełnej świadomości, ani przyjemność, ani ból. Tak porzuca on niewiedzę, a ignorowanie nie popadnie tutaj w obsesję.

"A cóż, Pani jest po drugiej stronie przyjemnego uczucia?"

"Bolesne uczucie jest po drugiej stronie przyjemnego uczucia."

"A co jest po drugiej stronie bolesnego uczucia?"

"Przyjemne uczucie jest po drugiej stronie bolesnego uczucia."

"A co jest po drugiej stronie ani przyjemnego ani bolesnego uczucia?"

"Niewiedza jest po drugiej stronie ani przyjemnego ani bolesnego uczucia."

"Co jest po drugiej stronie niewiedzy?"

"Wiedza jest po drugiej stronie niewiedzy."

"Co jest po drugiej stronie wiedzy?"

"Uwolnienie jest po drugiej stronie wiedzenia."

"Co jest po drugiej stronie uwolnienia?"

"Wyzwolenie jest po drugiej stronie uwolnienia."

"Co jest po drugiej stronie Wyzwolenia?"

"Poszedłeś za daleko przyjacielu Visakha, przekraczając limit pytania.

Święte życie ma swoją kulminację w Wyzwoleniu, Wyzwolenie jest jego uwieńczeniem. Jeśli chcesz, idź do Błogosławionego i zapytaj go o znaczenie tego co powiedziałam. Co usłyszysz - tak to zapamiętaj."

Visakha, świecki wyznawca rozkoszował się słowami mniszki Dhammadiny. Następnie pokłonił się jej i zwrócony do niej prawą stroną wyszedł, udając się do Błogosławionego. Po przybyciu, pokłoniwszy się Błogosławionemu, usiadł z boku. Tak siedząc, zrelacjonował Błogosławionemu całą rozmowę z mniszka Dhammadiną. Kiedy skończył, Błogosławiony zwrócił się do niego: "Mniszka Dhammadina jest mądra przyjacielu Visakha. Kobieta o wielkiej przenikliwości. Gdybyś to mnie zapytał o to wszystko, dałbym ci takie same odpowiedzi jak ona. Tak właśnie jest i tak to powinieneś zapamiętać."

To powiedział Błogosławiony, a Visakha świecki wyznawca rozkoszował się słowami Błogosławionego.

## Sutta o Zranieniu Poglądami

(Cula-Malunkhyovada Sutta, MN 63)

Oto co usłyszałem. Pewnego razu Błogosławiony przebywał w klasztorze ofiarowanym przez Anathapindikę, w Gaju Jety niedaleko Savatthi. Kiedy czcigodny Malunkhyaputta był w odosobnieniu, naszły go takie myśli – "Te poglądy są niewyjaśnione, odłożone na bok przez Błogosławionego: 'Świat jest wieczny', 'Świat nie jest wieczny', 'Świat jest skończony', 'Świat jest nieskończony', 'Ciało i dusza są tożsame', 'Ciało i dusza są różne', 'Tathagata po śmierci istnieje', 'Tathagata po śmierci nie istnieje', 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje', 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje' – Nie zgadzam się i nie przyjmuję do wiadomości, że Błogosławiony nie wyłożył tego. Pójdę i zapytam go o nie. Jeśli powie mi, że 'Świat jest wieczny', że 'Świat nie jest wieczny', że 'Świat jest skończony', że 'Świat jest nieskończony', że 'Ciało i dusza są tożsame', że 'Ciało i dusza są różne', że 'Tathagata po śmierci istnieje', że 'Tathagata po śmierci nie istnieje', że 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje', że 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje', wtedy będę wiódł święte życie przy nim, jeśli zaś tego mi nie powie – złożę mnisie szaty i powrócę do świeckiego życia."

Gdy nastał wieczór, czcigodny Malunkhyaputta powstał ze swego odosobnienia i poszedł do Błogosławionego. Kiedy przybył, skłonił się i usiadł na stronie. Siedząc powiedział: "Panie, podczas mego odosobnienia naszły mnie następujące myśli – Te poglądy są niewyjaśnione, odłożone na bok przez Błogosławionego: 'Świat jest wieczny', 'Świat nie jest wieczny', 'Świat jest skończony', 'Świat jest nieskończony', 'Ciało i dusza są tożsame', 'Ciało i dusza są różne', 'Tathagata po śmierci istnieje', 'Tathagata po śmierci nie istnieje', 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje', 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje' – Nie zgadzam się i nie przyjmuję do wiadomości, że Błogosławiony nie wyłożył tego. Pójdę i zapytam go. Jeśli powie mi, że 'Świat jest wieczny', że 'Świat nie jest wieczny', że 'Świat jest skończony', że 'Świat jest nieskończony', że 'Ciało i dusza są tożsame', że 'Ciało i dusza są różne', że 'Tathagata po śmierci istnieje', że 'Tathagata po śmierci nie istnieje', że 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje', że 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje', wtedy będę wiódł święte życie przy nim, jeśli zaś tego nie powie – złożę mnisie szaty i powrócę do świeckiego życia."

Panie, jeśli Błogosławiony wie, że 'Świat jest wieczny', niech powie mi, że 'Świat jest wieczny'. Jeśli Błogosławiony wie, że 'Świat nie jest wieczny', niech powie mi, że 'Świat nie jest wieczny'. Jeśli zaś Błogosławiony nie wie czy Świat jest wieczny, czy też nie, niech będzie szczerzy i powie mi: 'Nie wiem i nie rozumiem tego'.

Jeśli Błogosławiony wie, że 'Świat jest skończony', niech powie mi, że 'Świat jest skończony'. Jeśli Błogosławiony wie, że 'Świat jest nieskończony', niech powie mi, że 'Świat jest nieskończony'. Jeśli zaś Błogosławiony nie wie czy Świat jest skończony, czy też nie, niech będzie szczerzy i powie mi: 'Nie wiem i nie rozumiem tego'.

Jeśli Błogosławiony wie, że 'Ciało i dusza są tożsame', niech powie mi, że 'Ciało i dusza są tożsame'. Jeśli Błogosławiony wie, że 'Ciało i dusza są różne', niech powie mi, że 'Ciało i dusza są różne'. Jeśli zaś Błogosławiony nie wie czy ciało i dusza są tożsame, czy też nie, niech będzie szczerzy i powie mi: 'Nie wiem i nie rozumiem tego'.

Jeśli Błogosławiony wie, że 'Tathagata po śmierci istnieje', niech powie mi, że 'Tathagata po śmierci istnieje'. Jeśli Błogosławiony wie, że 'Tathagata po śmierci nie istnieje', niech powie mi, że 'Tathagata po śmierci nie istnieje'. Jeśli Błogosławiony wie, że 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje', niech powie mi, że 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje'.



Jeśli Błogosławiony wie, że 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje', niech powie mi, że 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje'. Jeśli zaś Błogosławiony nie wie czy Tathagata po śmierci istnieje, czy nie istnieje, czy istnieje i zarazem nie istnieje, czy też ani istnieje, ani nie istnieje, niech będzie szczerzy i powie mi: 'Nie wiem i nie rozumiem tego'."

"Malunkhyaputto, czy kiedykolwiek powiedziałem Ci: 'Pójdź Malunkhyaputto, wiedz święte życie przy mnie, a ja powiem Ci, czy 'Świat jest wieczny', czy 'Świat nie jest wieczny', czy 'Świat jest skończony', czy 'Świat jest nieskończony', czy 'Ciało i dusza są tożsame', czy 'Ciało i dusza są różne', czy 'Tathagata po śmierci istnieje', czy 'Tathagata po śmierci nie istnieje', czy 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje', albo czy 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje'?"  
"Nie, Panie."

A czy Ty kiedykolwiek powiedziałeś do mnie: 'Panie, będę wiódł święte życie przy Błogosławionym, a w zamian on powie mi, że 'Świat jest wieczny', że 'Świat nie jest wieczny', że 'Świat jest skończony', że 'Świat jest nieskończony', że 'Ciało i dusza są tożsame', że 'Ciało i dusza są różne', że 'Tathagata po śmierci istnieje', że 'Tathagata po śmierci nie istnieje', że 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje', że 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje'?"  
"Nie, Panie."

Skoro tak, głupcze, kimże jesteś by wysuwać takie żądania? Malunkhyaputto, gdyby ktokolwiek powiedział: 'Nie będę wiódł świętego życia przy Błogosławionym, dopóki nie powie mi, że 'Świat jest wieczny', że 'Świat nie jest wieczny', że 'Świat jest skończony', że 'Świat jest nieskończony', że 'Ciało i dusza są tożsame', że 'Ciało i dusza są różne', że 'Tathagata po śmierci istnieje', że 'Tathagata po śmierci nie istnieje', że 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje', albo że 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje'.', ten człowiek prędzej by umarł niż te kwestie zostałyby wyjaśnione przez Tathagę.

To tak, jakby człowiek został ugodzony zatrutą strzałą. Jego przyjaciele i towarzysze, rodzina i krewni, wezwaliby do niego chirurga, a ów człowiek powiedziałby: 'Nie pozwolę sobie usunąć tej strzały, dopóki nie dowiem się czy ten, który mnie ugodził jest wojownikiem, kapłanem, gospodarzem, czy robotnikiem', rzekłby: 'Nie pozwolę sobie usunąć tej strzały, dopóki nie poznam jego imienia i nazwiska. Nie pozwolę sobie usunąć tej strzały, dopóki nie dowiem się, czy jest on niski, wysoki, czy też średniego wzrostu. Nie pozwolę sobie usunąć tej strzały, dopóki nie dowiem się, czy ma on skórę ciemną, jasną, czy złotawą. Nie pozwolę sobie usunąć tej strzały, dopóki nie poznam nazwy miasta, lub wsi, z której pochodzi ten, który mnie ugodził. Nie pozwolę sobie usunąć tej strzały, dopóki nie dowiem się z jakiego łuku strzelał i jakiej cięciwy używał. Nie pozwolę sobie usunąć tej strzały, dopóki nie dowiem się z jakiego drewna jest zrobiona, jakimi jest opierzona piórami, czym te pióra są przytwierdzone i jakiego typu to strzała'. Malunkhyaputto, ten człowiek zmarłby, nimby się tego wszystkiego dowiedział.

Tak samo i człowiek, który powiedziałby: 'Nie będę wiódł świętego życia przy Błogosławionym, dopóki nie powie mi, że 'Świat jest wieczny', że 'Świat nie jest wieczny', że 'Świat jest skończony', że 'Świat jest nieskończony', że 'Ciało i dusza są tożsame', że 'Ciało i dusza są różne', że 'Tathagata po śmierci istnieje', że 'Tathagata po śmierci nie istnieje', że 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje', albo że 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje'.', prędzej by umarł niż te kwestie zostałyby wyjaśnione przez Tathagę.

Malunkhyaputto, nie w tym rzecz, że przy poglądzie: 'Świat jest wieczny' pojawia się święte życie. Ani, że przy poglądzie: 'Świat nie jest wieczny' pojawia się święte życie. Zarówno przy poglądzie, że 'Świat jest wieczny', jak i przy poglądzie, że 'Świat nie jest wieczny' następują narodziny, starzenie i śmierć, następuje smutek, lament, ból, rozpacz i nieszczęście, których destrukcję

oznajmiam tu i teraz.

Malunkhyaputto, nie w tym rzecz, że przy poglądzie: 'Świat jest skończony' pojawia się święte życie. Ani, że przy poglądzie: 'Świat jest nieskończony' pojawia się święte życie. Zarówno przy poglądzie, że 'Świat jest skończony', jak i przy poglądzie, że 'Świat jest nieskończony' następują narodziny, starzenie i śmierć, następuje smutek, lament, ból, rozpacz i nieszczęście, których destrukcję oznajmiam tu i teraz.

Malunkhyaputto, nie w tym rzecz, że przy poglądzie: 'Ciało i dusza są tożsame' pojawia się święte życie. Ani, że przy poglądzie: 'Ciało i dusza są różne' pojawia się święte życie. Zarówno przy poglądzie, że 'Ciało i dusza są tożsame', jak i przy poglądzie, że 'Ciało i dusza są różne' następują narodziny, starzenie i śmierć, następuje smutek, lament, ból, rozpacz i nieszczęście, których destrukcję oznajmiam tu i teraz.

Malunkhyaputto, nie w tym rzecz, że przy poglądzie: 'Tathagata po śmierci istnieje' pojawia się święte życie. Ani, że przy poglądzie: 'Tathagata po śmierci nie istnieje' pojawia się święte życie. Zarówno przy poglądzie, że 'Tathagata po śmierci istnieje', jak i przy poglądzie, że 'Tathagata po śmierci nie istnieje' następują narodziny, starzenie i śmierć, następują smutek, lament, ból, rozpacz i nieszczęście, których destrukcję oznajmiam tu i teraz.

Malunkhyaputto, nie w tym rzecz, że przy poglądzie: 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje' pojawia się święte życie. Ani, że przy poglądzie: 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje' pojawia się święte życie. Zarówno przy poglądzie, że 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje', jak i przy poglądzie, że 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje' następują narodziny, starzenie i śmierć, następuje smutek, lament, ból, rozpacz i nieszczęście, których destrukcję oznajmiam tu i teraz.

Dlatego, Malunkhyaputto, traktuj to, co nie jest przeze mnie oznajmione, jako nieoznajmione, a to, co jest przeze mnie oznajmione, jako oznajmione. A co nie jest przeze mnie oznajmione? 'Świat jest wieczny', nie jest przeze mnie oznajmione. 'Świat nie jest wieczny', nie jest przeze mnie oznajmione. 'Świat jest skończony', nie jest przeze mnie oznajmione. 'Świat jest nieskończony', nie jest przeze mnie oznajmione. 'Ciało i dusza są tożsame', nie jest przeze mnie oznajmione. 'Ciało i dusza są różne', nie jest przeze mnie oznajmione. 'Tathagata po śmierci istnieje', nie jest przeze mnie oznajmione. 'Tathagata po śmierci nie istnieje', nie jest przeze mnie oznajmione. 'Tathagata po śmierci istnieje i zarazem nie istnieje', nie jest przeze mnie oznajmione. 'Tathagata po śmierci ani istnieje, ani nie istnieje', nie jest przeze mnie oznajmione.

A dlaczego nie są przeze mnie oznajmione? Bo nie wiedzą do celu, nie są ważne dla świętego życia. Nie prowadzą do rozwiania iluzji, ustania, wygaszenia, uspokojenia, bezpośredniej wiedzy, samo-przebudzenia, wyzwolenia. Dlatego nie są przeze mnie oznajmione.

A co jest przeze mnie oznajmione? 'Oto cierpienie', jest przeze mnie oznajmione. 'Oto powstanie cierpienia', jest przeze mnie oznajmione. 'Oto ustanie cierpienia', jest przeze mnie oznajmione. 'Oto droga prowadząca do ustania cierpienia', jest przeze mnie oznajmiona.

A dlaczego są przeze mnie oznajmione? Bo wiedzą do celu, są ważne dla świętego życia. Prowadzą do rozwiania iluzji, ustania, wygaszenia, uspokojenia, bezpośredniej wiedzy, samo-przebudzenia, wyzwolenia. Dlatego są przeze mnie oznajmione.

Dlatego, Malunkhyaputto, traktuj to, co nie jest przeze mnie oznajmione, jako nieoznajmione, a to, co jest przeze mnie oznajmione, jako oznajmione."

Oto, co rzekł Błogosławiony. Usatysfakcjonowany, czcigodny Malunkyaputta rozkoszował się słowami Błogosławionego.

## Sutta o Ośmioaspektowej Ścieżce

(*Magga-vibhanga Sutta, SN XLV.8*)

Oto co usłyszałem. Pewnego razu Błogosławiony zatrzymał się w pobliżu Savatthi przy gaju Jety, koło klasztoru Anathapindikii. Tam zwrócił się do mnichów następującymi słowami: "Mnisi."

"Tak Panie." odpowiedzieli mnisi.

