

Noah Rasheta

# Buddyzm dla początkujących

Jasne odpowiedzi na główne pytania  
dotyczące buddyjskich nauk



# Buddyzm dla początkujących

Noah Rasheta

# Buddyzm dla początkujących

Jasne odpowiedzi na główne pytania  
dotyczące buddyjskich nauk



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8171-663-5

Tytuł oryginału: *No-Nonsense Buddhism for Beginners:  
Clear Answers to Burning Questions About Core Buddhist Teachings*

Copyright © 2018 by Noah Rasheta

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020  
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.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



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

# SPIS TREŚCI

---

<i>Jak korzystać z tej książki</i>	9
Część 1: Budda	15
Część 2: Główne koncepcje	45
Część 3: Główne nauki	91
Część 4: Główne praktyki	129
<i>Więcej zasobów</i>	153
<i>Źródła</i>	157
<i>O Autorze</i>	159

---

*Mojej żonie, Giselle.  
Dziękuję Ci za Twoje wsparcie.*

*Moim dzieciom, Rajko, Noelle  
i Genevieve. Obyście ujrzeli  
piękno w nietrwalej  
i współzależnej naturze  
wszystkich rzeczy.  
Bardzo Was kocham!*

*Mojemu przyjacielowi i nauczycielowi,*

KOYO KUBOSE

GASSHŌ

---

# JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

---

**Moja podróż z buddyzmem** rozpoczęła się w 2010 roku, kiedy to trudna sytuacja w moim życiu osobistym doprowadziła do tego, że zacząłem kwestionować wszystko, co znałem. Postanowiłem poszukać otuchy w medytacji i buddyzmie, ale im więcej się dowiadywałem, tym bardziej zacząłem sobie zdawać sprawę, że nie istnieje żaden sekretny sposób na pozbycie się dyskomfortu z mojego życia. Jasne stało się, że to właśnie próby wyeliminowania cierpienia powodowały, iż doświadczałem go jeszcze bardziej. Chciałem dowiedzieć się więcej o tym pozornym paradoksie, więc rozpocząłem dogłębną analizę filozofii buddyjskiej

i pochłonałem ponad 100 książek związanych z tym tematem. Niedługo później założyłem lokalną grupę medytacyjną i zacząłem nauczać koncepcji buddyjskich osoby, które również zmagają się z życiowymi trudnościami, takimi jak niewierność lub rozczarowanie związane z religią. Później zainaugurowałem cieszący się powodzeniem podcast pod tytułem *Secular Buddhism* i spędziłem dwa lata w programie duszpasterskim, by zostać buddyjskim duchownym. Aktualnie nauczam uważności oraz filozofii buddyjskiej online, a także na warsztatach na całym świecie.

Ta książka to wprowadzenie do buddyzmu napisane dla osób, które próbują zdobyć podstawowe zrozumienie jego filozofii oraz głównych nauk. Po zakończeniu lektury powinienes mieć solidne fundamenty wiedzy na temat buddyzmu i jego historii. Ta podstawa pomoże ci w rozpoczęciu lub kontynuacji twojej własnej buddyjskiej praktyki oraz w zrozumieniu wpływu kulturowego buddyzmu, który można zauważyć na Zachodzie, na zainteresowanie medytacją oraz aktualnym „szale na punkcie uważności”. Stanie się to także dzięki niemal 500 milionom osób praktykujących buddyzm na całym świecie.

Każda z czterech części tej książki pomoże ci zdobyć podstawowe zrozumienie innego aspektu buddyzmu – dowiesz się między innymi tego, kim był Budda, jak postrzegał świat, czego nauczał oraz tego, jak jego nauki stosowane są w praktyce ponad 2500 lat później – nie tylko przez buddystów.

Książka napisana jest w formie pytanie-i-odpowieź, a wiele z zawartych w niej pytań odzwierciedla te, które słyszałem, gdy nauczałem na warsztatach i seminariach dotyczących buddyzmu. Część 1. poświęcona jest postaci



historycznej znanej jako Budda, a część 2. skupia się na kluczowych koncepcjach i pojęciach, których będziesz potrzebował, by pomóc sobie w zrozumieniu jego najważniejszych nauk. Część 3. obejmuje nauki będące podstawą filozofii buddyjskiej i tradycji religijnych. Wreszcie, w części 4. zgłębimy buddyjskie praktyki, takie jak między innymi medytacja\* oraz intonacja. Ze względu na sposób w jaki skonstruowana jest ta książka, nowi adepci buddyzmu wyciągną z niej najwięcej, jeśli przeczytają ją po kolei – od początku do końca. Możesz jednak korzystać z niej jak z encyklopedii – jeżeli interesują cię konkretne tematy, znajdź je w indeksie i przejdź bezpośrednio do stron, na których są opisane.

