

Mądrość  
Buddy  
dla każdego



Emily Griffith Burke



# Mądrość Buddy dla każdego



Prosty przewodnik, łączący nauki Buddy  
z wyzwaniem życia codziennego



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8301-285-8

Tytuł oryginału: *The Buddha's Teachings for Beginners*

Copyright © Przetwórstwo Mięśne Kloc Sp. z o. o., 2022

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

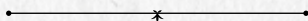


*Mojej nauczycielce, Eve Decker;  
oraz społeczności związanej z Southern Dharma Retreat Center.*

*Dziękuję za nieustannie oświecającą ścieżkę;  
obyśmy wszyscy zostali uwolnieni od cierpienia.*



# SPIS TREŚCI



<b>Wprowadzenie</b>	<b>8</b>
<b>Jak korzystać z tej książki i jak ją rozumieć</b>	<b>10</b>
<b>CZĘŚĆ I. TRZY CECHY ISTNIENIA</b>	<b>13</b>
<i>Rozdział 1</i> Anicca (Nietrwałość)	15
<i>Rozdział 2</i> Dukkha (Cierpienie)	21
<i>Rozdział 3</i> Anatta (Nie-Ja)	27
<b>CZĘŚĆ II. CZTERY SZLACHETNE PRAWDY</b>	<b>37</b>
<i>Rozdział 4</i> Prawda o cierpieniu	39
<i>Rozdział 5</i> Prawda o przyczynie cierpienia	45
<i>Rozdział 6</i> Prawda o wyzwoleniu od cierpienia	51
<i>Rozdział 7</i> Prawda o ścieżce wyzwolenia od cierpienia	57

### **CZĘŚĆ III. SZLACHETNA OŚMIORAKA ŚCIEŻKA 67**

<i>Rozdział 8</i>	Samma-ditthi (Właściwy pogląd)	69
<i>Rozdział 9</i>	Samma-sankappa (Właściwy zamiar)	75
<i>Rozdział 10</i>	Samma-vaca (Właściwa mowa)	81
<i>Rozdział 11</i>	Samma-kammanta (Właściwe działanie)	87
<i>Rozdział 12</i>	Samma-ajiva (Właściwy sposób życia)	93
<i>Rozdział 13</i>	Samma-vayama (Właściwy wysiłek)	99
<i>Rozdział 14</i>	Samma-sati (Właściwa uważność)	107
<i>Rozdział 15</i>	Samma-samadhi (Właściwe skupienie)	113

### **CZĘŚĆ IV. INNE NAUKI BUDDYJSKIE 123**

<i>Rozdział 16</i>	Pañca Bala/Indrija (Pięć duchowych zdolności lub mocy)	125
<i>Rozdział 17</i>	Brahma-wihara (Cztery nieskończoności)	137

<b>Epilog</b>	148
<b>Źródła</b>	150
<b>Podziękowania</b>	151
<b>O Autorce</b>	152

# WPROWADZENIE



Czy kiedykolwiek ciekawiło cię, czego Budda naucza o ludzkiej egzystencji? Być może już wcześniej próbowałaś medytować lub właśnie rozpoczęłaś swoją praktykę. Czy zastanawiałaś się nad tym, co jest źródłem cierpienia? Albo, jak możesz wykorzystać nauki Buddy, zwane *dharmą*, by odnaleźć więcej spokoju w życiu codziennym?

Jeśli którekolwiek z powyższych pytań jest ci bliskie, to znaczy, że ta książka jest dla ciebie.

Napisałam ją z zamiarem przedstawienia buddyzmu, mojej duchowej tradycji, ludziom, którzy są ciekawi dharmy i poszukują jasnych, prostych wyjaśnień łączących nauki Buddy z codziennym współczesnym życiem w świecie zachodnim.

Nie jestem biegłą nauczycielką, nie udzielam schronień, ani też wysoce świadomą medytującą, ale zaangażowaną, praktykującą, samozidentyfikowaną buddyjską istotą ludzką. Mam zaplecze w postaci buddyzmu tybetańskiego, a niedawno zaczęłam skupiać się na medytacji wglądu. Podczas weekendów uczę dharmy dzieci i nastolatki, a kilka razy w roku gościnnie nauczam dorosłych w mojej lokalnej społeczności albo w *sandze*. Pracuję na pełen etat w ośrodku rekolekcyjnym oferującym schronienie medytacyjne tym, którzy poszukują i siedzą pogrążeni w kontemplacyjnej ciszy.

Ważne jest również to, że dzielę się wiedzą z punktu widzenia mojej określonej tożsamości, czyli białej, pełnosprawnej, queerowej, uprzywilejowanej, świeckiej, buddyjskiej amerykańskiej kobiety. Podczas mojego dzielenia się *dharmą* będę starała się pozostać obiektywna i udzielać jak najwięcej informacji, należy jednak zaznaczyć, że każdy z aspektów mojej tożsamości i sposób, w jaki się stykają, nieuchronnie wpływa na moje rozumienie dharmy. Podobnie jak historia mojego związku z tymi naukami.

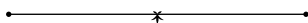


W trakcie nauki na uniwersytecie zaczęłam uczęszczać na cotygodniowe medytacje i dyskusje i przez pierwsze dwa lata praktyki wychodziłam ze stanowiska świeckiego. Byłam młodą, sceptyczną ateistką i aspirującą neurobiolożką w najmniejszym stopniu niezainteresowaną duchowością. *I to było w porządku!* Wcześniej nauczyłam się, że mogę swobodnie zgłębiać filozofię i psychologię tych nauk, pomijając ich duchowe aspekty.

Gdy zaczniesz czytać tę książkę, bez obaw bierz z niej tylko to, co współgra z tobą i odrzuć wszystko, co nie rezonuje. Budda często używał palijskiego wyrażenia *ehipassiko*, które tłumaczy się jako „przyjdź i przekonaj się sam”. Buddyizm wydał mi się pociągający, ponieważ nie wymaga od praktykujących, aby ufali czemuś lub praktykowali coś, co opiera się wyłącznie na wierze. Budda zaprasza nas do zaangażowania się w dharma i przekonania się do niej na własnej skórze. Jeśli ta nauka współgra z tobą, to wspañiale! Co do praktyki, baw się nią i przekonaj się, jak mogłaby się zintegrować z twoją praktyką i życiem codziennym. Jeśli jakaś inna nauka wydaje ci się idiotyczna, nieintuicyjna, a nawet szkodliwa, odrzuć ją; wróć do niej później i zobacz, czy twoje podejście do niej uległo zmianie. Kiedy zgłębiasz te nauki, wsłuchaj się w swoją wewnętrzną mądrość, biorąc pod uwagę to, co odbierasz jako prawdę.

Mam nadzieję, że, angażując się w tę książkę, poczujesz się nakierowany na buddyjski ogląd, który ona oferuje. Chciałabym, aby doprowadziło cię to do przyłączenia się do sanghi, rozpoczęcia codziennej praktyki medytacyjnej lub po prostu do kontynuowania dharmy. Przede wszystkim niech te nauki posłużą wyzwoleniu od cierpienia tobie, mnie i wszystkim żyjącym istotom.

# JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI I JAK JĄ ROZUMIEĆ



Około 2500 lat temu w Lumbini w Nepalu żył książę o imieniu Siddhartha Gautama, który przebudził się do prawdziwej natury rzeczywistości i stał się historycznym Buddą. Chociaż historyczny Buddha objawił się w męskim ciele, pragnę mocno podkreślić, że samo oświecenie z natury swej nie ma określonej płci.

Mówi się, że kiedy Buddha przebudził się lub osiągnął oświecenie, zdał sobie sprawę z prawdziwej natury wszystkich zjawisk, a moc uświadomienia sobie tego, uwolniła go od cierpienia. To uświadomienie stało się rdzeniem nauk Buddy. Jako istota niezwykle praktyczna Buddha skoncentrował swoje nauki na osobistej kontemplacji doświadczenia wewnętrznego, aby oświetlić ścieżkę prowadzącą od cierpienia do wyzwolenia. Biorąc to pod uwagę, te podstawowe nauki są dość proste i praktyczne, i często da się je streścić w punktach.

Trzy główne nauki prezentowane w tej książce to Trzy Cechy Istnienia, Cztery Szlachetne Prawdy oraz Szlachetna Ośmioraka Ścieżka. Trzy Cechy Istnienia opisują uświadomienie sobie przez Buddę natury naszych życiowych doświadczeń, takich jak ludzkie cierpienie, czyli *dukkha*. Cztery Szlachetne Prawdy rozwijają tę kwestię, odnosząc się do natury dukkhi i jej pochodzenia. Wreszcie ostatnia z Czterech Szlachetnych Prawd wskazuje na Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę jako drogę prowadzącą do wyzwolenia z dukkhi.