"Będę nauczał i analizował dla was Szlachetną Ośmioaspektową Ścieżkę. Słuchajcie bardzo uważnie."

"Zrobimy jak powiedziałaś Panie." Odpowiedzieli mu mnisi.

Błogosławiony przemówił: "Tak więc mnisi, co to jest Szlachetna Ośmioaspektowa Ścieżka? Właściwe rozumienie, właściwa intencja, właściwa mowa, właściwe postępowanie, właściwe życie, właściwy wysiłek, właściwa uważność, właściwe skupienie.

Mnisi, co to jest właściwe rozumienie? Wiedza odnośnie cierpienia, wiedza odnośnie powstawania cierpienia, wiedza odnośnie ustania cierpienia, wiedza odnośnie sposobu praktyki wiodącej do ustania cierpienia. To, mnisi, jest nazywane właściwym rozumieniem.

Co to jest właściwa intencja? Intencja wyrzeczeń, uwolnienia się od złej woli, intencja niekrzywdzenia. To mnisi, jest nazywane właściwą intencją.

Co to jest właściwa mowa? Powstrzymanie się od kłamstwa, powstrzymanie się od kłótni, powstrzymanie się od obelg, powstrzymanie się od czczego gadania. To, mnisi, jest nazywane właściwą mową.

Co to jest właściwe postępowanie? Powstrzymanie się od odbierania życia, powstrzymanie się od kradzieży, powstrzymanie się od bezwstydu. To, mnisi, jest nazywane właściwym postępowaniem.

Co to jest właściwe życie? To jest sytuacja, gdy uczeń szlachetnych, porzuciwszy nieuczciwe życie zaczyna prowadzić życie właściwie. To, mnisi, jest nazywane właściwym życiem.

Co to jest właściwy wysiłek? To jest sytuacja, gdy mnich podejmuje zamiar, wytrwale dąży, utrzymuje intencje i dokłada starań w celu niepowstawania złych, nierozsądnych rzeczy, które jeszcze nie powstały. Podejmuje zamiar, wytrwale dąży, utrzymuje intencje i dokłada starań w celu porzucenia złych, nierozsądnych rzeczy, które powstały. Podejmuje zamiar, wytrwale dąży, utrzymuje intencje i dokłada starań w celu powstania rozsądnych rzeczy, które jeszcze nie powstały. Podejmuje zamiar, wytrwale dąży, utrzymuje intencje i dokłada starań w celu utrzymania, niepomniejszenia, wzrostu i pełnego rozwoju rozsądnych rzeczy, które powstały. To, mnisi, jest nazywane właściwym wysiłkiem.

Co to jest właściwa uważność? To jest sytuacja, gdy mnich pozostaje skupiony na ciele wewnątrz i na zewnątrz, dbały, uważny i w pełni świadomy - porzucając żądze i stresy w odniesieniu do świata. Pozostaje skupiony na uczuciach wewnątrz i na zewnątrz, dbały, uważny i w pełni świadomy - porzucając żądze i stresy w odniesieniu do świata. Pozostaje skupiony na umyśle wewnątrz i na zewnątrz, dbały, uważny i w pełni świadomy - porzucając żądze i stresy w odniesieniu do świata. Pozostaje skupiony na wartościach mentalnych wewnątrz i na zewnątrz, dbały, uważny i w pełni świadomy - porzucając żądze i stresy w odniesieniu do świata. To, mnisi, jest nazywane właściwą uważnością.

Co to jest właściwe skupienie? To jest sytuacja, gdy mnich całkowicie wycofany ze zmysłowości,

wycofany z nierozsądnych wartości mentalnych - wchodzi i pozostaje na pierwszym poziomie skupienia medytacyjnego: rozkosz i błogość zrodzone z wycofania, którym towarzyszy ukierunkowana myśl i rozpoznanie. Zatrzymując ukierunkowane myśli i rozpoznanie, wchodzi i pozostaje na drugim poziomie skupienia medytacyjnego: rozkosz i błogość zrodzone z koncentracji, zjednoczenie uważności wolnej od ukierunkowanej myśli i rozpoznania - wewnętrzna pewność. Z zanikaniem rozkoszy pozostaje w równowadze, w pełni świadomy i uważny, fizycznie odczuwa błogość. Wchodzi i pozostaje na trzecim poziomie skupienia medytacyjnego, który szlachetni określają jako: 'Spokojny i w pełni świadomy w przyjemnych rejonach.' Z porzuceniem przyjemności i bólu - jak i z wcześniejszym zaniknięciem uniesienia i stresu - wchodzi i pozostaje na czwartym poziomie skupienia medytacyjnego: nieskalana czystość spokojnej równowagi i pełnej świadomości, ani przyjemność, ani ból. To, mnisi, jest nazywane właściwym skupieniem."

## Sutta o Oddychaniu

(*Anapanasati Sutta, MN.118*)

Oto co usłyszałem. Pewnego razu Błogosławiony przebywał w Savatti we Wschodnim Klasztorze Miagary wraz z czcigodnym Sariputtą, czcigodnym Maha Mogallaną, czcigodnym Maha Kassapą, czcigodnym Maha Kotthitą, czcigodnym Maha Kappiną, czcigodnym Maha Kundą, czcigodnym Revatą i czcigodnym Anandą oraz wieloma innymi dobrze znanymi Starszymi.

Wówczas to Starsi nauczali i instruowali mnichów. Niektórzy Starsi nauczali i instruowali dziesięciu mnichów, niektórzy nauczali i instruowali dwudziestu mnichów, niektórzy nauczali i instruowali trzydziestu mnichów, niektórzy nauczali i instruowali czterdziestu mnichów.

Właściwie pouczeni i poinstruowani nowi mnisi zaczęli zauważać i rozróżniać rzeczy istotne. Wówczas to, ceremonii Uposatha dnia piętnastego, nocą pełni księżyca ceremonii Pavarana - Błogosławiony zasiadł pod gołym niebem w otoczeniu zgromadzenia mnichów. Obserwując pogrążone w ciszy zgromadzenie, zwrócił się do nich: "Mnisi, jestem zadowolony z postępów. Moj umysł jest zadowolony mnisi. Wzmacnia to upór do zdobywania tego co jeszcze niezdobyte, osiągnięcia tego co jeszcze nieosiągnięte, urzeczywistnienia tego co jeszcze nieurzeczywistnione. Pozostanę tutaj w Savatti jeszcze przez miesiąc Białych Lili Wodnych, czwarty miesiąc pory deszczowej".

Rozesła się wieść o tym, że Błogosławiony pozostaje w Savatti przez miesiąc Białych Lili Wodnych, czwarty miesiąc pory deszczowej i mnisi z całej okolicy zaczęli ściągać do Savatti aby spotkać się z Błogosławionym. Tak więc Starsi nauczali i instruowali młodszych mnichów jeszcze intensywniej.

Niektórzy Starsi nauczali i instruowali dziesięciu mnichów, niektórzy nauczali i instruowali dwudziestu mnichów, niektórzy nauczali i instruowali trzydziestu mnichów, niektórzy nauczali i instruowali czterdziestu mnichów. Właściwie pouczeni i poinstruowani nowi mnisi zaczęli zauważać i rozróżniać rzeczy istotne. Z okazji Uposatha dnia piętnastego pełni księżyca miesiąca Białych Lili Wodnych, czwartego miesiąca pory deszczowej, Błogosławiony zasiadł pod gołym niebem w otoczeniu zgromadzenia mnichów. Obserwując pogrążone w ciszy zgromadzenie, zwrócił się do nich:

"Mnisi, to zgromadzenie jest wolne od pustego gadania, pozbawione go, utwierdzone.

Taka jest ta społeczność mnichów, takie jest to zgromadzenie. Taki rodzaj zgromadzenia jest wart darów, opieki, ofiar i szacunku. Bezprecedensowy w świecie obszar zasług - taka jest ta społeczność mnichów, takie jest to zgromadzenie. Jest to rodzaj zgromadzenia w którym mały dar staje się wielkim, a duży staje się nawet większym - taka jest ta społeczność mnichów, takie jest to zgromadzenie.

Taki rodzaj zgromadzenia który jest w świecie unikalny - taka jest ta społeczność mnichów, takie jest to zgromadzenie. Taki rodzaj zgromadzenia jest wart najdłuższego nawet do niego pielgrzymowania.

W tej społeczności są mnisi którzy są prawdziwie święci, których emanacje myślowe wygasły, którzy osiągnęli pełnię, zrobili co było do zrobienia, pozbyli się ciężaru, osiągnęli prawdziwy cel, całkowicie zniszczyli kajdany stawania się, uwolnieni przez właściwą wiedzę - tacy są mnisi w tym zgromadzeniu.

W tej społeczności są mnisi którzy na skutek całkowitego wygaśnięcia pierwszych pięciu kajdan, zrodzą się w niebach tylko po to aby w pełni uwolnieni nigdy więcej nie powrócić - tacy są mnisi w tym zgromadzeniu. W tej społeczności są mnisi którzy na skutek całkowitego wygaśnięcia pierwszych trzech kajdan, złagodziwszy pasję, awersję i niewiedzę powrócą jeszcze tylko raz do tego świata aby wygasić cierpienie - tacy są mnisi w tym zgromadzeniu. W tej społeczności są mnisi którzy na skutek całkowitego wygaśnięcia pierwszych trzech kajdan, weszli w strumień

Dhammy i z pewnością nigdy więcej nie powrócą w nieszczęście. Płynący ku samoprzebudzeniu - tacy są mnisi w tym zgromadzeniu. W tej społeczności są mnisi którzy rozwijają Cztery Odniesienia Uważności..., Cztery Właściwe Starania..., Cztery Podstawy Mocy..., Pięć Zdolności..., Pięć Umiejętności..., Siedem Czynników Przebudzenia..., Ośmioaspektową Ścieżkę... - tacy są mnisi w tym zgromadzeniu. W tej społeczności są mnisi którzy rozwijają dobrą wolę..., współczucie..., wyrozumiałość..., zrównoważenie..., świadomość skalań..., przenikliwość nietrwałości...- tacy są mnisi w tym zgromadzeniu. W tej społeczności są mnisi którzy rozwijają uważność oddychania. Kiedy uważność oddychania jest rozwijana i praktykowana, przynosi dobry owoc, ogromną korzyść. Uważność oddychania kiedy rozwijana i praktykowana, prowadzi Cztery Odniesienia Uważności do kulminacji. Cztery Odniesienia Uważności kiedy rozwijane i praktykowane, prowadzą Siedem Czynników Przebudzenia do kulminacji. Siedem Czynników Przebudzenia, kiedy rozwijane i praktykowane, wnoszą uwalniającą wiedzę ku kulminacji.

A jak jest uważność oddychania rozwijana i praktykowana aby przyniosła dobry owoc, ogromną korzyść?

Tak się dzieje, gdy mnich udał się w odosobnienie, usiadł ze skrzyżowanymi nogami w cieniu drzewa lub w pustym pomieszczeniu, utrzymuje ciało wyprostowane, skupiając uważność przed sobą.

Zawsze w pełni świadomy, świadomie wdycha i świadomie wydycha.

Robiąc długi wdech, obserwuje że robi długi wdech, albo robiąc długi wydech, obserwuje że robi długi wydech. Albo robiąc krótki wdech, obserwuje że robi krótki wdech, albo robiąc krótki wydech, obserwuje że robi krótki wydech. Robiąc wdech praktykuje odczuwanie całego ciała i robiąc wydech praktykuje odczuwanie całego ciała. Robiąc wdech praktykuje uspokajanie ciała i robiąc wydech praktykuje uspokajanie ciała. Praktykuje wdychanie odczuwając radość i praktykuje wydychanie odczuwając radość. Praktykuje wdychanie odczuwając przyjemność i praktykuje wydychanie odczuwając przyjemność. Praktykuje wdychanie odczuwając inicjacje i praktykuje wydychanie odczuwając inicjacje mentalne. Praktykuje wdychanie uspokajając inicjacje mentalne i praktykuje wydychanie uspokajając inicjacje mentalne. Praktykuje wdychanie odczuwając umysł i praktykuje wydychanie odczuwając umysł. Praktykuje wdychanie zaspokajając umysł i praktykuje wydychanie zaspokajając umysł. Praktykuje wdychanie stabilizując umysł i praktykuje wydychanie stabilizując umysł. Praktykuje wdychanie uwalniając umysł i praktykuje wydychanie uwalniając umysł. Praktykuje wdychanie skupione na niestałości i praktykuje wydychanie skupione na niestałości. Praktykuje wdychanie skupione na beznamiętności i praktykuje wydychanie skupione na beznamiętności. Praktykuje wdychanie skupione na zaprzestaniu i praktykuje wydychanie skupione na zaprzestaniu. Praktykuje wdychanie skupione na zaniechaniu i praktykuje wydychanie skupione na zaniechaniu. Oto jak uważność oddychania jest rozwijana i praktykowana aby przyniosła dobry owoc, ogromną korzyść.

A jak jest uważność oddychania rozwijana i praktykowana, aby doprowadziła Cztery Odniesienia Uważności do kulminacji?

Kiedy mnich robi długi wdech, obserwuje że robi długi wdech, albo robiąc długi wydech, obserwuje że robi długi wydech. Albo robiąc krótki wdech, obserwuje że robi krótki wdech, albo robiąc krótki wydech, obserwuje że robi krótki wydech. Robiąc wdech praktykuje odczuwanie całego ciała i robiąc wydech praktykuje odczuwanie całego ciała. Robiąc wdech praktykuje uspokajanie inicjacji ciała i robiąc wydech praktykuje uspokajanie inicjacji ciała. Wówczas, mnich jest skupiony na ciele wewnątrz i na zewnątrz - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata. Mówię wam mnisi, ten wdech i wydech klasyfikuje się jako ciało między ciałami. Mnich wówczas pozostaje skupiony na ciele wewnątrz i na zewnątrz - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata.

Kiedy mnich praktykuje wdychanie i wydychanie odczuwając radość, praktykuje wdychanie i

wydychanie odczuwając przyjemność, praktykuje wdychanie i wydychanie odczuwając inicjacje, praktykuje wdychanie i wydychanie uspokajając inicjacje. Wówczas, mnich jest skupiony na uczuciach wewnątrz i na zewnątrz - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata.

Mówię wam mnisi, ta skupiona uwaga skierowana na wdychanie i wydychanie klasyfikuje się jako uczucie między uczuciami i dlatego mnich wówczas pozostaje skupiony na uczuciach wewnątrz i na zewnątrz - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata.

Kiedy mnich praktykuje wdychanie i wydychanie odczuwając umysł, praktykuje wdychanie i wydychanie zaspokajając umysł, praktykuje wdychanie i wydychanie stabilizując umysł, praktykuje wdychanie i wydychanie uwalniając umysł. Wówczas, mnich jest skupiony na umyśle wewnątrz i na zewnątrz - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata.

Nie powiem że istnieje uważność wdychania i wydychania gdzie uwaga jest zamacona i nie ma żadnej czujności i dlatego mnich pozostaje skupiony na uczuciach wewnątrz i na zewnątrz - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata.

Kiedy mnich praktykuje wdychanie i wydychanie skupiony na niestałości, praktykuje wdychanie i wydychanie skupiony na beznamietności, praktykuje wdychanie i wydychanie skupiony na zaprzestaniu, praktykuje wdychanie i wydychanie skupiony na zaniechaniu, wówczas, mnich jest skupiony na wartościach umysłowych wewnątrz i na zewnątrz - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata.

Ten który widzi jasno, z krytyczną wnikliwością żądze i zmartwienia, ten zapanował nad zrównoważeniem i dlatego mnich wówczas pozostaje skupiony na uczuciach wewnątrz i na zewnątrz - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata. Oto jak uważność oddychania jest rozwijana i praktykowana, aby doprowadziła Cztery Odniesienia Uważności do kulminacji.

A jak są Cztery Odniesienia Uważności rozwijane i praktykowane aby doprowadziły Siedem Czynników Przebudzenia do kulminacji?