Podczas lektury zauważysz okazjonalnie ramki oddzielone od tekstu głównego, określone jako „Buddyzm powszedni”. W tych sekcjach staram się przybliżyć omawiane tematy w bardziej przyziemny sposób, oferując przykłady z życia codziennego. Niektóre z tych koncepcji mogą wydawać się nieco abstrakcyjne, więc mam nadzieję, że historie, którymi się z tobą podzielę, pokażą w jaki sposób nauki buddyjskie mogą ujawnić się w twoim codziennym życiu.

Chciałbym przytoczyć krótką uwagę na temat różnych szkół buddyzmu (porozmawiamy o tym bardziej szczegółowo na stronie 36). Jeżeli ktoś napisałby książkę pod tytułem *Rzeczowe chrześcijaństwo dla początkujących*, to znalazłyby się w niej znaczące różnice w zależności od tego, czy autor byłby katolikiem czy, powiedzmy, świadkiem Jehowy. Chrześcijaństwo jest obszerne, a pośród jego rozlicznych odnóg istnieje

---

\* Więcej o buddyjskiej medytacji można przeczytać w książce „Medytacja buddyjskiego mnicha” autorstwa Ajahna Brahma. Publikacja dostępna w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

wiele różnic w doktrynie oraz podejściu do tematu. Tak samo jest w przypadku buddyźmu. Osobiście zacząłem od nauki buddyźmu tybetańskiego, a następnie skupiłem się na buddyźmie zen. Później ukończyłem program duszpasterski, mocno inspirowany buddyźmem Czystej Krainy, ale obecnie praktykuję buddyźm świecki. Tak więc, mimo że robię co w mojej mocy, by przedstawić neutralną opinię dotyczącą relatywnych korzyści płynących z każdej konkretnej tradycji, to zdaję sobie sprawę, że z pewnością wpływają na mnie szkoły buddyźmu, w których poznawałem te nauki. Mam nadzieję, że dzięki lekturze tej książki będziesz w stanie zyskać ogólny zarys buddyjskich idei oraz nauk, a także zrozumieć, że nauczyciele różnych tradycji mogą mieć różne sposoby na wyjaśnienie niektórych spośród tych koncepcji.

Uwaga dotycząca języka: w buddyźmie często można usłyszeć słowa *umiejętny* i *nieumiejętny*, których używa się w nawiązaniu do aspektów buddyjskiej ścieżki. Wywodzi się to z sanskryckiego wyrażenia *upāya-kaushalya*, które oznacza „umiejętność w środkach”. *Umiejętne środki* to koncept buddyźmu mahajany, który podkreśla, że osoba praktykująca buddyźm – mężczyzna lub kobieta – może, w zależności od okoliczności, użyć własnych metod lub technik na ścieżce wiodącej do oświecenia. Budda był znany ze stosowywania swoich nauk do konkretnej osoby lub grupy odbiorców, do których przemawiał, z uwzględnieniem potrzeb i poziomu umiejętności słuchaczy. W ten sposób możemy dopasować buddyjskie praktyki, do naszych osobistych potrzeb i towarzyszących nam okoliczności – to właśnie uważa się za umiejętne środki. A teraz zacznijmy poznawać buddyźm!

# CZĘŚĆ 1

# BUDDA

---

**Czego się dowiesz:** *W tym rozdziale omówimy postać Siddharthy Gautamy, znanego obecnie jako Budda. Poznasz jego życie i niektóre spośród kluczowych wydarzeń, które doprowadziły go do oświecenia, a także dowiesz się, jak jego nauki ukształtowały filozoficzny system oraz ostatecznie, światową religię. Choć mają już kilka tysięcy lat, nauki i filozofia Buddy są istotne po dziś dzień.*

## Kim był Budda? Istniał naprawdę, czy jest mitem?

---

*Budda* to tytuł, który otrzymał człowiek o imieniu Siddhartha Gautama. Żył około 500 lat przed naszą erą w północnych Indiach, na terenie dzisiejszego Nepalu. Generalnie, kiedy ludzie wspominają o „Buddzie”, mają na myśli Siddhartha – człowieka, którego nauki stały się podstawą tego, co obecnie nazywamy buddyzmem. Niewiele jest sporów naukowych na temat tego, czy rzeczywiście istniał; jednakże, trwają pewne spory dotyczące konkretnych wydarzeń z jego życia. Jak powszechnie bywa z wieloma starożytnymi tradycjami, oryginalne nauki buddyjskie ewoluowały w nauki o naukach. Otwiera to przed nauczycielami więcej możliwości dla indywidualnych interpretacji, ale poddaje także w wątpliwość dokładność historyczną współczesnych wersji tych nauk. Wciąż jednak możemy powiedzieć wiele o Buddzie dzięki naukom, które zostały nam przekazane.