Polecam najpierw zbadanie Trzech Cech Istnienia i Czterech Szlachetnych Prawd, zanim zagłębimy się w Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę. Kiedy będziesz kontemplować dwie pierwsze nauki, czytaj wolno, zatrzymując się, aby doświadczyć tych słów w swoim ciele i przestrzeni serca. Badając w ten sposób dwie pierwsze podstawowe nauki, zbudujesz ramy zrozumienia i głębokiego poznania, które mogą ujawnić twoją naturalną ciekawość i motywację do podążania Ścieżką. Zawsze będę wspierać praktykujących, którzy kierują się własną intuicją i poczuciem prawdy. Mówi się, że mądrość tych nauk już w tobie jest; Ścieżka jest jedynie przypomnieniem sobie tego, co już z natury swej wiesz.



## CZEŚĆ I

# TRZY CECHY ISTNIENIA

### ~ Osiągnięcie mądrości ~

Budda zrozumiał, że wszystkie uwarunkowane zjawiska, których doświadczamy w stanie nieoświeconym, mają trzy jakości, czy też cechy istnienia: nietrwałość, cierpienie i nie-ja.

O zjawiskach uwarunkowanych można myśleć jak o wszystkim, co czemuś podlega i powstaje, mając swoją przyczynę i skutek. Zjawiska uwarunkowane zawierają wszystko, co istnieje w świecie i w przestrzeni, wszystkie istoty żyjące, włączając nas samych i wszelką aktywność umysłową. Lecz nie zawiera się w tym nirwana, stan oświecony, który wykracza poza przyczyny i uwarunkowania.

Te Trzy Cechy Istnienia kładą podwaliny pod nauki Buddy dotyczące wyzwolenia od cierpienia, ponieważ opisują stany, jakich doświadczamy na drodze wyzwolenia. Kiedy zaczniemy je rozumieć, możemy autentycznie pogłębić naszą praktykę i się w nie zanurzyć.



## ROZDZIAŁ 1

# Anicca

## (Nietrwałość)

W tym rozdziale zgłębimy to, co naprawdę oznacza nietrwałość, jak również lekcje, które możemy z tego wyciągnąć.

### Czym jest anicca?

Pierwszą cechą istnienia jest nietrwałość bądź *anicca* (czyt. anii-cza). Anicca oznacza, że wszystkie uwarunkowane zjawiska, włączając nas samych, powstają, nieustannie się zmieniają, gdy istnieją w określonym przedziale czasu, a potem odchodzą lub się rozpraszają. Nic nie jest trwałe w swej istocie.

Prawdy o anicce możemy doświadczyć, gdy zaobserwujemy liście na drzewach, które zmieniają się wraz z kolejną porą roku. Gdybyś każdego dnia przez cały rok uważnie przyglądał się jednemu liściowi z tego samego drzewa, dostrzegłbyś, że w miarę upływu dni kolor, struktura i kształt tego liścia się zmieniają. Każdego dnia pojawia się jakby nowa wersja obserwowanego poprzedniego dnia liścia.

W taki sam sposób możemy myśleć również o ciele. Dziś wiemy, że większość komórek tworzących nasze ciało się regeneruje.

Nowe komórki rozwijają się, aby zastąpić te, które obumarły. Choć niektóre pozostają z nami przez całe życie, to większość z nich zastępowana jest przez nowe. Oznacza to, że dosłownie większość naszego ciała fizycznego jest nieustannie zastępowana nową wersją siebie i trwa to przez całe nasze życie.

Anicca znajduje odzwierciedlenie w naszych ciałach na większą skalę także poprzez proces starzenia się, choroby i umieranie. Nawet gdy nasze komórki się regenerują, ciało się zużywa, słabnie i ostatecznie jego stan się pogarsza. Każda żywa istota doświadczy starzenia się i śmierci; nie ma nikogo, kto by mógł tego uniknąć.

Anicca odnosi się również do wewnętrznych zdarzeń, psychicznych i emocjonalnych. Te wewnętrzne zjawiska mogą być przyjemne, neutralne lub nieprzyjemne. Często się pojawiają, czasem migną w naszej świadomości, a potem znikają, ustępując miejsca czemuś nowemu.

Wszystko w nas i wokół nas nieustannie oddycha i się zmienia wraz z upływem czasu, ten proces stale się rozwija. Egzystencja, jaką znamy, nigdy się nie zatrzymuje ani nie pozostaje statyczna. Wiadomo, że nawet obiekty, które wydają się całkowicie stałe, tak naprawdę składają się z niezliczonych bardzo szybko poruszających się cząstek. Wszystkie uwarunkowane zjawiska powstają, tańczą w czasie, po czym znikają, wracając do bycia bezforemnymi. Niczym płynący strumień, wszyscy i wszystko, co kiedykolwiek znajdzie się w polu naszego doświadczenia, jest ze swej natury nietrwałe.

## Lekcje płynące z anicci

Jakie praktyczne wnioski możemy wyciągnąć z anicci? Często wchodzimy w interakcję ze światem tak, jakby przedmioty i doświadczenia, które napotyamy, miały pozostać w takiej formie na



zawsze. Kiedy jesteśmy w złym nastroju lub doświadczamy bólu, umysł może nas przekonać, że tak będzie już zawsze. Kiedy odczuwamy euforię, możemy kurczowo trzymać się tego doświadczenia, chcąc, aby trwało ono jak najdłużej.

Anicca zaprasza nas do rozmyślania nad nieuniknionym końcem zjawiska, którego doświadczamy, już w chwili, gdy ono powstaje. Możemy robić to, kontemplując proste pytania, takie jak: Czy mogę poczuć, że to doświadczenie się zmienia i ostatecznie przemienie? Albo: Ta chwila nie będzie trwała wiecznie, czy mogę docenić to, jakie uczucia towarzyszą mi dokładnie w momencie jej doświadczania?

Anicca oświetla to, co w życiu cenne, ożywiając ulotną naturę życia. Może być katalizatorem uważności, nauką, którą później zbadamy jako etap na ścieżce do wyzwolenia. Kiedy wiemy, że żadna chwila taka jak ta, która wydarza się *właśnie tutaj i właśnie teraz*, już *nigdy* się nie wydarzy, możemy zaobserwować naturalną tendencję do upajania się każdym aspektem piękna i złożoności tej chwili.

Ta nauka o nietrwałości jest również ważnym treningiem odpuszczania sobie. Z rozdziału o Czterech Szlachetnych Prawdach dowiemy się, że cierpienie powstaje w wyniku naszego przywiązania i kurczowego trzymania się zjawiska, które jest nietrwałe, z naszej niezdolności do zaakceptowania aniccy. Poprzez intencjonalne rozważanie nietrwałości, jesteśmy zapraszani do rozluźnienia naszego kurczowego trzymania się rzeczy i pragnienia, aby trwały one wiecznie. Dostajemy zaproszenie do rozwinięcia naszej zdolności dostosowania się do zmieniających się warunków i ulotnych doświadczeń.

Kontemplowanie aniccy może być szczególnie trudne w stosunku do ludzi, których kochamy. Dopóki nie stracimy kogoś bliskiego, możemy nie uznawać tego, że zbliżająca się śmierć

jest nieuchronna, a jednak ona *nastąpi*, to pewne. Każda istota, którą kochamy i obdarzamy pieśzcotami, pewnego dnia umrze. U większości świadomość tego może doprowadzić do uczucia smutku, rozpacz, strachu, a nawet paniki. Podobny opór możemy napotkać kontemplując anicę naszych własnych ciał. Jednak nasze nieuniknione zgaśnięcie jest coraz bliżej.

Rozważanie prawdy o anicce może być bardzo smutnym procesem. Akceptacja rozłąki z naszymi bliskimi i ulotnym domem naszych własnych ciał może być dla nas, jako osób społecznych i odczuwających emocje, niezwykle bolesna. Nie należy jednak bez potrzeby zagłębiać się w tak intensywne emocjonalnie kontemplacje.

Zagłębianie się w nauki, które powodują niewyobrażalną rozpacz, nie będzie szczególnie przydatne, zwłaszcza dla tych, którzy doświadczyli traumy lub problemów ze zdrowiem psychicznym. Jeśli czytanie o anicce wydaje się przytłaczające, zacznij rozważać bardziej zachęcające składowe prawdy, jakie zawiera anicca: doświadczenia, które sprawiają, że czujemy się niekomfortowo, również są tymczasowe! Gdy doświadczamy przewlekłego bólu, anicca zachęca nas do obserwowania, jak ból w subtelny sposób zmienia się z chwili na chwilę i z dnia na dzień. Jeśli kiedykolwiek obawialiśmy się, że nieprzyjemne doświadczenie będzie trwało wiecznie, anicca oferuje nam wolność w postaci wiedzy, że to również przeminie.