Kiedy mnich jest skupiony na ciele wewnątrz i na zewnątrz - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata - wówczas jego uważność jest stabilna i bez skazy. Kiedy uważność jest stabilna i bez skazy, wówczas uważność jako Czynniki Przebudzenia może zaistnieć. Rozwijając ją, mnich osiąga kulminację jej rozwoju. Pozostając tak właśnie uważnym, egzaminuje, analizuje i dochodzi do wnikliwego pojęcia tej jakości. Kiedy pozostając tak właśnie uważnym, egzaminuje, analizuje i dochodzi do wnikliwego pojęcia tej jakości, wówczas analiza jakości jako Czynniki Przebudzenia może zaistnieć. Rozwijając ją, mnich osiąga kulminację jej rozwoju.

U tego który egzaminuje, analizuje i dochodzi do wnikliwego pojęcia tej jakości, niesłabnąca wytrwałość może zaistnieć. Kiedy niesłabnąca wytrwałość zaistnieje w kimś kto egzaminuje, analizuje i dochodzi do wnikliwego pojęcia tej jakości, wtedy wytrwałość jako Czynniki Przebudzenia może zaistnieć. Rozwijając ją, mnich osiąga kulminację jej rozwoju. U tego którego wytrwałość zaistniała, ekstaza niecielesności może zaistnieć. Kiedy ekstaza niecielesności zaistnieje w kimś kogo wytrwałość trwa, wtedy ekstaza jako Czynniki Przebudzenia może zaistnieć. Rozwijając ją, mnich osiąga kulminację jej rozwoju. Tego który jest w ekstazie, ciało się uspokaja i umysł się uspokaja. Kiedy ciało i umysł mnicha w ekstazie się uspokaja, wtedy uspokojenie jako Czynniki Przebudzenia może zaistnieć. Rozwijając je, mnich osiąga kulminację jego rozwoju. Tego który jest spokojny, a jego ciało wyciszone, umysł osiąga koncentrację. Kiedy umysł mnicha który jest spokojny a którego ciało jest wyciszone osiąga koncentrację, wtedy koncentracja jako Czynniki Przebudzenia może zaistnieć. Rozwijając ją, mnich osiąga kulminację jej rozwoju.



Mnich nadzoruje skoncentrowany umysł ze zrównoważeniem. Kiedy nadzoruje tak skoncentrowany umysł ze zrównoważeniem, zrównoważenie jako Czynniki Przebudzenia może zaistnieć. Rozwijając je, mnich osiąga kulminację jego rozwoju. Kiedy mnich jest skupiony na uczuciach wewnątrz i na zewnątrz... (odniesienie, podobnie jak poprzednio). Kiedy mnich jest skupiony na umyśle wewnątrz i na zewnątrz... (odniesienie, podobnie jak poprzednio). Kiedy mnich jest skupiony na inicjacjach wewnątrz i na zewnątrz... (odniesienie, podobnie jak poprzednio). Oto jak Cztery Odniesienia Uważności rozwijane i praktykowane, doprowadzają Siedem Czynników Przebudzenia do kulminacji.

A jak jest Siedem Czynniki Przebudzenia rozwijanych i praktykowanych aby doprowadziły całą wiedzę i uwolnienie do kulminacji?

Tak jest kiedy mnich rozwija uważność jako czynnik oparty na odosobnieniu..., beznamiętności..., wygaśnięciu, przynoszący zaniechanie. Rozwija on analizę jakości jako Czynniki Przebudzenia..., wytrwałość jako Czynniki Przebudzenia..., ekstazę jako Czynniki Przebudzenia..., uspokojenie jako Czynniki Przebudzenia..., koncentrację jako Czynniki Przebudzenia..., zrównoważenie jako Czynniki Przebudzenia oparty na odosobnieniu..., beznamiętności..., wygaśnięciu, przynoszący zaniechanie.

Oto jak Siedem Czynniki Przebudzenia jest rozwijanych i praktykowanych aby doprowadziły całą wiedzę i uwolnienie do kulminacji."

To rzekł Błogosławiony. Usatysfakcjonowani, mnisi rozkoszowali się słowami Błogosławionego.

## Sutta o Czterech Odniesieniach Uważności

(*Satipatthana Sutta, MN 10*)

Oto co usłyszałem. Kiedy Błogosławiony przebywał w mieście zwanym Kammasadhamma kraju Kuru, przemówił: "Mnisi."

"Panie" - odpowiedzieli mnisi.

Błogosławiony powiedział: "Oto jest ta jedyna, bezpośrednia ścieżka, która wiedzie do oczyszczenia istot, do pokonania żalu i lamentów, do zaniku stresu i przykrości, a powstania wiedzy i Nibbany. Inaczej mówiąc: oto cztery odniesienia uważności.

Gdy mnich jest skupiony na ciele tylko jako ciele - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata. Pozostaje skupiony na uczuciach tylko jako uczuciach - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata. Pozostaje skupiony na umyśle tylko jako umyśle - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata. Pozostaje skupiony na inicjacjach tylko jako inicjacjach - dbały, czujny i w pełni świadomy, odsuwając na bok żądze i zmartwienia w odniesieniu do świata.

### 1. CIAŁO. (KAYANUPASSANA)

#### 1a. Oddychanie. (*Anapana*)

A jak mnich pozostaje skupiony na ciele tylko jako ciele? W przypadku, gdy mnich udał się w odosobnienie, usiadł ze skrzyżowanymi nogami w cieniu drzewa lub w pustym pomieszczeniu, utrzymuje ciało wyprostowane, skupiając uważność przed sobą. Zawsze w pełni świadomy, świadomie wdycha i świadomie wydech. Robiąc długi wdech obserwuje, że robi długi wdech, albo robiąc długi wydech obserwuje, że robi długi wydech. Albo robiąc krótki wdech obserwuje, że robi krótki wdech, albo robiąc krótki wydech obserwuje, że robi krótki wydech. Robiąc wdech praktykuje doświadczanie całego ciała i robiąc wydech praktykuje doświadczanie całego ciała. Robiąc wdech praktykuje uspokajanie inicjacji formujących ciało i robiąc wydech praktykuje uspokajanie inicjacji formujących ciało. Jak wprawny tokarz lub jego pomocnik, gdy robi długi obrót, wie, że robi długi obrót, a gdy robi krótki obrót, wie, że robi krótki obrót. W ten właśnie sposób mnich robiąc długi wdech obserwuje, że robi długi wdech, a robiąc krótki wydech obserwuje, że robi krótki wydech. Robiąc krótki wdech obserwuje, że robi krótki wdech, robiąc długi wydech obserwuje, że robi długi wydech. Wdychając praktykuje doświadczanie całego ciała i wydechając praktykuje doświadczanie całego ciała. Wdychając praktykuje uspokajanie inicjacji formujących ciało i wydechając praktykuje uspokajanie inicjacji formujących ciało.

W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na ciele tylko jako ciele, wewnątrz i na zewnątrz, albo staje się wciąż od nowa skupiony na ciele tylko jako ciele jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. Albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie powstawania fenomenu cielesności, albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie rozpadu fenomenu cielesności, albo staje się wciąż od nowa skupiony jednocześnie na procesie powstawania i rozpadu fenomenu cielesności. Sumując: świadomość, że 'oto jest ciało', jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. Pozostaje niezależny, niesplamiony żądzą niczego w świecie. Tak właśnie mnich staje się wciąż od nowa skupiony na ciele tylko jako ciele.

#### 1b. Postawy (*Iriyapatha*)

Również kiedy chodzi, mnich obserwuje, że chodzi. Stojąc obserwuje, że stoi. Siedząc obserwuje, że siedzi. Leżąc obserwuje, że leży. Jakkolwiek jego ciało nie było by ułożone, mnich to obserwuje.

W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na ciele jako ciele, wewnątrz i na zewnątrz. Tak właśnie mnich pozostaje skupiony na ciele jako ciele.

### *1c. Zrozumienie (Sampajanna)*

Również kiedy idzie do przodu i kiedy zawraca, utrzymuje pełną uważność. Kiedy patrzy blisko i kiedy spogląda daleko, utrzymuje pełną uważność. Kiedy zgina i kiedy prostuje kończyny, utrzymuje pełną uważność. Kiedy nosi swoje ubranie i miskę, utrzymuje pełną uważność. Kiedy je, pije, żuje i smakuje, utrzymuje pełną uważność. Kiedy oddaje mocz i wypróżnia się, utrzymuje pełną uważność. Kiedy chodzi, stoi, siedzi, zasypia, budzi się, mówi i zachowuje milczenie, utrzymuje pełną uważność. W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na ciele tylko jako ciele, wewnątrz i na zewnątrz. Tak właśnie mnich pozostaje skupiony na ciele tylko jako ciele.

### *1d. Nieczystości (Patikulamanasika)*

Również, zupełnie jak kiedy worek z otworami na obu stronach byłby wypełniony ziarnem różnego rodzaju: pszenicą, ryżem, małymi fasolami, dużymi fasolami, sezamem, niełuskany ryżem, a ktoś o dobrym wzroku, przesypując je, obserwował by że: 'To jest pszenica. To jest ryż. To są małe fasole. To są duże fasole. To jest ziarno sezamowe, a to jest niełuskany ryż.' W ten sam sposób mnich podejmuje refleksje nad tym ciałem od stóp do głowy. Od czubka głowy w dół aż po stopy, to ciało jest pełne różnych nieczystych rzeczy: W tym ciele są: włosy na głowie, włosy na skórze, paznokcie, zęby, skóra, mięśnie, ścięgna, kości, szpik, nerki, serce, wątroba, opłucna, śledziona, płuca, długie jelito i krótkie jelito, odbył, odchody, żółć, ropa, krew, pot, łzy, tłuszcz skórny, ślina, śluz, płyn stawowy, mocz. W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na ciele jako ciele, wewnątrz i na zewnątrz. Tak właśnie mnich pozostaje skupiony na ciele tylko jako ciele.

### *1e. Elementy (Dhatumanasika)*

Również, tak jak wprawny rzeźnik albo jego pomocnik, zabiwszy krowę siadłby na rozdrożu aby ją poćwiartować w kawałki, tak samo mnich kontempluje to ciało żywe czy martwe dzieląc je na cztery rodzaje materii zwane elementem ziemi, elementem wody, elementem ognia i elementem wiatru: 'W tym ciele znajdują się elementy twarde i miękkie, płynne i suche, ciepłe i zimne, wibrujące i nieruchome.' W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na ciele jako ciele, wewnątrz i na zewnątrz. Tak właśnie mnich pozostaje skupiony na ciele tylko jako ciele.

### *1f. Stopnie rozkładu (Navasivathika)*

Również, zupełnie jak gdyby zobaczył zwłoki leżące w kostnicy przez jeden dzień, dwa dni, trzy dni, martwe, obrzmiałe, bez życia i rozkładające się. Porównuje to do tego właśnie ciała: 'To ciało również ma taką samą naturę, taka więc jest jego przyszłość, takie jest jego przeznaczenie, którego nie można uniknąć.' Albo gdyby zobaczył zwłoki wyrzucone z kostnicy, podziobane przez kruki, sępy, drapieżniki. Rozszarpane przez psy, hieny i różnych innych padlinożerców. Szkielet ze strzępami mięśni, umazany krwią, wciąż połączony ścięgnami. Szkielet bez ciała, umazany krwią i wciąż połączony ścięgnami. Szkielet bez ciała i krwi, wciąż połączony ścięgnami. Kości rozłączone od szkieletu, rozsypane wokół na wszystkie strony: Oto kość stopy, a to kość podudzia, tu jest kość udowa, a tutaj kość miednicy, tutaj kość kręgosłupa, a tutaj zebro, tu mostek a tutaj kość ramieniowa. Oto kości karku, tutaj szczeka a tam ząb. Tam leży czaszka. Kości wybielone, w kolorze muszli. Kości na stosach, leżące tam od ponad roku. Rozpadające się w pył. Porównuje to do tego właśnie ciała: 'To ciało również ma taką samą naturę, taka więc jest jego przyszłość, takie jest jego przeznaczenie, którego nie można uniknąć.'

W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na ciele tylko jako ciele, wewnątrz i na zewnątrz, albo staje się wciąż od nowa skupiony na ciele tylko jako ciele jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. Albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie powstawania fenomenu cielesności, albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie rozpadu fenomenu cielesności, albo staje się wciąż od nowa skupiony jednocześnie na procesie powstawania i rozpadu fenomenu cielesności. Sumując: świadomość, że 'oto jest ciało', jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. Pozostaje niezależny, niesplamiony żądzą niczego w świecie. Tak właśnie mnich staje się wciąż od nowa skupiony na ciele tylko jako ciele.

## 2. UCZUCIA (VEDANANUPASSANA)

A jak mnich pozostaje skupiony na uczuciach tylko jako uczuciach?

W przypadku, gdy mnich doznając bolesnego uczucia, obserwuje, że doznaje bolesnego uczucia. Doznając przyjemnego uczucia, obserwuje, że doznaje przyjemnego uczucia. Doznając ani bolesnego, ani przyjemnego uczucia, obserwuje, że doznaje ani bolesnego, ani przyjemnego uczucia. Doznając bolesnego uczucia cielesnego, obserwuje, że doznaje bolesnego uczucia cielesnego. Doznając bolesnego uczucia niecielesnego, obserwuje, że doznaje bolesnego uczucia niecielesnego. Doznając przyjemnego uczucia cielesnego, obserwuje, że doznaje przyjemnego uczucia cielesnego. Doznając przyjemnego uczucia niecielesnego, obserwuje, że doznaje przyjemnego uczucia niecielesnego. Doznając ani bolesnego, ani przyjemnego uczucia cielesnego, obserwuje, że doznaje ani bolesnego, ani przyjemnego uczucia cielesnego. Doznając ani bolesnego, ani przyjemnego uczucia niecielesnego, obserwuje, że doznaje ani bolesnego, ani przyjemnego uczucia niecielesnego.

W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na uczuciach tylko jako uczuciach, wewnątrz i na zewnątrz, albo staje się wciąż od nowa skupiony na uczuciach tylko jako uczuciach jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. Albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie powstawania fenomenu uczuć, albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie rozpadu fenomenu uczuć, albo staje się wciąż od nowa skupiony jednocześnie na procesie powstawania i rozpadu fenomenu uczuć. Sumując: świadomość, że "oto są uczucia", jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. Pozostaje niezależny, niesplamiony żądzą niczego w świecie. Tak właśnie mnich staje się wciąż od nowa skupiony na uczuciach tylko jako uczuciach.

## 3. UMYSŁ (CITTANUPASSANA)

A jak mnich pozostaje skupiony na umyśle tylko jako umyśle? W przypadku, gdy umysł jest owładnięty namiętnością, zauważa, że umysł jest owładnięty namiętnością. Gdy umysł jest wolny od namiętności, obserwuje, że umysł jest wolny od namiętności. Gdy umysł jest owładnięty niechęcią, obserwuje, że umysł jest owładnięty niechęcią. Gdy umysł jest wolny od niechęci, obserwuje, że umysł jest wolny od niechęci. Gdy umysł jest owładnięty ułudą, obserwuje, że umysł jest owładnięty ułudą. Gdy umysł jest wolny od ułudy, obserwuje, że umysł jest wolny od ułudy. Gdy umysł jest nędzny i pełen pożądań, obserwuje, że umysł jest nędzny i pełen pożądań. Gdy umysł jest rozproszony, obserwuje, że umysł jest rozproszony. Gdy umysł jest rozwinięty, obserwuje, że umysł jest rozwinięty. Gdy umysł jest nierozwinięty, obserwuje, że umysł jest nierozwinięty. Gdy umysł jest wspaniały, obserwuje, że umysł jest wspaniały. Gdy umysł nie jest wspaniały, obserwuje, że umysł nie jest wspaniały. Gdy umysł jest skoncentrowany, obserwuje, że umysł jest skoncentrowany. Gdy umysł nie jest skoncentrowany, obserwuje, że umysł nie jest skoncentrowany. Gdy umysł jest chwilowo oczyszczony, obserwuje, że umysł jest chwilowo oczyszczony. Gdy umysł nie jest chwilowo oczyszczony, obserwuje, że umysł nie jest chwilowo oczyszczony. W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na umyśle tylko jako umyśle,

wewnątrz i na zewnątrz, albo staje się wciąż od nowa skupiony na umyśle tylko jako umyśle jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. Albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie powstawania fenomenu umysłu, albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie rozpadu fenomenu umysłu, albo staje się wciąż od nowa skupiony jednocześnie na procesie powstawania i rozpadu fenomenu umysłu. Sumując: świadomość, że 'oto jest umysł', jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. Pozostaje niezależny, niesplamiony żądzą niczego w świecie. Tak właśnie mnich staje się wciąż od nowa skupiony na umyśle tylko jako umyśle.

#### **4.OBIEKTY MENTALNE (DHAMMANUPASSANA)**

##### **4a. W odniesieniu do Przeszkód (Nivarana)**

A jak mnich pozostaje skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych? W przypadku, gdy mnich pozostaje skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do pięciu przeszkód. A jak mnich pozostaje skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do pięciu przeszkód?

Tak jest w przypadku, gdy mnich, gdy jest w nim pożądanie zmysłowe, obserwuje że: 'Jest we mnie pożądanie zmysłowe'. Albo kiedy nie ma pożądania zmysłowego, obserwuje że: 'Nie ma we mnie pożądania zmysłowego'. Obserwuje, jak powstaje w nim pożądanie zmysłowe, którego nie było. Obserwuje porzucenie pożądania zmysłowego które istniało. Obserwuje, że porzucone pożądanie zmysłowe więcej się nie pojawia.

Albo w przypadku, gdy mnich, gdy jest w nim zła wola, obserwuje że: 'Jest we mnie zła wola'. Albo kiedy nie ma złej woli, obserwuje że: 'Nie ma we mnie złej woli'. Obserwuje, jak powstaje w nim zła wola, której nie było. Obserwuje porzucenie złej woli która istniała. Obserwuje, że porzucona zła wola więcej się nie pojawia.

Albo w przypadku, gdy mnich, gdy jest w nim ospałość, obserwuje że: 'Jest we mnie ospałość'. Albo kiedy nie ma ospałości, obserwuje że: 'Nie ma we mnie ospałości'. Obserwuje, jak powstaje w nim ospałość, której nie było. Obserwuje porzucenie ospałości która istniała. Obserwuje, że porzucona ospałość więcej się nie pojawia.

Albo w przypadku, gdy mnich, gdy jest w nim niepokój, obserwuje że: 'Jest we mnie niepokój'. Albo kiedy nie ma niepokoju, obserwuje że: 'Nie ma we mnie niepokoju'. Obserwuje, jak powstaje w nim niepokój, którego nie było. Obserwuje porzucenie niepokoju który istniał. Obserwuje, że porzucony niepokój więcej się nie pojawia.

Albo w przypadku, gdy mnich, gdy jest w nim niepewność, obserwuje że: 'Jest we mnie niepewność'. Albo kiedy nie ma niepewności, obserwuje że: 'Nie ma we mnie niepewności'. Obserwuje, jak powstaje w nim niepewność, której nie było. Obserwuje porzucenie niepewności która istniała. Obserwuje, że porzucona niepewność więcej się nie pojawia.

W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. Albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie powstawania fenomenu obiektów mentalnych, albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie rozpadu obiektów mentalnych, albo staje się wciąż od nowa skupiony jednocześnie na procesie powstawania i rozpadu fenomenu umysłu. Sumując: świadomość, że 'oto są różnorodne obiekty mentalne', jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. Pozostaje niezależny, niesplamiony żądzą niczego w świecie. Tak właśnie mnich staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do pięciu przeszkód.

#### *4b. W odniesieniu do Zespołu Zapału (Khandha)*

Również, mnich pozostaje skupiony na obiektach mentalnych jako obiektach mentalnych w odniesieniu do pięciu zespołów zapału. A jak mnich pozostaje skupiony na inicjacjach jako inicjacjach w odniesieniu do pięciu zespołów zapału? W przypadku, gdy mnich obserwuje: 'Oto jest materia, oto jej powstanie, oto jej zaniknięcie. Oto jest uczucie, oto jego powstanie, oto jego zaniknięcie. Oto jest percepcja, oto jej powstanie, oto jej zaniknięcie. Oto jest inicjacja, oto jej powstanie, oto jej zaniknięcie. Oto jest świadomość, oto jej powstanie, oto jej zaniknięcie.'

W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych, wewnątrz i na zewnątrz, albo staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. Albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie powstawania fenomenu obiektów mentalnych, albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie rozpadu obiektów mentalnych, albo staje się wciąż od nowa skupiony jednocześnie na procesie powstawania i rozpadu fenomenu umysłu. Sumując: świadomość, że 'oto są różnorodne obiekty mentalne', jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. Pozostaje niezależny, niesplamiony żądzą niczego w świecie. Tak właśnie mnich staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do pięciu zespołów zapału.

#### *4c. W odniesieniu do Zmysłów (Ayatana)*

Również, mnich pozostaje skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do sześciu zmysłów. A jak mnich pozostaje skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do sześciu zmysłów?

W przypadku, gdy mnich obserwuje formy dostępne oku i obserwuje oko oraz obserwuje przywiązanie powstające w zależności od nich. Obserwuje powstanie przywiązania którego nie było. Obserwuje porzucenie przywiązania które istniało. Obserwuje, że porzucone przywiązanie więcej się nie pojawia.

W przypadku, gdy mnich obserwuje formy dostępne uchu i obserwuje ucho oraz obserwuje przywiązanie powstające w zależności od nich. Obserwuje powstanie przywiązania którego nie było. Obserwuje porzucenie przywiązania które istniało. Obserwuje, że porzucone przywiązanie więcej się nie pojawia.

W przypadku, gdy mnich obserwuje formy dostępne nosowi i obserwuje nos oraz obserwuje przywiązanie powstające w zależności od nich. Obserwuje powstanie przywiązania którego nie było. Obserwuje porzucenie przywiązania które istniało. Obserwuje, że porzucone przywiązanie więcej się nie pojawia.

W przypadku, gdy mnich obserwuje formy dostępne językowi i obserwuje język oraz obserwuje przywiązanie powstające w formacie od nich. Obserwuje powstanie przywiązania którego nie było. Obserwuje porzucenie przywiązania które istniało. Obserwuje, że porzucone przywiązanie więcej się nie pojawia.

W przypadku, gdy mnich obserwuje formy dostępne ciału i obserwuje ciało oraz obserwuje przywiązanie powstające w zależności od nich. Obserwuje powstanie przywiązania którego nie było. Obserwuje porzucenie przywiązania które istniało. Obserwuje, że porzucone przywiązanie więcej się nie pojawia.

W przypadku, gdy mnich obserwuje formy dostępne intelektowi i obserwuje intelekt oraz

obserwuje przywiązanie powstające w zależności od nich. Obserwuje powstanie przywiązania którego nie było. Obserwuje porzucenie przywiązania które istniało. Obserwuje, że porzucone przywiązanie więcej się nie pojawia.

W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych wewnątrz i na zewnątrz, albo staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. Albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie powstawania fenomenu obiektów mentalnych, albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie rozpadu fenomenu obiektów mentalnych, albo staje się wciąż od nowa skupiony jednocześnie na procesie powstawania i rozpadu fenomenu umysłu. Sumując: świadomość, że 'oto są różnorodne objekty mentalne', jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. Pozostaje niezależny, niesplamiony żądzą niczego w świecie. Tak właśnie mnich staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do sześciu zmysłów.

#### *4d. W odniesieniu do Czynników Przebudzenia (Bojjhanga)*

Również, mnich pozostaje skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do siedmiu czynników przebudzenia. A jak mnich pozostaje skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do siedmiu czynników przebudzenia?

W przypadku, gdy mnich, gdy jest w nim uważność jako czynnik przebudzenia, obserwuje, że: 'Jest we mnie uważność jako czynnik przebudzenia.' Gdy nie ma w nim uważności jako czynnika przebudzenia, obserwuje, że: 'Nie ma we mnie uważności jako czynnika przebudzenia.' Obserwuje powstanie uważności jako czynnika przebudzenia którego nie było. Obserwuje kulminację uważności jako czynnika przebudzenia który zaistniał.

'Jest we mnie zrozumienie jako czynnik przebudzenia.' Gdy nie ma w nim zrozumienia jako czynnika przebudzenia, obserwuje, że: 'Nie ma we mnie zrozumienia jako czynnika przebudzenia.' Obserwuje powstanie zrozumienia jako czynnika przebudzenia którego nie było. Obserwuje kulminację zrozumienia jako czynnika przebudzenia który zaistniał.

'Jest we mnie cierpliwość jako czynnik przebudzenia.' Gdy nie ma w nim cierpliwości jako czynnika przebudzenia, obserwuje, że: 'Nie ma we mnie cierpliwości jako czynnika przebudzenia.' Obserwuje powstanie cierpliwości jako czynnika przebudzenia którego nie było. Obserwuje kulminację cierpliwości jako czynnika przebudzenia który zaistniał.

'Jest we mnie radość jako czynnik przebudzenia.' Gdy nie ma w nim radości jako czynnika przebudzenia, obserwuje, że: 'Nie ma we mnie radości jako czynnika przebudzenia.' Obserwuje powstanie radości jako czynnika przebudzenia którego nie było. Obserwuje kulminację radości jako czynnika przebudzenia który zaistniał.

'Jest we mnie łagodność jako czynnik przebudzenia.' Gdy nie ma w nim łagodności jako czynnika przebudzenia, obserwuje, że: 'Nie ma we mnie łagodności jako czynnika przebudzenia.' Obserwuje powstanie łagodności jako czynnika przebudzenia którego nie było. Obserwuje kulminację łagodności jako czynnika przebudzenia który zaistniał.

'Jest we mnie spokojne skupienie jako czynnik przebudzenia.' Gdy nie ma w nim spokojnego skupienia jako czynnika przebudzenia, obserwuje, że: 'Nie ma we mnie spokojnego skupienia jako czynnika przebudzenia.' Obserwuje powstanie spokojnego skupienia jako czynnika przebudzenia którego nie było. Obserwuje kulminację spokojnego skupienia jako czynnika przebudzenia który

zaistniał.

W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych wewnątrz i na zewnątrz, albo staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. Albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie powstawania fenomenu obiektów mentalnych, albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie rozpadu fenomenu obiektów mentalnych, albo staje się wciąż od nowa skupiony jednocześnie na procesie powstawania i rozpadu fenomenu umysłu. Sumując: świadomość, że 'oto są różnorodne obiekty mentalne', jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. Pozostaje niezależny, niesplamiony żądzą niczego w świecie. Tak właśnie mnich staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do siedmiu czynników przebudzenia.

#### *4e. W odniesieniu do Czterech Szlachetnych Prawd (Sacca)*

Również, mnich pozostaje skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do Czterech Szlachetnych Prawd. A jak mnich pozostaje skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do Czterech Szlachetnych Prawd? W przypadku, gdy mnich obserwuje w obecnej chwili: 'Oto jest cierpienie', doświadczając tego. 'Oto jest powstawanie cierpienia', doświadczając tego. 'Oto jest ustanie cierpienia', doświadczając tego. 'Oto jest ścieżka wiodąca do ustania cierpienia', doświadczając tego.

W ten sposób mnich staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych wewnątrz i na zewnątrz, albo staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. Albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie powstawania fenomenu obiektów mentalnych, albo staje się wciąż od nowa skupiony na procesie rozpadu fenomenu obiektów mentalnych, albo staje się wciąż od nowa skupiony jednocześnie na procesie powstawania i rozpadu fenomenu umysłu. Sumując: świadomość, że 'oto są różnorodne obiekty mentalne', jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. Pozostaje niezależny, niesplamiony żądzą niczego w świecie Tak właśnie mnich staje się wciąż od nowa skupiony na obiektach mentalnych tylko jako obiektach mentalnych w odniesieniu do Czterech Szlachetnych Prawd.

### **5. ZAKOŃCZENIE**

Jeśli ktoś rozwijałby te cztery odniesienia uważności w ten sposób przez siedem lat, [przez sześć lat, pięć lat, cztery lata, etc...] może mu to przynieść jeden z dwóch owoców: bezpośrednie poznanie tu i teraz, a gdyby były jakieś pozostałości zapału - bezpowrotność do zradzania

[...]

Jeśli ktoś rozwijałby te cztery odniesienia uważności w ten sposób przez siedem dni, może mu to przynieść jeden z dwóch owoców: bezpośrednie poznanie tu i teraz, a gdyby były jakieś pozostałości zapału - bezpowrotność do zradzania

Oto jest ta jedyna, bezpośrednia ścieżka, która wiedzie do oczyszczenia istot, do pokonania żalu i lamentów, do zaniku stresu i przykrości, a powstania wiedzy i Nibbany. Inaczej mówiąc: oto cztery odniesienia uważności."

To rzekł Błogosławiony. Usatysfakcjonowani mnisi rozkoszowali się słowami Błogosławionego.



## **Sutta o Karmie**

*(Kamma Sutta, SN XXXV.145)*

"Mnisi, będę nauczał o starej i nowej karmie, wygaśnięciu karmy i o ścieżce wiodącej do wygaśnięcia karmy. Słuchajcie bardzo uważnie, będę mówił.

Co to jest stara karma? Oko ma być widziane jako stara karma, powstałe z woli i odczuwane. Ucho ma być widziane jako stara karma, powstałe z woli i odczuwane. Nos ma być widziany jako stara karma, powstały z woli i odczuwany. Język ma być widziany jako stara karma, powstały z woli i odczuwany. Ciało ma być widziane jako stara karma, powstałe z woli i odczuwane. Umysł ma być widziany jako stara karma, powstały z woli i odczuwany. To jest nazywane starą karmą.

A co to jest nowa karma? Co by nie było teraz uczynione z ciałem, mową czy umysłem. To jest nazywane nową karmą.

A co to jest wygaśnięcie karmy? Doświadczenie uwolnienia się od karmy cielesnej, słownej czy umysłowej. To jest nazywane wygaśnięciem karmy.

A jaka jest droga prowadząca do wygaśnięcia karmy? Oto ta Szlachetna Ośmioaspektowa Ścieżka: właściwe rozumienie, właściwa intencja, właściwa mowa, właściwe postępowanie, właściwe życie, właściwy wysiłek, właściwa uważność, właściwe skupienie. To jest nazywane drogą prowadzącą do wygaśnięcia karmy.

Tak więc mnisi, nauczałem was o starej i nowej karmie, wygaśnięciu karmy i o drodze wiodącej do wygaśnięcia karmy. To co nauczyciel powinien zrobić dla swoich uczniów, jeśli zależy mu na ich dobru i z sympatii dla nich, to dla was uczyniłem. Wszędzie wokoło jest dość ziemi do siedzenia i spokojnych miejsc - praktykujcie skupienia medytacyjne!

Nie bądźcie nieuważni abyście później nie żałowali. Oto co wam mówię."

## Sutta o Wzburzeniach

(*Sabbasava Sutta, MN 2*)

Oto co usłyszałem. Pewnego razu Błogosławiony zatrzymał się w pobliżu Savatthi, przy gaju Jety, koło klasztoru Anathapindikii. Tam zwrócił się do mnichów: "Mnisi!"

"Tak, Panie." - odpowiedzieli mnisi.

Błogosławiony powiedział: "Mnisi, koniec wzburzeń jest dla tego który wie i widzi, nie dla tego który nie wie i nie widzi. Dla tego który co wie i widzi? Właściwie skierowaną uwagę i niewłaściwie skierowaną uwagę.

Kiedy mnich kieruje uwagę niewłaściwie, powstają nowe wzburzenia, a istniejące się wzmacniają. Kiedy mnich kieruje uwagę właściwie, nie powstają nowe wzburzenia, a istniejące zostają porzucone. Istnieją wzburzenia które mogą być porzucone dzięki widzeniu, są też takie które mogą być porzucone dzięki powściągliwości, są też takie które mogą być porzucone dzięki użyciu, są też takie które mogą być porzucone dzięki tolerowaniu, są też takie które mogą być porzucone dzięki unikaniu, są też takie które mogą być porzucone dzięki zniszczeniu, są też takie które mogą być porzucone dzięki rozwijaniu.

Które wzburzenia mogą być porzucone dzięki widzeniu? W sytuacji kiedy niepouczony, pospolity człowiek który nie ma szacunku dla szlachetnych, nie ma pojęcia o ich nauczaniu i dyscyplinie, nie rozróżnia, które rzeczy są warte uwagi, a które nie są warte uwagi. W tej sytuacji, nie kieruje on uwagi na rzeczy warte uwagi, a kieruje uwagę na rzeczy niewarte uwagi.

Które to rzeczy nie są warte uwagi, z tych na które skierował uwagę? Wszystkie te, które kiedy skierował na nie uwagę, wzburzyły w nim niewzburzoną zmysłowość i wszystkie te, które bardziej wzburzyły już wzburzoną zmysłowość. Te, które spowodowały że niepowstałe dotychczas wzburzenie trwania powstało, albo powstałe wzburzenie trwania zostało jeszcze bardziej wzburzone. Te, które spowodowały że niepowstałe dotychczas wzburzenie ignorowania powstało, albo powstałe wzburzenie ignorowania zostało jeszcze bardziej wzburzone. To właśnie są rzeczy niewarte uwagi, z tych na które skierował uwagę.

Które to rzeczy są warte uwagi, z tych na które nie skierował uwagi? Wszystkie te, które kiedy skierował na nie uwagę, nie wzburzyły w nim niewzburzonej zmysłowości i wszystkie te, które już wzburzoną zmysłowość zniweczyły. Te, które spowodowały że niepowstałe dotychczas wzburzenie trwania nie powstało, albo powstałe wzburzenie trwania zostało zniweczone. Te, które spowodowały że niepowstałe dotychczas wzburzenie ignorowania nie powstało, albo powstałe wzburzenie ignorowania zostało zniweczone. To właśnie są rzeczy warte uwagi, z tych na które nie skierował uwagi. Przez to, że kieruje uwagę na rzeczy niewarte uwagi i przez to, że nie kieruje uwagi na rzeczy warte uwagi, tak niepowstałe wzburzenia powstają w nim jak i powstałe już wzburzenia ulegają zwiększeniu.

Oto jak kieruje on uwagę w sposób niewłaściwy: "Czy byłem w przeszłości? Czy nie było mnie w przeszłości? Czym byłem w przeszłości? Jak byłem w przeszłości? Będąc czym, byłem w przeszłości? Czy będę w przyszłości? Czy nie będzie mnie w przyszłości? Czym będę w przyszłości? Jak będę w przyszłości? Będąc czym, będę w przyszłości?"

Albo, ma dylemat z terażniejszością: "Czy jestem? Czy mnie nie ma? Czym jestem? Jak jestem? Gdzie się zaczynam i gdzie się kończę?"

Kiedy tak właśnie niewłaściwie kieruje on uwagę, powstaje w nim jeden z sześciu poglądów: Pogląd, że 'mam jaźń' powstaje w nim jako prawdziwy i ustabilizowany, albo pogląd, że 'nie mam jaźni' powstaje w nim jako prawdziwy i ustabilizowany. Pogląd, że 'właśnie dzięki jaźni czuję, że mam jaźń' powstaje w nim jako prawdziwy i ustabilizowany, albo pogląd, że 'właśnie dzięki jaźni czuję, że nie mam jaźni' powstaje w nim jako prawdziwy i ustabilizowany, albo pogląd, że 'właśnie dzięki brakowi jaźni czuję, że mam jaźń' powstaje w nim jako prawdziwy i ustabilizowany. Albo ma jeszcze następujący pogląd: 'ta moja jaźń, to co wie, to co posiada wrażliwość i rozróżnia dobro od zła, to jest moja dusza, która jest stała, wieczna, nieśmiertelna, niezmienna, i pozostanie taka jak jest na zawsze.'

To jest gąszcz poglądów, chaszczę poglądów, skrzywienie poglądów, spazmy poglądów i kajdany poglądów. W kajdanach tych poglądów, niepouczony, pospolity człowiek nie jest wolny od zdradzania, starzenia i śmierci, od żalu, rozpacz, bólu, stresu i desperacji. Nie jest wolny - mówię wam - od cierpienia i stresu.

Właściwie pouczony uczeń szlachetnych, który ma dla nich należny szacunek, zna Nauczanie i Dyscyplinę - rozróżnia rzeczy warte uwagi i te niewarte uwagi. Rozróżniwszy, nie zważa na rzeczy niewarte uwagi i zważa tylko na rzeczy warte uwagi.

Które to rzeczy nie są warte uwagi, na które nie skierował uwagi? Wszystkie te, które kiedy by skierował na nie uwagę, wzburzyły by w nim niewzburzoną zmysłowość i wszystkie te, które bardziej wzburzyły by już wzburzoną zmysłowość. Te, które spowodowały by że niepowstałe dotychczas wzburzenie trwania powstało by, albo powstałe wzburzenie trwania zostało by jeszcze bardziej wzburzone. Te, które spowodowały że niepowstałe dotychczas wzburzenie ignorowania powstało by, albo powstałe wzburzenie ignorowania zostało by jeszcze bardziej wzburzone. To właśnie są rzeczy niewarte uwagi, na które nie skierował uwagi.

Które to rzeczy są warte uwagi, na które skierował uwagę? Wszystkie te, które kiedy skierował na nie uwagę, nie wzburzyły w nim niewzburzonej zmysłowości i wszystkie te, które już wzburzoną zmysłowość zniweczyły. Te, które spowodowały że niepowstałe dotychczas wzburzenie trwania nie powstało, albo powstałe wzburzenie trwania zostało zniweczone. Te, które spowodowały że niepowstałe dotychczas wzburzenie ignorowania nie powstało, albo powstałe wzburzenie ignorowania zostało zniweczone. To właśnie są rzeczy warte uwagi z tych na które skierował uwagę. Przez to, że kieruje uwagę na rzeczy warte uwagi i przez to że nie kieruje uwagi na rzeczy niewarte uwagi, nowe wzburzenia nie powstają w nim a powstałe już wzburzenia ulegają zniweczeniu. Przykłada uwagę prawidłowo:

To jest cierpienie... To jest źródło cierpienia... To jest wygaśnięcie cierpienia... To jest droga prowadząca do wygaśnięcia cierpienia...

Przykładając uwagę prawidłowo w taki sposób, pozbywa się trzech kajdan: wiary w osobę, wątpliwości i potrzeby rytuałów religijnych. To właśnie są wzburzenia, które można zniweczyć dzięki widzeniu.

A które wzburzenia mogą być porzucone dzięki powściągliwości? W sytuacji kiedy mnich właściwie podejmuje refleksje, trwa powściągliwy, panując nad wzrokiem. Wzburzenia, niepokój albo rozgorączkowanie które mogły by powstać na bazie wzroku nie powstają jeśli trwa w powściągliwości panując nad wzrokiem. Podejmuje właściwą refleksję, trwa powściągliwy, panując nad słuchem. W sytuacji kiedy mnich właściwie podejmuje refleksję, trwa powściągliwy, panując nad słuchem. Wzburzenia, niepokój albo rozgorączkowanie które mogły by powstać na bazie słuchu nie powstają jeśli trwa w powściągliwości panując nad słuchem. Podejmuje właściwą

refleksję, trwa powściągliwy, panując nad węchem. W sytuacji kiedy mnich właściwie podejmuje refleksję, trwa powściągliwy, panując nad węchem. Wzburzenia, niepokój albo rozgorączkowanie które mogły by powstać na bazie węchu nie powstają jeśli trwa w powściągliwości panując nad węchem. Podejmuje właściwą refleksję, trwa powściągliwy, panując nad smakiem.

W sytuacji kiedy mnich właściwie podejmuje refleksję, trwa powściągliwy, panując nad smakiem. Wzburzenia, niepokój albo rozgorączkowanie które mogły by powstać na bazie smaku nie powstają jeśli trwa w powściągliwości panując nad smakiem. Podejmuje właściwą refleksję, trwa powściągliwy, panując nad ciałem. W sytuacji kiedy mnich właściwie podejmuje refleksję, trwa powściągliwy, panując nad ciałem. Wzburzenia, niepokój albo rozgorączkowanie które mogły by powstać na bazie ciała nie powstają jeśli trwa w powściągliwości panując nad ciałem. Podejmuje właściwą refleksję, trwa powściągliwy, panując nad intelektem. W sytuacji kiedy mnich właściwie podejmuje refleksję, trwa powściągliwy, panując nad intelektem. Wzburzenia, niepokój albo rozgorączkowanie które mogły by powstać na bazie intelektu nie powstają jeśli trwa w powściągliwości panując nad intelektem. Te właśnie nazywamy wzburzeniami które są porzucone dzięki powściągliwości.

A które wzburzenia mogą być porzucone dzięki użyciu? W sytuacji kiedy mnich właściwie podejmuje refleksję, używa ubrania po prostu do ochrony przed chłodem, przed ciepłem, przed insektami, przed wiatrem, słońcem, gadami, po prostu do okrycia wstydlivych części ciała. Podejmuje właściwą refleksję, używa posiłków nie dla przyjemności, nie do upicia czy narkotyzowania, nie na zapas, nie dla piękności, ale po prostu dla przeżycia i przetrwania tego ciała, powstrzymania schorzeń, dla wsparcia świętego życia, myśląc: 'Zniszczę uczucia głodu i nie stworzę nowych uczuć o obżarstwie. Przetrwam czysty, żyjąc wygodnie.' Podejmuje właściwą refleksję, używając schronienia po prostu dla ochrony przed chłodem, przed gorącem, przed insektami, przed wiatrem, słońcem, gadami, po prostu do ochrony przed warunkami pogodowymi, a nie dla przyjemności czy separacji. Podejmuje właściwą refleksję, używając lekarstw które służą do leczenia po prostu do leczenia bólów i chorób które zaistniały, oraz do uwolnienia się od chorób. Wzburzenia, niepokój albo rozgorączkowanie które mogły by powstać gdyby nie używał tych rzeczy nie powstaną jeśli ich użyje jak powiedziano. Te właśnie nazywamy wzburzeniami, które mogą być porzucone dzięki użyciu.

Które wzburzenia mogą być porzucone dzięki tolerowaniu? W sytuacji kiedy mnich właściwie podejmuje refleksję i trwa, toleruje zimno i gorąco, głód i pragnienie, muchy i komary, wiatr i słońce oraz gady. Toleruje złe, niechciane słowa i uczucia cielesne które kiedy powstaną są bolesne, rozdzierające, ostre jak noże, nie do pogodzenia się, przykre i grożą śmiercią. Wzburzenia, niepokój albo rozgorączkowanie które mogły by powstać gdyby nie tolerował tych rzeczy nie powstaną jeśli je toleruje jak powiedziano. Te właśnie nazywamy wzburzeniami, które mogą być porzucone dzięki tolerowaniu.

Które wzburzenia mogą być porzucone dzięki unikaniu? W sytuacji kiedy mnich właściwie podejmuje refleksję i trwa, unikając dzikich zwierząt, węży, wykrotów, cierni, zarośli, przepaści, stromizn, sadzawek, otwartych kanałów. Właściwie podejmując refleksję, unika siadania w niewłaściwych miejscach, wchodzenia w niewłaściwe miejsca i związywania się z tego typu niewłaściwymi ludźmi którzy mogli by spowodować, że jego przyjaciele podejrzewali by że zszedł na złą drogę. Wzburzenia, niepokój albo rozgorączkowanie które mogły by powstać gdyby nie unikał tych rzeczy nie powstaną jeśli ich unika jak powiedziano. Te właśnie nazywamy wzburzeniami, które mogą być porzucone dzięki unikaniu.

Które wzburzenia mogą być porzucone dzięki zniszczeniu? W sytuacji kiedy mnich właściwie podejmuje refleksję i trwa, nie tolerując powstania żadnej zmysłowej myśli. Porzuca ją, niszczy ją, wyplenia i usuwa ją ze swojego doświadczenia. Kiedy mnich właściwie podejmuje refleksję i trwa,

nie tolerując powstania żadnej myśli o złej woli. Porzuca ją, niszczy ją, wyplenia i usuwa ją ze swojego doświadczenia. Kiedy mnich właściwie podejmuje refleksję i trwa, nie tolerując powstania żadnej myśli o okrucieństwie. Porzuca ją, niszczy ją, wyplenia i usuwa ją ze swojego doświadczenia. Właściwie podejmując refleksję, nie toleruje powstałych złych, nierozsądnych myśli. Porzuca je, niszczy je, wyplenia i usuwa je ze swojego doświadczenia. Wzburzenia, niepokój albo rozgorączkowanie które mogły by powstać gdyby nie zniszczył tych rzeczy nie powstaną jeśli je zniszczy jak powiedziano. Te właśnie nazywamy wzburzeniami, które mogą być porzucone dzięki zniszczeniu.

Które wzburzenia mogą być porzucone dzięki rozwojowi? W sytuacji kiedy mnich właściwie podejmuje refleksję i trwa, rozwija uważność jako czynnik do Przebudzenia, zależny od wycofania, beznamiętności, zaniechania, owocujący zgodą na rzeczywistość. Rozwija analizę fenomenów jako czynnik do Przebudzenia, zależny od wycofania, beznamiętności, zaniechania, owocujący zgodą na rzeczywistość. Rozwija wytrwałość jako czynnik do Przebudzenia, zależny od wycofania, beznamiętności, zaniechania, owocujący zgodą na rzeczywistość. Rozwija ekstazę jako czynnik do Przebudzenia, zależny od wycofania, beznamiętności, zaniechania, owocujący zgodą na rzeczywistość. Rozwija łagodny spokój jako czynnik do Przebudzenia, zależny od wycofania, beznamiętności, zaniechania, owocujący zgodą na rzeczywistość. Rozwija skupienie jako czynnik do Przebudzenia, zależny od wycofania, beznamiętności, zaniechania, owocujący zgodą na rzeczywistość. Rozwija równowagę umysłu jako czynnik do Przebudzenia, zależny od wycofania, beznamiętności, zaniechania, owocujący zgodą na rzeczywistość. Wzburzenia, niepokój albo rozgorączkowanie które mogły by powstać gdyby nie rozwinął tych rzeczy nie powstaną jeśli je rozwinie jak powiedziano. Te właśnie nazywamy wzburzeniami, które mogą być porzucone dzięki rozwojowi.

Kiedy te wzburzenia które powinny być porzucone dzięki widzeniu, zostały porzucone dzięki widzeniu, te które powinny być porzucone dzięki powściągliwości, zostały porzucone dzięki powściągliwości, te które powinny być porzucone dzięki użyciu, zostały porzucone dzięki użyciu, te które powinny być porzucone dzięki tolerowaniu, zostały porzucone dzięki tolerowaniu, te które powinny być porzucone dzięki unikaniu, zostały porzucone dzięki unikaniu, te które powinny być porzucone dzięki zniszczeniu, zostały porzucone dzięki zniszczeniu, te które powinny być porzucone dzięki rozwojowi, zostały porzucone dzięki rozwojowi, wówczas będzie on nazwany mnichem który trwa opanowany, powstrzymawszy wszystkie wzburzenia. Zniszczył żądze, odrzucił kajdany i poprzez właściwy wgląd w dumę, zakończył cierpienie i stres."

To rzekł Błogosławiony. Usatysfakcjonowani, mnisi rozkoszowali się słowami Błogosławionego.

## Sutta o Usuwaniu Złych Myśli

*(Vitakkasanthana Sutta MN 20)*

Oto co usłyszałem. Pewnego razu Błogosławiony zatrzymał się w pobliżu Savatthi przy gaju Jety, koło klasztoru Anathapindikii. Tam zwrócił się do mnichów następującymi słowami: "Mnisi." "Tak Panie." - odpowiedzieli mnisi.

Błogosławiony przemówił: "Mnich którego ambicją są wyższe stany umysłu powinien co jakiś czas podjąć refleksję nad pięcioma rzeczami. Którymi pięcioma?"

Jeśli złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą powstają w mnichu w trakcie refleksji nad konkretnym tematem, powinien on zmienić temat na inny, taki który jest związany z tym co dobre i rozsądne. Wówczas złe, nierozsądne myśli ustaną i znikną. Z ich zaniknięciem ustabilizuje, ustali, zjednoczy i skoncentruje umysł. Jak doświadczony stolarz używa zdrowego drewna dla wybicia i zastąpienia niezdrowego sęka, powinien mnich podjąć refleksję nad właściwym tematem, aby się pozbyć niewłaściwych myśli. Wówczas złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą, ustaną i znikną. Z ich zaniknięciem ustabilizuje, ustali, zjednoczy i skoncentruje umysł.

Jeśli złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą powstają w mnichu w trakcie refleksji nad nowym tematem który jest rozsądny, powinien on podjąć refleksję nad bezwartościowością nierozsądnych myśli w następujący sposób: 'Naprawdę te moje myśli są nierozsądne, naganne i prowadzą do stresu.' Kiedy skrupulatnie rozważy ujemną stronę tych myśli, wówczas złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą, ustaną i znikną. Z ich zaniknięciem ustabilizuje, ustali, zjednoczy i skoncentruje umysł. Jak pięknie ubrany człowiek który jest przerażony, poniżony i pełen obrzydzenia ponieważ powieszono mu na szyi martwe ciało węża, psa albo człowieka. Tak samo mnich w którym nierozsądne myśli powstają bez względu na to że zmienił temat na rozsądny, powinien podjąć refleksje nad bezwartościowością nierozsądnych myśli w następujący sposób: 'Naprawdę te moje myśli są nierozsądne, naganne i prowadzą do stresu.' Kiedy skrupulatnie rozważy ujemną stronę tych myśli, wówczas złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą, ustaną i znikną. Z ich zaniknięciem ustabilizuje, ustali, zjednoczy i skoncentruje umysł.

Jeśli złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą wciąż powstają w mnichu w trakcie skrupulatnego rozważania ujemnej strony tych myśli, powinien on całkowicie odjąć od nich uwagę i przestać o nich myśleć. Kiedy odejmie od nich uwagę i przestanie o nich myśleć, wówczas złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą, ustaną i znikną. Z ich zaniknięciem ustabilizuje, ustali, zjednoczy i skoncentruje umysł. Jak człowiek o dobrym wzroku wpatrzony w dal, zamyka oczy lub odwraca wzrok kiedy coś mu zasłania widok. Tak samo mnich w którym nierozsądne myśli powstają bez względu na to, że podjął on skrupulatne rozważanie ujemnej strony tych myśli, całkowicie odejmuje od nich uwagę i przestaje o nich myśleć. Kiedy odejmie od nich uwagę i przestanie o nich myśleć, wówczas złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą, ustaną i znikną. Z ich zaniknięciem ustabilizuje, ustali, zjednoczy i skoncentruje umysł.

Jeśli złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą wciąż powstają w mnichu, który odjął od nich uwagę i przestał o nich myśleć, powinien podjąć on spokojną refleksję nad źródłem i eliminacją tych nierozsądnych myśli. Kiedy podejmie spokojną refleksję nad źródłem i eliminacją tych nierozsądnych myśli, wówczas złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą, ustaną i znikną. Z ich zaniknięciem ustabilizuje, ustali, zjednoczy i

skoncentruje umysł.

Jak szybko idący człowiek który myśli: 'Dlaczego idę szybko? Dlaczego nie idę powoli?' i zaczyna iść powoli. Wtedy zaczyna myśleć: 'Dlaczego idę powoli? Dlaczego się nie zatrzymam?' i zatrzymuje się. Wtedy zaczyna myśleć: 'Dlaczego stoję? Dlaczego nie usiądę?' i siada. Wtedy zaczyna myśleć: 'Dlaczego siedzę? Dlaczego się nie położę?' i kładzie się. W ten sposób, porzucając jedną postawę, przyjmuje inną, lepszą. Tak samo jeśli złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą wciąż powstają w mnichu, który odjął od nich uwagę i przestał o nich myśleć, powinien podjąć on spokojną refleksję nad źródłem i eliminacją tych nierozsądnych myśli. Kiedy podejmie spokojną refleksję nad źródłem i eliminacją tych nierozsądnych myśli, wówczas złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą, ustaną i znikną. Z ich zaniknięciem ustabilizuje, ustali, zjednoczy i skoncentruje umysł.

Jeśli złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą wciąż powstają w mnichu, który podjął spokojną refleksję nad źródłem i eliminacją tych nierozsądnych myśli, wtedy z zaciśniętymi zębami i językiem przyciśniętym do podniebienia powinien powalić, opanować i zdruzgotać umysł, swoją świadomością dobra. Kiedy z zaciśniętymi zębami i językiem przyciśniętym do podniebienia będzie powalać, opanowywać i druzgotać umysł swoją świadomością dobra, wówczas złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą, ustaną i znikną. Z ich zaniknięciem ustabilizuje, ustali, zjednoczy i skoncentruje umysł. Jak siłacz trzymający słabszego za głowę, gardło czy ramiona może go powalić, opanować i zdruzgotać, w ten sam sposób mnich z zaciśniętymi zębami i językiem przyciśniętym do podniebienia powinien powalić, opanować i zdruzgotać umysł, swoją świadomością dobra. Kiedy z zaciśniętymi zębami i językiem przyciśniętym do podniebienia będzie powalać, opanowywać i druzgotać umysł swoją świadomością dobra, wówczas złe, nierozsądne myśli - związane z pragnieniem, awersją albo ułudą, ustaną i znikną. Z ich zaniknięciem ustabilizuje, ustali, zjednoczy i skoncentruje umysł.

Mnich który doświadcza złych, nierozsądnych myśli - związanych z pragnieniem, awersją albo ułudą zmieni temat na inny... podejmie refleksję nad bezwartościowością nierozsądnych myśli... całkowicie odejmie od nich uwagę i przestanie o nich myśleć... podejmie spokojną refleksję nad źródłem i eliminacją nierozsądnych myśli... opanuje i zdruzgotuje umysł swoją świadomością dobra... ustabilizuje, ustali, zjednoczy i skoncentruje umysł, zostanie nazwany mnichem który osiągnął mistrzostwo nad myślami. Taki mnich myśli to co chce i nie myśli o tym o czym nie chce. Zniszczył żądzę, odrzucił kajdany i poprzez właściwy wgląd w dumę, zakończył cierpienie i stres."

To rzekł Błogosławiony. Usatysfakcjonowani, mnisi rozkoszowali się słowami Błogosławionego.

## Sutta o Wejściu w Pustkę

(Cula-sunnata Sutta, MN 121)

Oto co usłyszałem. Pewnego razu Blogosławiony zatrzymał się w Savatthi we Wschodnim Klasztorze, miejscu matki Migary. Pod wieczór Ananda, wracając z odosobnienia, zbliżywszy się do Blogosławianego, poklonił mu się z szacunkiem i usiadł z boku. Siedząc, tak zwrócił się do Blogosławianego: "Przy pewnej okazji, gdy Blogosławiony zatrzymał się wśród Sakjów, w mieście Sakjów zwanym Nagaraka, tam --- twarzą w twarz z Blogosławionym --- twarzą w twarz dowiedziałem się, usłyszałem to: "Teraz pozostaje całkowicie w siedzibie pustki." Czy usłyszałem właściwie, zrozumiałem właściwie, przyłożyłem uwagę właściwie, zapamiętałem właściwie?"

"Tak, Anando, usłyszałeś właściwie, zrozumiałeś właściwie, przyłożyłeś uwagę właściwie, zapamiętałeś właściwie. Zarówno teraz, jak i przedtem, pozostaje całkowicie w siedzibie pustki. Tak jak w tym pałacu matki Migary nie ma słoni, bydła i mar, nie ma złota i srebra, nie ma grup mężczyzn i kobiet, a jest tylko ta nie-pustka --- pojedynczość bazująca w społeczności mnichów; Takoz, Anando, mnich --- nie zajmujący się percepcją wioski, nie zajmujący się percepcją ludzkiej istoty, zajmuje się tylko pojedynczością bazującą w percepcji natury. Jego umysł znajduje przyjemność, ma satysfakcję, osiada i zanurza się w swojej percepcji natury. Dostrzega że "Jakiegokolwiek zakłocenia by zaistniały bazujące na percepcji wioski nie są obecne. Jakiegokolwiek zakłocenia bazujące na percepcji istoty ludzkiej nie są obecne. Jest tylko ta odrobina zakłocenia: pojedynczość bazująca na percepcji natury."

Dostrzega, że "Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji wioski. Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji istoty ludzkiej. Jest tylko ta nie-pustka: pojedynczość bazująca na percepcji natury".

Tak więc uważa to za pozbawione tego czego nie ma. Cokolwiek pozostaje, dostrzega to jako obecne: "Oto i jest". Tak więc to wejście w pustkę, współgra z teraźniejszością, jest niezaburzone w znaczeniu i czyste.

### 1. Percepcja ziemi

Później, Anando, mnich --- nie zajmujący się percepcją istoty ludzkiej, nie zajmujący się percepcją natury, zajmuje się pojedynczością bazującą na percepcji ziemi. Jego umysł znajduje przyjemność, ma satysfakcję, osiada i zanurza się w swej percepcji ziemi. Tak jak rozciągnięta na stu słupach skora byka, pozbawiona zmarszczek, takoz --- bez zajmowania się wszystkimi grzbietami i dolinami, wawozami rzek, polaciami pniaków i cierni, urwistym nieregularnościami tej ziemi --- zajmuje się pojedynczością bazującą na percepcji ziemi. Jego umysł znajduje przyjemność, ma satysfakcję, osiada i zanurza się w swej percepcji ziemi.

Dostrzega że "Jakiegokolwiek zakłocenia by zaistniały bazujące na percepcji istoty ludzkiej nie są obecne. Jakiegokolwiek zakłocenia bazujące na percepcji natury nie są obecne. Jest tylko ta odrobina zakłocenia: pojedynczość bazująca na percepcji ziemi." Dostrzega, że "Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji istoty ludzkiej. Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji natury. Jest tylko ta nie-pustka: pojedynczość bazująca na percepcji ziemi". Tak więc uważa to za pozbawione tego czego nie ma. Cokolwiek pozostaje, dostrzega to jako obecne: "Oto i jest". Tak więc to wejście w pustkę, współgra z teraźniejszością, jest niezaburzone w znaczeniu i czyste.

### 2. Nieskonńczoność przestrzeni

Później, Anando, mnich --- nie zajmujący się percepcją natury, nie zajmujący się percepcją ziemi, zajmuje się pojedynczością bazującą na percepcji rozmiaru nieskonńczoności przestrzeni. Jego umysł znajduje przyjemność, ma satysfakcję, osiada i zanurza się w swej percepcji wymiaru nieskonńczoności przestrzeni.



Dostrzega że "Jakiegokolwiek zakłocenia by zaistniały bazujące na percepcji natury nie są obecne. Jakiegokolwiek zakłocenia bazujące na percepcji ziemi nie są obecne. Jest tylko ta odrobina zakłocenia: pojedynczość bazująca na percepcji wymiaru nieskończoności przestrzeni." Dostrzega, że "Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji natury. Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji ziemi. Jest tylko ta nie-pustka: pojedynczość bazująca na percepcji wymiaru nieskończoności przestrzeni". Tak więc uważa to za pozbawione tego czego nie ma. Cokolwiek pozostaje, dostrzega to jako obecne: "Oto i jest". Tak więc to wejście w pustkę, współgra z terażniejszością, jest niezaburzone w znaczeniu i czyste.

### **3. Nieskończoność świadomości**

Później, Anando, mnich --- nie zajmujący się percepcją ziemi, nie zajmujący się percepcją wymiaru nieskończoności przestrzeni, zajmuje się pojedynczością bazującą na percepcji wymiaru nieskończoności świadomości. Jego umysł znajduje przyjemność, ma satysfakcję, osiada i zanurza się w swej percepcji wymiaru nieskończoności świadomości.

Dostrzega że "Jakiegokolwiek zakłocenia by zaistniały bazujące na percepcji ziemi nie są obecne. Jakiegokolwiek zakłocenia bazujące na percepcji wymiaru nieskończoności przestrzeni nie są obecne. Jest tylko ta odrobina zakłocenia: pojedynczość bazująca na percepcji wymiaru nieskończoności świadomości." Dostrzega, że "Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji ziemi. Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji wymiaru nieskończoności przestrzeni. Jest tylko ta nie-pustka: pojedynczość bazująca na percepcji wymiaru nieskończoności świadomości". Tak więc uważa to za pozbawione tego czego nie ma. Cokolwiek pozostaje, dostrzega to za terażniejsze: "Oto i jest". Tak więc to wejście w pustkę, współgra z terażniejszością, jest niezaburzone w znaczeniu i czyste.

### **4. Nicosc**

Później, Anando, mnich --- nie zajmujący się percepcją wymiaru nieskończoności przestrzeni, nie zajmujący się percepcją wymiaru nieskończoności świadomości, zajmuje się pojedynczością bazującą na percepcji wymiaru nicości. Jego umysł znajduje przyjemność, ma satysfakcję, osiada i zanurza się w swej percepcji wymiaru nicości.

Dostrzega że "Jakiegokolwiek zakłocenia by zaistniały bazujące na percepcji wymiaru nieskończoności przestrzeni nie są obecne. Jakiegokolwiek zakłocenia bazujące na percepcji wymiaru nieskończoności świadomości nie są obecne. Jest tylko ta odrobina zakłocenia: pojedynczość bazująca na percepcji wymiaru nicości." Dostrzega, że "Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji wymiaru nieskończoności przestrzeni. Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji wymiaru nieskończoności świadomości.

Jest tylko ta nie-pustka: pojedynczość bazująca na percepcji wymiaru nicości". Tak więc uważa to za pozbawione tego czego nie ma. Cokolwiek pozostaje, dostrzega to jako obecne: "Oto i jest". Tak więc to wejście w pustkę, współgra z terażniejszością, jest niezaburzone w znaczeniu i czyste.

### **5. Ani percepcja ani brak percepcji**

Później, Anando, mnich --- nie zajmujący się percepcją wymiaru nieskończoności świadomości, nie zajmujący się percepcją wymiaru nicości, zajmuje się pojedynczością bazującą na percepcji wymiaru ani percepcji ani braku percepcji. Jego umysł znajduje przyjemność, ma satysfakcję, osiada i zanurza się w swej percepcji wymiaru ani percepcji ani braku percepcji.

Dostrzega że "Jakiegokolwiek zakłocenia by zaistniały bazujące na percepcji wymiaru nieskończoności świadomości nie są obecne. Jakiegokolwiek zakłocenia bazujące na percepcji wymiaru nicości nie są obecne. Jest tylko ta odrobina zakłocenia: pojedynczość bazująca na percepcji wymiaru ani percepcji ani braku percepcji." Dostrzega, że "Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji wymiaru nieskończoności świadomości. Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji

wymiaru nicosci. Jest tylko ta nie-pustka: pojedynczosc bazujaca na percepcji wymiaru ani percepcji ani braku percepcji" . Tak wiec uwaza to za pozbawione czegokolwiek. Cokolwiek pozostaje, dostrzega to jako obecne: "Oto i jest". Tak wiec to wejście w pustke, wspolgra z terazniejszoscia, jest niezaburzone w znaczeniu i czyste.

## 6. Bezprzedmiotowa koncentracja

Pozniej, Anando, mnich --- nie zajmujacy sie percepcja wymiaru nicosci, nie zajmujacy sie percepcja wymiaru ani percepcji ani barku percepcji, zajmuje sie pojedynczoscia bazujaca na percepcji bezprzedmiotowej koncentracji swiadomosci. Jego umysl znajduje przyjemnosc, ma satysfakcje, osiada i zanurza sie w swej percepcji bezprzedmiotowej koncentracji swiadomosci.

Dostrzega ze "Jakiekolwiek zaklocenia by zaistnialy bazujace na percepcji wymiaru nicosci nie sa obecne. Jakiekolwiek zaklocenia bazujace na percepcji wymiaru ani percepcji ani barku percepcji nie sa obecne. Jest tylko ta odrobina zaklocenia: pojedynczosc bazujaca na percepcji bezprzedmiotowej koncentracji swiadomosci." Dostrzega, ze "Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji wymiaru nicosci.

Tego rodzaju percepcji nie ma w percepcji wymiaru ani percepcji ani barku percepcji. Jest tylko ta nie-pustka: to polaczone z szescioma zmyslami, zalezne od tego ciala z zyciem jako warunkiem. Tak wiec uwaza to za pozbawione czegokolwiek. Cokolwiek pozostaje, dostrzega to jako obecne: "Oto i jest". Tak wiec to wejście w pustke, wspolgra z terazniejszoscia, jest niezaburzone w znaczeniu i czyste.

## 7. Uwolnienie

Pozniej, Anando, mnich --- nie zajmujacy sie percepcja wymiaru nicosci, nie zajmujacy sie percepcja wymiaru ani percepcji ani barku percepcji, zajmuje sie pojedynczoscia bazujaca na percepcji bezprzedmiotowej koncentracji swiadomosci. Jego umysl znajduje przyjemnosc, ma satysfakcje, osiada i zanurza sie w swej percepcji bezprzedmiotowej koncentracji swiadomosci.

Dostrzega ze "Ta bezprzedmiotowa koncentracja swiadomosci jest sfalszowana, mentalnie zainicjowana i uformowana." Dostrzega takze ze "Cokolwiek jest sfalszowane i mentalnie zainicjowane i uformowane jest niestale i poddane wygasnieciu." Dla niego --- tak wiedzacego, tak widzacego --- umysl jest uwolniony z bagna zmyslowosci, bagna stawania sie, bagna ignorancji. Wraz z uwolnieniem jest tez i wiedza, "Uwolniony". Dostrzega ze "Zradzenie sie zakonczylo, swiete zycie spelnilo, zadanie wykonano. Nie ma nic dalej na tym swiecie. Dostrzega ze "Jakiekolwiek zaklocenia by zaistnialy bazujace na bagnie zmyslowosci... bagnie stawania sie... bagnie ignorancji, sa one nieobecne. Jest tylko ta odrobina zaklocenia: to polaczone z szescioma zmyslami, zalezne od tego ciala z zyciem jako warunkiem. Dostrzega ze "Tego rodzaju percepcji nie ma w bagnie zmyslowosci.... stawania sie... ignorancji.

Jest tylko ta nie-pustka: to polaczone z szescioma zmyslami, zalezne od tego ciala z zyciem jako warunkiem. Tak wiec uwaza to za pozbawione tego czego nie ma. Cokolwiek pozostaje, dostrzega to jako obecne: "Oto i jest". Tak wiec to wejście w pustke, wspolgra z terazniejszoscia, jest niezaburzone w znaczeniu, czyste --- najwyzsze i nieporuszone.

Anando, jacykolwiek medytujacy czy kaplani ktorzy w przeszlosci weszli i pozostali w pustce ktora byla czysta, najwyzsza i nieporuszona, wszyscy oni weszli i pozostali w tej samej pustce ktora jest czysta, najwyzsza i nieporuszona. Jacykolwiek medytujacy czy kaplani ktorzy w przyszlosci wejda i pozostana w pustce, ktora bedzie czysta, najwyzsza i nieporuszona, wszyscy oni wejda i pozostana do tej samej pustki ktora jest czysta najwyzsza i nieporuszona. Jacykolwiek medytujacy czy kaplani, ktorzy teraz wchodza i pozostaja w pustce ktora jest czysta, najwyzsza i nieporuszona, wszyscy oni wchodza i pozostaja w tej samej pustce ktora jest czysta, najwyzsza i nieporuszona. Dlatego tez Anando powinniscie instruowac sie: "Wejdzimy i pozostaniemy w pustce ktora jest

czysta, najwyższa i nieporuszona"

To rzekł Blogosławiony. Usatysfakcjonowany, Ananda rozkoszował się słowami Blogosławionego.

## **Sutta o Skłonnościach**

*(Anusaya Sutta, AN VII.12)*

"Mnisi, przez porzucenie i zniszczenie siedmiu skłonności wypełnia się święte życie.

Których siedmiu? Skłonności do zmysłowego pragnienia, skłonności do awersji, skłonności do opinii, skłonności do wahania się, skłonności do porównywania, skłonności do stawania się, skłonności do ignorowania. Poprzez porzucenie i zniszczenie tych siedmiu skłonności wypełnia się święte życie.

Gdy mnich porzuci skłonność do zmysłowego pragnienia, zniszczy korzenie tej skłonności, dla niego jest ona niczym wyrwane z ziemi drzewo, pozbawione warunków do życia, nie mające szansy na wzrost czy przetrwanie.

Gdy mnich porzuci skłonność do awersji, zniszczy korzenie tej skłonności, dla niego jest ona niczym wyrwane z ziemi drzewo, pozbawione warunków do życia, nie mające szansy na wzrost czy przetrwanie.

Gdy mnich porzuci skłonność do opinii, zniszczy korzenie tej skłonności, dla niego jest ona niczym wyrwane z ziemi drzewo, pozbawione warunków do życia, nie mające szansy na wzrost czy przetrwanie.

Gdy mnich porzuci skłonność do wahania się, zniszczy korzenie tej skłonności, dla niego jest ona niczym wyrwane z ziemi drzewo, pozbawione warunków do życia, nie mające szansy na wzrost czy przetrwanie.

Gdy mnich porzuci skłonność do porównywania, zniszczy korzenie tej skłonności, dla niego jest ona niczym wyrwane z ziemi drzewo, pozbawione warunków do życia, nie mające szansy na wzrost czy przetrwanie.

Gdy mnich porzuci skłonność do stawania się, zniszczy korzenie tej skłonności, dla niego jest ona niczym wyrwane z ziemi drzewo, pozbawione warunków do życia, nie mające szansy na wzrost czy przetrwanie.

Gdy mnich porzuci skłonność do ignorowania, zniszczy korzenie tej skłonności, dla niego jest ona niczym wyrwane z ziemi drzewo, pozbawione warunków do życia, nie mające szansy na wzrost czy przetrwanie.

Takiego mnicha nazywamy tym, który odciął się od pragnień, odwrócił się od więzów, oraz - poprzez właściwe porzucenie opinii - położył kres stresowi i cierpieniu."

## Sutta o Płonięciu

(*Adittam Sutta, SN IV 19-20*)

Oto co usłyszałem. Kiedy Błogosławiony przebywał w Gaya wraz z tysiącem mnichów, zwrócił się do nich następującymi słowami:

"Mnisi, wszystko się pali. Czym jest to wszystko co się pali? Oko, ucho, nos, język, ciało i umysł palą się! Formy, dźwięki, zapachy, smaki, wrażenia cielesne i stany umysłowe też się palą! Jakiegokolwiek świadomości widzenia, słyszenia, powonienia, smaku, ciała i umysłu też się palą! Jakiegokolwiek kontakty oka, ucha, nosa, języka, ciała i umysłu też się palą! Jakiegokolwiek uczucia powstałe wskutek kontaktu oka, ucha, nosa, języka, ciała i umysłu, czy to przyjemne, nieprzyjemne czy neutralne, one także palą się! Palą się czym? Mówię wam: spalają się ogniem pożądania, nienawiści i zagubienia, narodzin, starzenia, śmierci, smutku, żalu, bólu, niezadowolenia i desperacji.

Widzącego to, mnisi, właściwie poinstruowanego ucznia szlachetnych napawa wstrętem oko, ucho, nos, język, ciało i umysł. Napawają go wstrętem formy, dźwięki, zapachy, smaki, wrażenia cielesne i stany umysłowe. Napawają go wstrętem jakiegokolwiek świadomości widzenia, słyszenia, powonienia, smaku, ciała i umysłu. Napawają go wstrętem jakiegokolwiek kontakty oka, ucha, nosa, języka, ciała i umysłu, i jakiegokolwiek odczucia, czy to przyjemne, nieprzyjemne czy neutralne, powstałe wskutek kontaktu oka, ucha, nosa, języka, ciała i umysłu. Także napawają go niepokojem, wstrętem, obrzydzeniem, odrazą i przerażeniem.

Rozumiejąc to, inteligentny uczeń jest pełen wstrętu do tego wszystkiego. Będąc pełnym wstrętu, pozbywa się złudzeń. Pozbawienie złudzeń rozluźnia umysł. Wyswobodzony umysł jest nieporuszony. Będąc całkowicie niewzruszonym - przebudza się w tym właśnie momencie, natychmiast pojmując: ten umysł jest Wyzwolony na zawsze. Zradzanie dobiegło kresu, Szlachetne Życie wypełniło się, stało się to co miało się stać, nie ma już nic ponad to."

To rzekł Błogosławiony. Usatysfakcjonowani, mnisi rozkoszowali się słowami Błogosławionego. Kiedy wyjaśnianie miało miejsce, umysły tysiąca mnichów zostały w pełni uwolnione poprzez brak zapalu.

## Sutta o Chwili

(*Accharasaoghana Vagga, AN I 51-60*)

"Mnisi, ten umysł jest świetliście czysty a zewnętrzne skalania zanieczyszczają go. Niepouczony, pospolity człowiek nie widzi tego i właśnie dlatego nie może nastąpić rozwój takiego umysłu. To po pierwsze.

Mnisi, ten umysł jest świetliście czysty kiedy uwolniony od zewnętrznych skałań. Właściwie pouczony uczeń Szlachetnych widzi to i właśnie dlatego może nastąpić rozwój takiego umysłu. To po drugie.

Mnisi, mnich zanurzony we wszechogarniającej dobroci, wolny od długów, nie zaniedbujący skupień medytacyjnych, wypełniający powinności wobec swego nauczyciela i żebrzący o żywność, bodaj przez chwilę, a o ileż lepiej jeśli przykłada się do tego nieustannie? To po trzecie.

Mnisi, mnich praktykujący wszechogarniającą dobroć, wolny od długów, nie zaniedbujący skupień medytacyjnych, wypełniający powinności wobec swego nauczyciela i żebrzący o żywność, bodaj przez chwilę, a o ileż lepiej jeśli przykłada się do tego nieustannie? To po czwarte.

Mnisi, mnich rozwijający wszechogarniającą dobroć, wolny od długów, nie zaniedbujący skupień medytacyjnych, wypełniający powinności wobec swego nauczyciela i żebrzący o żywność, bodaj przez chwilę, a o ileż lepiej jeśli przykłada się do tego nieustannie? To po piąte.

Mnisi, umysł jest najpierwszy w myśleniu złe. Złe myśli rodzą się w tym umyśle i nieubłaganie stają się złem. To po szóste.

Mnisi, umysł jest najpierwszy w myśleniu dobrze. Dobre myśli rodzą się w tym umyśle i nieubłaganie stają się dobrem. To po siódme.

Mnisi, nie znam niczego co by bardziej sprzyjało powstawaniu niepowstałego jeszcze zła i zanikaniu powstałego dobra niż niedbałość. Niedbałemu, niepowstałe zło powstaje, a powstałe dobro zanika. To po ósme.

Mnisi, nie znam niczego co by skuteczniej tworzyło niepowstałe jeszcze dobro i wygaszało powstałe zło niż przenikliwość. Przenikliwemu, niepowstałe dobro powstaje, a powstałe zło zanika. To po dziewiąte.

Mnisi, nie znam niczego co by skuteczniej tworzyło niepowstałe jeszcze zło i wygaszało powstałe dobro niż lenistwo. Leniowi, niepowstałe zło powstaje, a powstałe dobro zanika. To po dziesiąte."

## Sutta o Sześciu Zwierzętach

(Chappana Sutta, SN XXXV.206)

"Mnisi, przypuście, że człowiek z ropiejącą raną poszedłby do błotnistej dżungli. Ostre źdźbła trawy powbijająby się w jego stopy; ciernie rozdrapałyby jego ropiejące rany. Z tego powodu doświadczyłby on jeszcze większego bólu i niezadowolenia. W ten sam sposób pewien mnich, który poszedł do wioski lub głuszy, spotkał się z kims kto go skarcił : 'Czcigodny, postępując jak postępuje, podejmując praktyki jak je podejmuje, jest cierniem nieczystości w tej wiosce.' Rozpoznając taką osobę jako cierń, powinno się rozumieć powściągliwość i brak powściągliwości.

A co to jest brak powściągliwości? W przypadku gdy mnich, widząc formę okiem, jest opętany przez przyjemne formy, jest odrzucony przez nieprzyjemne formy, pozostaje bez ustabilizowanej uważności ciała, z ograniczoną świadomością. Nie rozpoznaje on, tak jak jest, wyzwolonym umysłem, wyzwolonym przez wgląd i wiedzę, gdzie jakiegokolwiek niekorzystne obiekty mentalne, które powstały, bezwzględnie zanikają bez pozostałości.

Słyszac dźwięki uchem, jest opętany przez przyjemne dźwięki, jest odrzucony przez nieprzyjemne dźwięki, pozostaje bez ustabilizowanej uważności ciała, z ograniczoną świadomością. Nie rozpoznaje on, tak jak jest, wyzwolonym umysłem, wyzwolonym przez wgląd i wiedzę, gdzie jakiegokolwiek niekorzystne obiekty mentalne, które powstały, bezwzględnie zanikają bez pozostałości.

Wąchając zapachy nosem, jest opętany przez przyjemne zapachy, jest odrzucony przez nieprzyjemne zapachy, pozostaje bez ustabilizowanej uważności ciała, z ograniczoną świadomością. Nie rozpoznaje on, tak jak jest, wyzwolonym umysłem, wyzwolonym przez wgląd i wiedzę, gdzie jakiegokolwiek niekorzystne obiekty mentalne, które powstały, bezwzględnie zanikają bez pozostałości.

Smakując smaki językiem, jest opętany przez przyjemne smaki, jest odrzucony przez nieprzyjemne smaki, pozostaje bez ustabilizowanej uważności ciała, z ograniczoną świadomością. Nie rozpoznaje on, tak jak jest, wyzwolonym umysłem, wyzwolonym przez wgląd i wiedzę, gdzie jakiegokolwiek niekorzystne obiekty mentalne, które powstały, bezwzględnie zanikają bez pozostałości.

Czując wrażenia dotyku ciałem, jest opętany przez przyjemne wrażenia dotykowe, jest odrzucony przez nieprzyjemne wrażenia dotykowe, pozostaje bez ustabilizowanej uważności ciała, z ograniczoną świadomością. Nie rozpoznaje on, tak jak jest, wyzwolonym umysłem, wyzwolonym przez wgląd i wiedzę, gdzie jakiegokolwiek niekorzystne obiekty mentalne, które powstały, bezwzględnie zanikają bez pozostałości.

Poznając idee intelektem, jest opętany przez przyjemne idee, jest odrzucony przez nieprzyjemne idee, pozostaje bez ustabilizowanej uważności ciała, z ograniczoną świadomością. Nie rozpoznaje on, tak jak jest, wyzwolonym umysłem, wyzwolonym przez wgląd i wiedzę, gdzie jakiegokolwiek niekorzystne obiekty mentalne, które powstały, bezwzględnie zanikają bez pozostałości.

Zupełnie jak osoba łapiąc sześć zwierząt pochodzących z różnych miejsc, związałyby je mocną liną. Łapiąc węża, związałyby go mocną liną. Łapiąc krokodyla... ptaka... psa... hienę... małpę, związałyby ją mocną liną. Wiążąc je wszystkie mocną liną, i zawiązując węzeł po środku, urządziłyby za nimi pogoń.

Wtedy każde z tych sześciu zwierząt, pochodzących z różnych miejsc, ciągnęłoby w stronę swojego

miejsca. Wąż ciągnąłby, myśląc: 'Pójdę w stronę mrowiska.' Krokodyl ciągnąłby, myśląc: 'Pójdę w stronę wody.' Ptak ciągnąłby, myśląc: 'Polecę w górę, w powietrze.' Pies ciągnąłby, myśląc: 'Pójdę do wioski.' Hiena ciągnęłaby, myśląc: 'Pójdę w stronę kostnicy.' Małpa ciągnęłaby, myśląc: 'Pójdę do lasu.' Wtedy każde z tych sześciu zwierząt stałoby się wyczerpane, poddałoby się, dałoby się prowadzić temu które z nich było najsilniejsze. W ten sam sposób oko mnicha, którego uważność ustalona w ciele jest nierozwinięta, ciągnie w stronę przyjemnych form, gdy nieprzyjemne formy są odrzucane. Ucho ciągnie w stronę przyjemnych dźwięków... Nos ciągnie w stronę przyjemnych zapachów... Język ciągnie w stronę przyjemnych smaków... Ciało ciągnie w stronę przyjemnych odczuć cielesnych... Intelkt ciągnie w stronę przyjemnych idei, gdy nieprzyjemne idee są odrzucane. To mnisi jest brakiem powściągliwości.

A co to jest powściągliwość? W przypadku gdy mnich, widząc formę okiem, nie jest opętany przez przyjemne formy, nie jest odrzucony przez nieprzyjemne formy, pozostaje z ustabilizowaną uważnością ciała, z niedającą się zmierzyć świadomością. Rozpoznaje on, tak jak jest, wyzwolonym umysłem, wyzwolonym przez wgląd i wiedzę, gdzie jakiegokolwiek niekorzystne obiekty mentalne, które powstały, bezwzględnie zanikają bez pozostałości.

Słyszając dźwięki uchem, nie jest opętany przez przyjemne dźwięki, nie jest odrzucony przez nieprzyjemne dźwięki, pozostaje z ustabilizowaną uważnością ciała, z niedającą się zmierzyć świadomością. Rozpoznaje on, tak jak jest, wyzwolonym umysłem, wyzwolonym przez wgląd i wiedzę, gdzie jakiegokolwiek niekorzystne obiekty mentalne, które powstały, bezwzględnie zanikają bez pozostałości.

Wąchając zapachy nosem, jest opętany przez przyjemne zapachy, jest odrzucony przez nieprzyjemne zapachy, pozostaje z ustabilizowaną uważnością ciała, z niedającą się zmierzyć świadomością. Rozpoznaje on, tak jak jest, wyzwolonym umysłem, wyzwolonym przez wgląd i wiedzę, gdzie jakiegokolwiek niekorzystne obiekty mentalne, które powstały, bezwzględnie zanikają bez pozostałości.

Smakując smaki językiem, jest nie opętany przez przyjemne smaki, nie jest odrzucony przez nieprzyjemne smaki, pozostaje z ustabilizowaną uważnością ciała, z niedającą się zmierzyć świadomością. Rozpoznaje on, tak jak jest, wyzwolonym umysłem, wyzwolonym przez wgląd i wiedzę, gdzie jakiegokolwiek niekorzystne obiekty mentalne, które powstały, bezwzględnie zanikają bez pozostałości.

Czując wrażenia dotyku ciałem, nie jest opętany przez przyjemne wrażenia dotykowe, nie jest odrzucony przez nieprzyjemne wrażenia dotykowe, pozostaje z ustabilizowaną uważnością ciała, z niedającą się zmierzyć świadomością. Rozpoznaje on, tak jak jest, wyzwolonym umysłem, wyzwolonym przez wgląd i wiedzę, gdzie jakiegokolwiek niekorzystne obiekty mentalne, które powstały, bezwzględnie zanikają bez pozostałości.

Poznając idee intelektem, nie jest opętany przez przyjemne idee, nie jest odrzucony przez nieprzyjemne idee, pozostaje z ustabilizowaną uważnością ciała, z niedającą się zmierzyć świadomością. Rozpoznaje on, tak jak jest, wyzwolonym umysłem, wyzwolonym przez wgląd i wiedzę, gdzie jakiegokolwiek niekorzystne obiekty mentalne, które powstały, bezwzględnie zanikają bez pozostałości.

Zupełnie jak osoba łąpiąc sześć zwierząt pochodzących z różnych miejsc, związałyby je mocną liną. Łapiąc węża, związałyby go mocną liną. Łapiąc krokodyla... ptaka... psa... hienę... małpę, związałyby ją mocną liną. Wiążąc je wszystkie mocną liną, przywiązałyby je do słupa lub pala.



Wtedy każde z tych sześciu zwierząt, pochodzących z różnych miejsc, ciągnęłoby w stronę swojego miejsca. Wąż ciągnąłby, myśląc: 'Pójdę w stronę mrowiska.' Krokodyl ciągnąłby, myśląc: 'Pójdę w stronę wody.' Ptak ciągnąłby, myśląc: 'Polecę w górę, w powietrze.' Pies ciągnąłby, myśląc: 'Pójdę do wioski.' Hiena ciągnęłaby, myśląc: 'Pójdę w stronę kostnicy.' Małpa ciągnęłaby, myśląc: 'Pójdę do lasu.' Wtedy każde z tych sześciu zwierząt wyczerpało by się, stałoby lub leżałoby tuż obok słupa lub pala. W ten sam sposób oko mnicha, którego uważność ustalona w ciele jest rozwinięta, nie ciągnie w stronę przyjemnych form i nieprzyjemne formy nie są odrzucane. Ucho nie ciągnie w stronę przyjemnych dźwięków... Nos nie ciągnie w stronę przyjemnych zapachów... Język nie ciągnie w stronę przyjemnych smaków... Ciało nie ciągnie w stronę przyjemnych odczuć cielesnych... Intelkt nie ciągnie w stronę przyjemnych idei i nieprzyjemne idee nie są odrzucane. To mnisi jest powściągliwością. Mocny słup lub pal' jest określeniem uważności ustalonej w ciele.

W ten sposób powinniście się trenować: 'Rozwiniemy uważność ustaloną w ciele. Będziemy za nią podążać, trzymać ją w cuglach i brać ją za podstawę. Ustabilizujemy ją, umocnimy i odpowiednio się nią bedziemy zajmować.' W ten sposób powinniście się trenować."

## Sutta o Strzale

(Sallatha Sutta, SN XXXVI.6)

"Mnisi, niepouczony, pospolity człowiek doświadcza uczuć przyjemnych, uczuć bolesnych, uczuć ani-przyjemnych-ani-bolesnych. Pouczony uczeń szlachetnych również doświadcza uczuć przyjemnych, uczuć bolesnych, uczuć ani-przyjemnych-ani-bolesnych. Jakaż jest więc różnica między pouczonym uczniem szlachetnych, a niepouczonym, pospolitym człowiekiem?

Doświadczając bolesnych uczuć, niepouczony pospolity człowiek smuci się, lamentuje, pogrąża w żalu i bije się w piersi. Doświadcza więc dwóch rodzajów bólu - fizycznego i mentalnego. Jest jak człowiek, który został ugodzony jedną strzałą, a zaraz potem kolejną - odczuwa więc ból dwóch strzał. Tak samo doświadczając bolesnych uczuć, niepouczony pospolity człowiek smuci się, lamentuje, pogrąża w żalu i bije się w piersi. Doświadcza więc dwóch rodzajów bólu - fizycznego i mentalnego.

Dotknięty bólem, niepouczony człowiek sprzeciwia się temu. Pod wpływem bólu powstaje w nim tendencja do pozbycia się bolesnych uczuć. Dotknięty tym bólem szuka radości w przyjemnościach zmysłowych. Dlaczego? Bowiem niepouczony pospolity człowiek, mnisi, nie zna innej ucieczki od bólu, niż w zmysłowe przyjemności. Powstaje w nim tendencja do pożądania przyjemnych uczuć. Nie zna on, zgodnego z faktami, powstawania i zaniku tych uczuć, nie zna ich pokus, ani wad, nie zna od nich ucieczki. Przez brak tej wiedzy, powstaje w nim tendencja do ignorowania uczuć ani-przyjemnych-ani-bolesnych. Kiedy więc doświadcza uczuć przyjemnych, uczuć bolesnych, uczuć ani-przyjemnych-ani-bolesnych, czuje się z nimi związany. Jego zwę niepouczonym, pospolitym człowiekiem. Jest on bowiem związany narodzinami, starzeniem się i śmiercią, związany smutkiem, lamentem, bólem, rozpaczą i nieszczęściem. Jest związany cierpieniem, oto co oznajmiam.

Lecz, o mnisi, kiedy właściwie pouczony uczeń szlachetnych doświadcza bolesnych uczuć, nie smuci się, nie lamentuje, nie pogrąża się w żalu i nie bije się w piersi. Doświadcza więc jednego rodzaju bólu - fizycznego. Jest jak człowiek, który został ugodzony jedną strzałą - odczuwa więc ból jednej strzały. Tak samo doświadczając bolesnych uczuć, właściwie pouczony uczeń szlachetnych nie smuci się, nie lamentuje, nie pogrąża się w żalu i nie bije się w piersi. Doświadcza więc jednego rodzaju bólu - fizycznego.

Dotknięty bólem, pouczony człowiek nie sprzeciwia się temu. Pod wpływem bólu nie powstaje w nim tendencja do pozbycia się bolesnych uczuć. Dotknięty tym bólem nie szuka radości w przyjemnościach zmysłowych. Dlaczego? Bowiem właściwie pouczony człowiek, uczeń szlachetnych, mnisi, zna inną ucieczkę od bólu, niż w zmysłowe przyjemności. Nie powstaje w nim tendencja do pożądania przyjemnych uczuć. Zna on, zgodne z faktami, powstawanie i zanik tych uczuć, zna ich pokusy i wady, zna od nich ucieczkę. Przez tą wiedzę, nie powstaje w nim tendencja do ignorowania uczuć ani-przyjemnych-ani-bolesnych. Kiedy więc doświadcza uczuć przyjemnych, uczuć bolesnych, uczuć ani-przyjemnych-ani-bolesnych, nie czuje się z nimi związany. Jego zwę właściwie pouczonym uczniem szlachetnych. Nie jest on bowiem związany narodzinami, starzeniem się i śmiercią, nie jest związany smutkiem, lamentem, bólem, rozpaczą i nieszczęściem. Nie jest związany cierpieniem, oto co oznajmiam.

To właśnie, o mnisi, jest różnica między właściwie pouczonym uczniem szlachetnych, a niepouczonym pospolitym człowiekiem."

## Sutta o Niepouczonych

(*Assutavato Sutta, SN XII.61*)

Oto co usłyszałem. Jednego razu gdy Błogosławiony przebywał niedaleko Savatthi, w klasztorze Anathapindikii, tak zwrócił się do mnichów: "Mnisi, może się zdażyć że niepouczona pospolita osoba pozbędzie się tego ciała, złożonego z czterech elementów, może się od niego odwrócić, stracić zainteresowanie i być od niego wolna. Z jakiego powodu? Ponieważ wzrost i upadek tego ciała złożonego z czterech elementów są widoczne. Dlatego niepouczona pospolita osoba może się od niego odwrócić, stracić zainteresowanie i być od niego wolna.

Mnisi, nie ma powodu aby niepouczona pospolita osoba mogła się odwrócić, stracić zainteresowanie i być wolna od tego co nazwane jest 'umysłem', 'intelektem' lub 'świadomością'. Niepouczona pospolita osoba nie jest w stanie się od tego odwrócić, stracić zainteresowania i być od tego wolna. Z jakiego powodu? Przez długi czas niepouczona pospolita osoba rozkoszowała się tym, uznawała z zapalem za swoje twierząc 'To jestem ja, to jest to czym jestem, to jest moja dusza.' Dlatego niepouczona pospolita osoba nie jest w stanie się od tego odwrócić, stracić zainteresowanie i być od tego wolna.

Byłoby lepiej, gdyby niepouczona pospolita osoba, uważała ciało złożone z czterech elementów za siebie, nie umysł. Z jakiego powodu? Ponieważ to ciało złożone z czterech elementów jest postrzegane jako trwające przez jeden rok, dwa lata, trzy, cztery, pięć, dziesięć, dwadzieścia, trzydzieści, czterdzieści, pięćdziesiąt, sto lat i nawet więcej. Ale to co nazwane jest 'umysłem', 'intelektem' lub 'świadomością' wzrasta dzień i noc jako jedna rzecz a zanika jako inna. Zupełnie jak małpa, huśtająca się przez dzicz lasu, łapie gałąź. Puszczając ją, łapie inną. Puszczając tą, łapie inną. Puszczając i tą, łapie inną. W ten sam sposób, to co jest nazwane 'umysłem', 'intelektem' lub 'świadomością' wzrasta dzień i noc jako jedna rzecz a zanika jako inna.

Pouczony uczeń szlachetnych, właściwie podejmuje refleksję nad naturą uwarunkowanego powstawania:

Kiedy to jest, jest i tamto.

To powstaje, z powstaniem tamtego.

Kiedy tego nie ma, nie ma i tamtego.

Z wygaśnięciem tego, wygasa to.

Tak jak z niewiedzą jako warunkiem powstają inicjacje. Z inicjacjami jako warunkiem powstaje świadomość. Ze świadomością jako warunkiem powstaje umysł wraz z materią. Z umysłem wraz z materią jako warunkiem powstaje sześć zmysłów. Z sześciorgiem zmysłów jako warunkiem powstaje kontakt. Z kontaktem jako warunkiem powstaje uczucie. Z uczuciem jako warunkiem powstaje pragnienie. Z pragnieniem jako warunkiem powstaje zapal. Z zapalem jako warunkiem powstaje bycie. Z byciem jako warunkiem powstaje zrodzenie. Ze zrodzeniem jako warunkiem powstaje starzenie i śmierć; jak również zal i placz, ból, smutek i rozpacz. Oto jak powstaje ta cała masa cierpienia.

Tak więc z całkowitym wygaśnięciem niewiedzy zanikają inicjacje. Z wygaśnięciem inicjacji zanikają świadomości. Z wygaśnięciem świadomości zanika umysł wraz z materią. Z wygaśnięciem umysłu wraz z materią zanika sześć zmysłów. Z wygaśnięciem sześciu zmysłów zanika kontakt. Z wygaśnięciem kontaktu zanikają uczucia. Z wygaśnięciem uczuć zanikają pragnienia. Z wygaśnięciem pragnień zanika bycie. Z wygaśnięciem bycia zanika zrodzenie. Z wygaśnięciem zrodzenia zanika starzenie i śmierć jak również zal i placz, ból, smutek i rozpacz. Oto jak zanika ta

cała masa cierpienia.

Widząc to, pouczony uczeń szlachetnych odwraca się nawet od formy, odwraca się od uczuć, percepcji, inicjacji, a nawet od świadomości. Odkładając je, jest uwolniony. Wraz z uwolnieniem, jest wiedza 'W pełni wyzwolony.' Wtedy wie, że 'Zradzanie zostało zniszczone, żyję święte życie, wszystko zostało dokonane. Nie ma już żadnych życzeń.'"

Wydawnictwo opublikowane przez redakcję [www.theravada.tk](http://www.theravada.tk) z okazji

Vesākha Puja 2550,

jako dar Dhammy - wyłącznie do bezpłatnego rozpowszechniania.

**Sādhu! Sādhu! Sādhu!**