Wiemy, że koncentrują się one na dwóch głównych motywach: zagadnieniu ludzkiego cierpienia i metodach, które mogą sprawić, że to cierpienie ustanie. Zamiast uczyć swoich wyznawców zestawu idei i prosić ich, by w nie wierzyli, Budda uczył metody na życie, którą należy praktykować. Jego nauki, znane kolektywnie jako *dharma*, zachęcają nas byśmy spojrzeli do naszych wnętrz i zbadali swoje umysły, aby osiągnąć bardziej przejrzyste zrozumienie siebie, a także naturę rzeczywistości.

## Jakim językiem przemawiał Budda? Często słyszę obco brzmiące słowa używane, by opisać różne kwestie dotyczące buddyzmu – czy to oryginalny język Buddy?

---

Prawdopodobne jest, że Budda przemawiał Māgadhī Prākṛit, czyli językiem mówionym używanym w starożytnym królestwie Magadha, które położone było w północnych Indiach. Nie możemy jednak być tego całkowicie pewni, ponieważ nie istnieje żaden pisemny rejestr nauk Buddy w jego ojczystym języku. W czasie życia oraz na długo po śmierci, jego nauki przekazywane były ustnie – w Indiach i na terenie współczesnego Nepalu. Zostały zebrane i spisane dopiero kilkaset lat po śmierci Buddy. Jeden z najstarszych zbiorów jego nauk znany jest jako kanon palijski, ponieważ napisano go w palijskim – języku, którego używano kiedyś na potrzeby naukowe i religijne w Indiach. Ponieważ jest to najstarsze znane źródło wielu z tych nauk, dlatego w mojej książce – a także w licznych innych utworach na temat buddyzmu – zauważysz wiele słów w tym języku. Często występują także wyrazy w sanskrycie – języku blisko spokrewnionym z palijskim, którego wciąż używa się w Indiach jako języka liturgicznego.

## Co wiemy o historycznej postaci Buddy? Co doprowadziło go do momentu oświecenia?

---

Tradycyjna opowieść głosi, że Siddhartha Gautama urodził się około 500 lat przed naszą erą, w Lumbini, na terenie dzisiejszego Nepalu. Był synem króla, wychowywał się w luksusie i dostatku. W wieku 29 lat był już żonaty, miał syna i zajmował się swoimi książęcymi obowiązkami, lecz pewnego dnia wszystko się zmieniło. Podczas przejażdżki powozem poza mury pałacu napotkał starca, następnie chorego człowieka, a później zobaczył trupa. Do tego momentu Siddhartha żył w pałacu niczym pod kloszem – osłonięty przed rzeczywistością starości, choroby i śmierci. Te spotkania poważnie nim wstrząsnęły. Zdał sobie sprawę, że dobrobyt i luksus nie uchronią go przed cierpieniem ani śmiertelnością i głęboko go to zaniepokoiło. Następnie zauważył mendykanta – wędrownego poszukiwacza duchowego, który, aby przetrwać zebrał i opierał się na dobroczynnych datkach, jednocześnie poszukując duchowej mądrości. Mnich wydawał się spokojny i pogodny; nie wyglądało na to, by był zmartwiony, tak jak Siddhartha. Wówczas poczuł natchnienie, by również zacząć szukać tej duchowej mądrości, aby złagodzić dyskomfort związany z brutalną rzeczywistością życia.

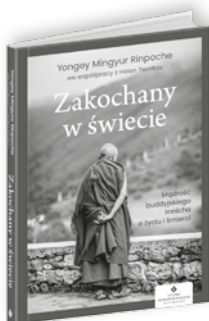
Siddhartha zrezygnował z książęcego życia i rozpoczęł swoje poszukiwania wewnętrznego spokoju. Pracował z guru i nauczycielami, którzy praktykowali ekstremalne

