

# Droga do Nibbany

## 1. Właściwe rozumienie, mowa i postępowanie.

Najpierw, uczeń będzie poznawał Dhammę, studiował i rozważał Dhammę, praktykując wskazania moralnego i etycznego życia:

- Nauczanie**
  - Cztery Szlachetne Prawdy.
  - Osmioaspektowa Ścieżka.
  - Trzy Cechy Egzystencji.
- Wskazania**
  - Powstrzymanie się od zabijania.
  - Powstrzymanie się od brania czegoś nie danego.
  - Powstrzymanie się od ekscesów seksualnych.
  - Powstrzymanie się od kłamstw, plotek, obmowy, osadów, złośliwości, wyzwisk.
  - Powstrzymanie się od używania alkoholu i narkotyków.
  - Powstrzymanie się od działalności w niewłaściwych zawodach związanych z zabijaniem, kradzieżą, oszustwami etc.

## 2. Właściwe życie.

Objąwszy uważnością akcję, postępowanie i reakcję, uczeń będzie jadł i spał tylko tyle ile jest niezbędne dla zdrowia, poświęcając czas na oczyszczanie umysłu:

- Nie więcej niż trzy skromne i pożywne posiłki na dobę. Mnisi - tylko przed południem.
- Nie więcej niż 6 godzin snu na dobę i tylko w wypadku zmeczenia.
- Oczyszczanie umysłu z niewłaściwych nawyków.

## 3. Właściwa uważność.

Uczeń rozpocznie praktykę utrzymywania uważnej świadomości całej obecnej chwili:

- 0. Szesć zmysłów:**
  - Poznanie wzroku i reakcji na to co widziane. *Wzrok tylko widzi.*
  - Poznanie słuchu i reakcji na to co usłyszane. *Słuch tylko słyszy.*
  - Poznanie dotyku i reakcji na to co dotknięte. *Dotyk tylko odczuwa.*
  - Poznanie smaku i reakcji na to co smakowane. *Smak tylko smakuje.*
  - Poznanie wachu i reakcji na to co wachane. *Wech tylko czuje.*
  - Poznanie umysłu i reakcji na to co pomyślane. *Umysł tylko myśli.*
- 1. Uważna świadomość czterech form materii** *przemijające, bolesne, poza kontrolą*
- 2. Uważna świadomość trzech uczuć** *przemijające, bolesne, poza kontrolą*
- 3. Uważna świadomość sześciu świadomości** *przemijające, bolesne, poza kontrolą*
- 4. Uważna świadomość trzech inicjacji** *przemijające, bolesne, poza kontrolą*

## 4. Właściwa intencja i wysiłek.

Rozpoznanie celu praktyki. Wyodrębnienie i przezwyciężenie przeszkód.

- 1. Przezwyciężenie Pięciu Przeszkód.**
  - Porzucenie utozsamiania z pragnącym i odpychającym umysłem. *Postawa wszechogarniającej przyjaźni do wszystkich istot*
  - Porzucenie utozsamiania ze złą wolą. *Postawa współczucia i dobrej woli dla wszystkich istot*
  - Porzucenie utozsamiania z otepieniem i nieaktywnością. *Postawa pomocy wszystkim istotom.*
  - Porzucenie obaw i niepewności. *Postawa zrównoważenia wobec wszystkich istot.*

## 5. Właściwe skupienie.

Uważny i z oczyszczonym umysłem, uczeń zacznie stopniowo realizować w odosobnieniu skupienia medytacyjne:

- 1. Zrozumienie, emancypacja.**
  - Uwolnienie umysłu do pomniejszych skalán *Pierwsze skupienie medytacyjne*
  - Uwolnienie umysłu do procesów myślowych *Drugie skupienie medytacyjne*
  - Rozpoznanie zrównoważonej radości *Trzecie skupienie medytacyjne*
  - Porzucenie kategoryzowania przyjemne-nieprzyjemne *Czwarte skupienie medytacyjne*

## 6. Nibbana.

W konsekwencji, następuje wstrzymanie percepcji i odczuć.