formy samokontroli oraz ascetyzmu. Po sześciu latach gorliwej nauki i duchowych praktyk – począwszy od medytacji do długich okresów postu – Siddhartha czuł się sfrustrowany, ponieważ wciąż nie mógł znaleźć odpowiedzi na swoje pytania ani osiągnąć mądrości, do której dążył. W końcu zdał sobie sprawę, że ścieżkę do spokoju można odnaleźć poprzez dyscyplinę umysłową. Udał się na północ Indii, usiadł pod drzewem figowym i zaczął medytować. Stoczył tam bój z własnym umysłem, zmagając się z koncepcjami i ideami, które powstrzymywały go przed wyraźnym ujzieniem rzeczywistości. Po siedmiu dniach nagle zrozumiał, że on sam jest źródłem swojego dyskomfortu i cierpienia, ale także radości i zadowolenia, których tak rozpaczliwie poszukiwał. Kiedy zdał sobie sprawę, że mądrość, do której dążył, może odnaleźć nie na zewnątrz lecz wewnątrz siebie, osiągnął oświecenie. Stał się znany jako Budda – w języku palijskim i sanskrycie słowo to oznacza „przebudzony”. Miejsce, w którym osiągnął oświecenie zostanie na jego cześć nazwane Bodh Gaya, a drzewo, pod którym medytował – drzewem Bodhi.



## ZAKOCHANY W ŚWIECIE

Yongey Mingyur Rinpoche, Helen Tworkov



Jeden z największych nauczycieli buddyzmu, szanowany opat trzech klasztorów i wschodząca gwiazda wśród tybetańskich mistrzów, opuścił w tajemnicy swój klasztor, by udać się na wędrowne odosobnienie. Porzucił wygodne życie i zamienił bezpieczeństwo na anonimowość, której nigdy wcześniej nie zaznał. Wkrótce, na skutek zatrucia pokarmowego, śmiertelnie zachorował, a jego podróż przybrała zaskakujący obrót. Ta niezwykle szczerza i inspirująca historia odkryje przed Tobą życie wewnętrzne jednego z największych nauczycieli buddyzmu. Poznasz jego emocje, przekonania i wątpliwości, odkryjesz bezcenne nauki płynące z filozofii buddyjskiej, a także medytacje, które stanowią będą bezcenną pomoc w Twojej duchowej transformacji. Buddyjska mądrość we współczesnym świecie!

## OPOWIEŚCI BUDDYJSKIEGO MNICHA

Ajahn Brahm



Poznaj ponad sto zabawnych opowieści pokazujących, jak można skorzystać z buddyjskiej mądrości. I to niezależnie od wyznania! Dzięki nim dowiesz się, dlaczego nie wolno się poddawać i znajdziesz niezawodny sposób na bezkonfliktowe zdyscyplinowanie niepokornego członka rodziny. Poznasz przykłady, w których obrzucenie błotem, wyzwiskami bądź ekskrementami stanowi przyczynę satysfakcji, poznasz moc medytacji oraz nauczysz się świadomie modyfikować własne nastawienie. Dowiesz się jak wyjść z opresji i odzyskać pogodę ducha, nawet po tragicznych wydarzeniach. Uzyskasz licencję na szczęście oraz pozwolenie na gorszy humor. Autor zdradzi Ci, co zrobić, gdy goni cię trumna oraz... jakie są korzyści ze śmierci w katastrofie lotniczej. Opowieści, które zmienią Twoje życie na lepsze!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35





**Noah Rasheta** to nauczyciel buddyzmu, świecki duchowny, pisarz i autor podcastu *Secular Buddhism*. Naucza mindfulness oraz filozofii buddyjskiej on-line i na warsztatach. Jego misją jest sprawienie, by świat stał się lepszym miejscem dzięki studiom, ucieleśnieniu i nauczaniu podstaw buddyjskiej filozofii. Łączy nauki buddyjskie z naukami współczesnymi, humanizmem oraz dużą dawką poczucia humoru.



Kim był Budda i czego nauczał?  
Co mówi buddyzm na temat dobra i zła?  
Czy agnostyk lub ateista może zostać buddystą?  
Czy wszyscy buddyści są wegetarianami i nie piją alkoholu?



Odpowiedzi na te i wiele innych pytań uzyskasz dzięki tej książce, która stanowi poradnik w stylu „wszystko, co musisz wiedzieć o buddyzmie”. Poznasz jego główne nauki, zasady oraz filozofię. Zrozumiesz, czym są Cztery Szlachetne Prawdy i Ośmioraka Ścieżka, które tworzą rdzeń wszystkich buddyjskich ścieżek, szkół i tradycji. Opanujesz główne buddyjskie praktyki i odkryjesz ich transformacyjny wpływ na twój rozwój duchowy, doświadczenie oraz komunikowanie się ze światem i ludźmi wokół ciebie. Autor udowadnia, że mimo upływu tysięcy lat, nauki Buddy są aktualne po dziś dzień. W humorystyczny i łatwy do zrozumienia sposób podpowiada, jak je zastosować we współczesnym świecie, by odnaleźć większą swobodę, sens oraz spokój w codziennym życiu.

**Wejdź na ścieżkę do osiągnięcia zen!**

Patroni:

