CC BY NC SA

ARGUMENT
BIANNUAL PHILOSOPHICAL JOURNAL
e-ISSN 2084–1043 p-ISSN 2083–6635
Published online: 20.12.2021
Vol. 11 (2/2021) pp. 497–508
www.argument-journal.eu

Synkretyczne pouczenie jogiczne w Ćarakasanhicie (Śarirasthana 1.137–155)

Nina BUDZISZEWSKA*

ABSTRACT

A syncretic yogic instruction in *Carakasanhita* (Śārīrasthāna 1.137–155): Śārīrasthāna (ŚS) 1.137–155, contained in Book 4 of the Ćarakasaṃhitā (1st century BCE — 2nd century CE), is a short treatise on yoga presented for āyurvedic purposes. In its yogic interpretation, the work comprises the *Upaniṣads*, the *Mahābhārata*, some Sāṃkhya's and Vaiśeṣika's notions as well as the meditative interpretation present in the Buddhist tradition. The ŚS gives a threefold path (*ayana*) leading to *mokṣa* (ŚS 150–151), the state of supreme *brahman* with which the conscious being, *bhūtātman*, becomes one (ŚS 155): yoga, *smṛti*, and sāṃkhya. The path to liberation is based on yoga, which is the reinforcement of the *manas* in the ātman (ŚS 138) and the stopping of suffering by breaking the connection between the erroneous identification of ātman with *manas* and the senses (ŚS 138–139). On the path of yoga, a powerful eight-fold magical power (eight *siddhis*) is created through which the yogi is able to overcome external adversities (ŚS 140–141). In the next step, the recognition of the one's true identity — according to the *sāṃkhya* — is made through *buddhi* by the power of *jñāna* (ŚS 152–153). However, in order for this recognition to be realized, the state of purity of *sattva* (ŚS 141) must first appear, induced by the practice of the eight-step *smṛti* realized by eighteen perfections (ŚS 143–147).

KEYWORDS

Ayurveda; Yoga; Sāṃkhya; meditation; Upaniṣads; *Mahābhārata*

* Adiunkt w Zakładzie Filologii Indyjskiej w Instytucie Studiów Klasycznych, Śródziemnomorskich i Orientalnych Uniwersytetu Wrocławskiego. E-mail: nina.budziszewska@uwr.edu.pl.

DOI: 10.24917/20841043.11.2.09

U początku naszej ery, zanim pojawiły się *Jogasutry* (*Yogasūtra*[1], JS), a tym samym zanim pouczenia jogiczne zostały skodyfikowane w postaci systemu jednoznacznie definiującego jogę oraz określającego metody osiągania najwyższego samadhi (*samādhi*), aktywne były inne wykładnie jogi. Owe pouczenia, podobnie jak JS, odnosiły się do wcześniejszej tradycji jogicznej etyki i praktyki ascetycznej oraz sankhjicznych ontologii i epistemologii. Wykładnie te zawarte były w upaniszadowych (*upaniṣad*) pouczeniach oraz w partiach dydaktycznych *Mahabharaty* (*Mahābhārata*, MBh), tj. w naukach pochodzących z okresu między IV wiekiem p.n.e. a II wiekiem n.e. Najstarszy traktat literatury ajurwedyjskiej (āyurveda) — Ćarakasanhita (Ćarakasaṃhitā, ĆS), datowany na początkowe stulecia naszej ery między I wiekiem p.n.e. a III wiekiem n.e. (Jakubczak, 2001: 40; Meulenbeld, 1999; White, 2012: 11; Wujastyk, 2012: 33; Zimmermann, 2021: 299), w swoich wskazaniach dotyczących konstytucji psychosomatycznej człowieka zawiera krótkie pouczenie jogiczne w czwartej księdze, zatytułowanej Śarirasthana (Śārīrasthāna, ŚS). W ŚS 1.137–155 joga ukazana jest w sposób odrębny od nieznacznie późniejszych pouczeń z JS (Wujastyk, 2012: 33), bezpośrednio nawiązując do treści sankhjistycznych, które pojawią się w klasycznym wykładzie tej szkoły filozoficznej — *Sankhjakarice* (*Sāṃkhyakārikā*, SK), do wybranych nauk jogicznych z upaniszad i MBh, do definicji jogi zaczerpniętej ze szkoły filozoficznej waiśiesziki (*vaiśeṣika*) oraz do wczesnobuddyjskiej praktyki medytacyjnej. Ten krótki wykład w dziele *stricte* medycznym, powołujący się na jogę jako ścieżkę ku uznanemu za ostateczny cel życia wyzwoleniu, jest pryzmatem, w którym zbiega się wiele odrębnych tradycji filozoficzno-religijnych korzystających z metod jogicznych w celu osiągnięcia ostatecznego wyzwolenia, mokszy (*mokṣa*).

Jogiczna wykładnia obecna w Śarirasthanie 1.37–155 nawiązuje do upaniszadowej ontologii, zapożyczając z niej wybrane terminy: stan transcendencji zwany brahmanem (*brahman*) i atmanem (ātman), stan wyzwolenia — moksza (*mokṣa*), podmiot uwikłany w reinkarnację, punarbhawę (*punarbhava*, ŚS 142) — bhutatman (*bhūtātman*)[2] uzależniony od karmana (*karman*), oraz najwyższa wiedza wyzwalająca — dźniana (*jñāna*); kontynuowane jest upaniszadowe wyjaśnienie uwikłania w dwójnię szczęścia i nieszczęścia wskutek złączenia atmana, zmysłów i umysłu, tj. manasu (*manas*). Soteriologiczna funkcja świadomości rozróżniającej, buddhi (*buddhi*), w ŚS 152–153 jest przedstawiona zgodnie z wykładnią SK 37 i 63–65. Chociaż ŚS i SK powstawały w tym samym czasie, nie jest znane powiązanie między nimi.

ŚS nawiązuje do jogicznej etyki i praktyk ascetycznych obecnych w MBh (szczególnie: *Mokszadharmaparwan* [*Mokṣadharmaparvan*, MBh 12.168–353]

[1] Jeśli nie zostało wskazane inaczej, transkrypcja umieszczona w nawiasie odnosi się do sanskrytu zgodnie z międzynarodowym zapisem IAST.

[2] Więcej w temacie bhutatmana: Rosu, 1978: 132–221; Kudelska, 2009: 182–192.

i *Anugita* [*Anugītā*, MBh 14.16–50], uchodzące za dzieła młodsze od *Bhagawadgity* [*Bhagavadgītā*]), a sama definicja i funkcja jogi zgodne są z przedklasycznym, tj. przedjogasutrowym, jej opisem, według którego jest ona utożsamiana z brakiem aktywności i stałością manasu skutkującymi zaprzestaniem działania pary szczęście–nieszczęście (ŚS 138–139). Klasyczny termin „nirodha" (*nirodha*), zatrzymanie, stanowiący podstawę definicji jogi w JS 1.2, również w ŚS zostaje użyty, określając całkowite zatrzymanie szczęścia i cierpienia, które pojawia się w stanie mokszy (ŚS 137) i przejawia w całkowitym zatrzymaniu zdolności świadomościowych w postaci samdźni (*saṃjñā*), dźniany i widźniany (*vijñāna*) (ŚS 154). *Novum* ŚS leży natomiast w uwypukleniu soteriologicznej funkcji ośmiorodzajowych siddhi (ŚS 140–141), nadludzkich mocy magicznych, powodujących koncentrację w sattwie (*sattva*), najczystszej postaci świadomości (ŚS 141).

Kolejnym etapem ścieżki ku mokszy, a na stopniowość owej praktyki w ŚS 1.137–155 wskazuje Dominik Wujastyk (Wujastyk, 2012), jest praktyka smryti (*smṛti*), w palijskim zwana sati (*sati*). Nazwa „sati" obecna jest w kanonie wczesnobuddyjskim (jako satipatthana [pali *satipaṭṭhāna*]: *Wibhanga* 7 [pali *Vibhaṅga*] w *Abhidhamma Pitace* [pali *Abhidhamma Piṭaka*] oraz *Satipatthana Sutcie* [pali *Satipaṭṭhāna Sutta*], czyli *Madźdźhima Nikaji* 10 [pali *Majjhima Nikāya*] w *Sutta Pitace* [pali *Sutta Piṭaka*]). *Wibhanga* 7 oraz *Satipatthana Sutta* podają cztery sati: uważność ciała, uważność doznań (wedan; *vedana*), uważność świadomości (ćitty; *citta*) oraz uważność odnośnie do składników rzeczywistości, czyli dharm (Bronkhorst, 1985: 309–312). Owe cztery sati są blisko związane z praktyką czterech dhjan (*dhyāna*) buddyjskich (Bronkhorst, 1993: 95), co w ŚS nie zostało uwidocznione. ŚS opisuje bowiem smryti w odmienny niż obecny w źródłach buddyjskich sposób — traktat powołuje się na osiem członów smryti: poznanie formy, poznanie przyczyny, podobieństwo, różnica, przylgnięcie do sattwy, praktyka, joga wiedzy (dźnanajoga), ponowne wysłuchanie nauk i instrukcji (*punaḥ śruta*).

O ile złączenie jogi z tradycją sankhji w ŚS (szczególnie 151–153) jest oczywiste, to powołanie się przez ów ajurwedyjski traktat na buddyjską praktykę smryti (ŚS 143–150) zastanawia. Najstarszym traktatem medycyny indyjskiej jest prawdopodobnie buddyjska *Mahawagga* (pali *Mahāvagga*) zawarta w *Khandhace* (pali *Khandaka*) w Koszu Winaji (*Vinaya Piṭaka*), a w czasie redagowania ĆS sztuka medyczna praktykowana była w klasztorach buddyjskich (Zysk, 1998: 118). Ośmioczłonowa smryti opisana w ŚS odbiega jednak od buddyjskiej sati. Być może zatem chodzi tutaj jedynie o zapożyczenie terminu bez przejęcia wymogów praktycznych i wykładni epistemicznej. Buddyzm odegrał kluczową rolę w rozwoju medycyny indyjskiej poprzez instytucjonalizację nauki leczniczej w klasztorach buddyjskich — za czasów panowania dynastii Guptów ścisły związek między uzdrawianiem a buddyjskim monastycyzmem ostatecznie doprowadził do wyłonienia się medycyny jako jednej

z pięciu nauk (Olivelle, 2017; Wujastyk, 2003; Maas, 2017; Maas, 2018; Zysk, 1995; Zysk, 1998: 118).

Praktyka medyczna tradycji wedyjskiej wydawała się posiadać przede wszystkim magiczno-religijne właściwości — przyczyny choroby nie były przypisane fizjologicznym uwarunkowaniom, lecz zewnętrznym ingerencjom nadludzkich sił, które wchodziły w ciało człowieka powodując w nim choroby o podłożu cielesnym i mentalnym (White, 2012: 537–538). W trakcie rytuału uzdrowiciel używał roślin leczniczych oraz innych substancji celem odczynienia złych mocy (White, 2012: 537). W zakresie czynności przeciwdziałających chorobie David G. White (White, 2012: 544) wymienia dodatkowe środki rytualne: ofiarowanie darów, inkantacje, błogosławieństwa, ofiarowanie pożywienia, ablucje, ceremonie ogniowe, umartwiania, posty i mantry. Wraz jednak z nadejściem zmian społeczno-politycznych w VI wieku p.n.e. nasiliły się obiekcje „w stosunku do dotychczasowych interpretacji świata, zwątpienie w sensowność propozycji braminizmu" (Kieniewicz, 1985: 75)[3]. W owym czasie w królestwie Magadhy ruchy śramanów (śramaṇa) i niezrzeszonych w żadną ordynację ascetów, a także — w późniejszych wiekach — mnichów buddyjskich i dźinijskich, głosiły idee odrębne od bramińskiej ortodoksji. Nowe intelektualne i religijne *milieu* śramanów, niezwiązane bramińskimi strukturami i czystością rytuału wedyjskiego, wyłoniło nowe metody badawcze ludzkiej konstytucji psychosomatycznej: badania empiryczne, wnioskowanie, bezpośrednią obserwację, systematyczne gromadzenie i analizę danych zmysłowych, doprowadzając tym samym do powstania ajurwedy jako nauki racjonalnej etiologii i terapii (White, 2012: 538–543; Zysk, 1998: 118). Bramini i kszatrijowie znad Gangesu wprowadzili ową sztukę lekarską do swej tradycji (Kieniewicz, 1985: 72), czyniąc ją ortodoksyjną nauką hinduską — ĆS i *Suśrutasanhita* (*Suśrutasaṃhitā*) noszą wyraźne oznaki procesu hinduizacji (Maas, 2017; Maas, 2018; Zysk, 1998: 118). Przejście od medycyny wedyjskiej, osadzonej w ideologii magiczno-religijnej, do zdominowanej przez epistemologię empiryczno-racjonalną ajurwedy zostało zatem spowodowane nie przez ortodoksyjny braminizm, lecz przez heterodoksyjną tradycję śramanów, nieobciążoną przez ortodoksję bramińską (Zysk, 1998: 117).

Zanim jednak w ŚS pojawi się jogiczne pouczenie, zostaje wyłożona wiedza w temacie puruszy (*puruṣa*), principium świadomości, w żaden sposób niezwiązanym z prakryti (*prakṛti*), światem empirycznym podlegającym prawom karmana, istniejącym w okowach cierpienia i przemijalnego szczęścia. Śarirasthana,

[3] Jak zaznacza Jan Kieniewicz: „Politeistyczna i antropomorficzna religia przybyszów [Ariów — przyp. N.B.] nie wystarczyła ludziom o wyższym poziomie umysłowym. Religijność ludzi tworzących cywilizację Doabu ewoluowała w dwóch kierunkach. Dla jednego cechą charakterystyczną stało się wchłanianie mitologii, wierzeń i bóstw nie tylko ukształtowanych już kultur, jak harappańska, ale i kolejnych plemion. Drugi charakteryzowało dążenie do uchwycenia głębszego sensu porządku kosmicznego" (Kieniewicz, 1985: 53).

czy *Rozdział o ciele*, ujmuje ciało, śarirę, w szerokim kontekście. Opisywane jest ono jako złożone z pięciu elementów (*mahābhūta*) i siedmiu składników (*dhātu*), posiadające sześć zmysłów — jako szósty wymieniany jest manas, i wyposażone w wyższy aparat poznawczy, zwany buddhi, sattwą lub widźnianą. Sankhja i joga, a także ajurweda, nie czynią jednak substancjalnego podziału między ciałem a umysłem, manasem. Manas i ciało dobywają się bowiem z tej samej przyczyny substancjalnej — z prakryti. Tym, co istotne, jest różnica subtelności poznania zachodząca między wyższym organem poznawczym (buddhi/sattwą) a manasem oraz różnica w całkowitej odrębności ontologicznej między owym wyższym organem poznawczym a atmanem/puruszą. Termin „joga" w przedklasycznych naukach odnosi się zatem do teorii i praktyki uwolnienia wyższego aparatu poznawczego z zaangażowania w aktywność ciała oraz zmysłów (w tym także manasu) — joga jest więc dyscypliną, która ma na celu wytrenowanie aparatu poznawczego celem zdobycia najwyższej wiedzy wyzwalającej, prowadzącej do mokszy i rozumianej jako uwolnienie od świata cierpienia (White, 2012: 7). W ten sposób joga poprzez rozerwanie łączności między ja, manasem i zmysłami (ŚS 138–139) staje się złączeniem ze stanem mokszy.

Głównym celem życia człowieka według ĆS jest nie samo zachowanie zdrowia, lecz osiągnięcie stanu mokszy. ŚS podaje trzy złączone ze sobą ścieżki wyzwolenia, mokszajany (*mokṣāyana*, ŚS 151): ścieżkę jogi (ŚS 138–141), ścieżkę sankhji (ŚS 151–153) i ścieżkę smryti (ŚS 143–150). Moksza definiowana jest jako zatrzymanie (*nivṛtti*) wszelkich doznań, wedan (*vedana*) (ŚS 137). Owo niwrytti określane jest następnie terminem „sannjasa" (*saṃnyāsa*) (ŚS 154), absolutne porzucenie — po osiągnięciu niwrytti podmiot doznający, bhutatman, staje się jednaki z najwyższym brahmanem (ŚS 155).

Traktat rozpoczyna się zdefiniowaniem mokszy jako całkowitego zatrzymania doznań cierpienia i radości oraz jogi jako przyczyny sprawczej mokszy:

yoge mokṣe ca sarvāsāṃ vedanānām avartanam / (137.1)[4]
mokṣe nivṛttirniḥśeṣā yogo mokṣapravartakaḥ // (137.2)

W jodze i wyzwoleniu [pojawia się] zatrzymanie wszystkich doznań [cierpienia], w wyzwoleniu zanik [jest] całkowity; joga jest przyczyną wyzwolenia[5].

Kolejna śloka jest niemal dosłownym zacytowaniem definicji jogi z *Waiśeszika Sutry* 5.2.16–17[6]. Złączenie atmana ze zmysłami, manasem i przedmiotami

[4] Cytowana edycja ĆS: *Carakasaṃhitā*, 1994.

[5] Jeśli nie podano inaczej, wszystkie tłumaczenia tekstów oryginalnych na język polski w przekładzie autorki artykułu.

[6] Według edycji *Waiśeszika Sutry* dokonanej przez Jambuvijayajī (*Vaiśeṣikasūtra*, 1961) jest to fragment 5.2.16–17:
ātmendriyamano ,rthasaṃnikarṣāt sukhaduḥkhe tadanārambhaḥ //
ātmasthe manasi saśarīrasya sukhaduḥkhābhāvaḥ sa yogaḥ //

postrzegania rodzi następujące po sobie doznania cierpienia i radości. Nie jest tu jasne użycie terminu „atman" —oznacza on bowiem z jednej strony „ja istotowe", transcendentne wobec doświadczeń zmysłowych i doznań alternacji radość–cierpienie, z drugiej zaś „ja" w taki sposób, iż podmiot poznający błędnie utożsamia siebie z danymi zmysłowymi indukowanymi kontaktem ze światem empirycznym oraz doznaniami szczęścia i nieszczęścia. Joga przerywa ów proces błędnej identyfikacji. Jest ona realizowana poprzez dwa czynniki: zaprzestanie angażowania się w aktywność prakryti (chociaż w ĆS prakryti jest podstawowym terminem, to ŚS go nie stosuje) oraz utwierdzenie stałego manasu w atmanie, tj. wyciągnięcie uwagi z przedmiotów zmysłowych. Joga jest tutaj zatem zdefiniowana jako stan, w którym umysł przebywa w atmanie, oderwany od zmysłów, przez co osiągane jest uwolnienie od szczęścia i nieszczęścia (Bronkhorst, 1993: 64). Wówczas w joginie rodzi się potężną moc.

ātmendriyamano ,rthānāṃ sannikarṣātpravartate / (138.1)
sukhaduḥkham anārambhādātmasthe manasi sthire // (138.2)
nivartate tadubhayaṃ vaśitvaṃ copajāyate / (139.1)
saśarīrasya yogajñāstaṃ yogamṛṣayo viduḥ // (139.2)

Wskutek złączenia atmana (siebie), zmysłów, manasu i przedmiotów zmysłowych
powodowane jest szczęście i cierpienie;
poprzez niepodejmowanie [aktywności],
kiedy stały manas jest utwierdzony w atmanie,
owa para zanika [i] powstaje wielka siła
u ucieleśnionego; mędrcy obeznani w jodze wiedzą, że to jest joga.

Owa potęga jogiczna (*vaśitva*) zostaje następnie zdefiniowana jako osiem mocy magicznych, siddhi (*siddhi*), będących nadludzkimi zdolnościami joginów. Siddhi, w jodze klasycznej (JS 3) zwane wibhuti (*vibhūti*), w tekstach jogicznych są usytuowane w centrum nauk — moc wejścia i zawładnięcia ciałem oraz umysłem innej istoty świadomej jest określana główną siddhi (White, 2012: 10–11). Inną ważną ze względów epistemicznych siddhi jest posiadanie czystej wizji, tj. docieranie do samej istoty fenomenów.

āveśaścetaso jñānamarthānāṃ chandataḥ kriyā / (140.1)
dṛṣṭiḥ śrotraṃ *smṛtiḥ kāntir iṣṭataścāpyadarśanam* // (140.2)
ityaṣṭavidham ākhyātaṃ *yogināṃ balamaiśvaram* / (141.1)
śuddhasattvasamādhānāt tatsarvam upajāyate // (141.2)

Wejście w [czyjś] umysł, wszechwiedza o rzeczach, działanie według woli,
wizja, słuch, pamięć, piękno zgodnie z życzeniem, a nawet niewidzialność
— oto ośmiorodzajowe zwane siłą, nadludzką mocą joginów,
wszystko to powstaje poprzez koncentrację z czystą sattwą.

Praktyka silnej koncentracji, samadhana (*samādhāna*), w aparacie poznawczym wprowadzonym w stan czystości sattwy uaktywnia owe siddhi (dopiero JS 3 wskażą odpowiednie miejsca koncentracji indukujące dane siddhi). Kolejna śloka wyjaśnia niezbędność zatrzymania aktywności radźasu (*rajas*) i tamasu (*tamas*) jako tych spośród trzech sił składowych prakryti, które uniemożliwiają koncentrację, samadhanę, a w konsekwencji mokszę:

mokṣo rajastamo ,bhāvāt balavatkarmasaṃkṣayāt / (142.1)
viyogaḥ sarvasaṃyogairapunarbhava ucyate // (142.2)

Wyzwolenie [pojawia się, gdy] radźas i tamas nie istnieją poprzez zanik silnego karmana; [owo] rozłączenie ze wszystkimi połączeniami zwane jest brakiem reinkarnacji.

Gdy zanika radźas i tamas, swoją moc traci także karman, wskutek czego nie pojawia się ponowne zaistnienie w nowym ciele, punarbhawa. Generowanie mocy sattwy oraz utwierdzanie się w niej dzieją się poprzez praktykę osiemnastu doskonałości etyczno-duchowych, skutkujących powstaniem zdolności uważnościowej zwanej smryti.

Smryti, pochodząc od √*smṛ*, dosłownie znaczy *pamięć*, *rozpamiętywanie*, *pamiętanie*, *utrzymywanie w umyśle/pamięci*. Religijna konotacja wiąże smryti z zapamiętywaniem długich formuł ofiarnych podczas rytuałów wedyjskich (Sharf, 2014: 942). W JS smryti stanie się jednym z poruszeń mentalnych (*vṛtti*) przeszkadzających w osiągnięciu samadhi, natomiast w ŚS użyta zostanie w podobny sposób, jak w źródłach wczesnobuddyjskich (Bronkhorst, 1985; Wujastyk, 2012), tj. w procesie medytacyjnym (niemniej jednak buddyjska praktyka smryti odbiega od składników smryti opisanych w ĆS). We wczesnym buddyzmie uważność, smryti, uznawana była za fundament duchowego rozwoju, stanowiąc bezpośredni sposób przezwyciężenia cierpienia, duhkhy (Sujato, 2012: 6). Była to ścieżka oczyszczenia i transformacji świadomości, uznawana za pewną siłę mentalną będącą czymś więcej aniżeli jedynie sumą etycznych i duchowych doskonałości, jakie jogin winien w sobie kształcić (Sujato, 2012: 7–9)[7]. Smryti

[7] W ujęciu buddyjskim smryti/sati ma cztery podstawy: uważność ciała, uważność doznań (wedan), uważność świadomości oraz uważność składników rzeczywistości, czyli dharm (Bronkhorst, 1985: 309; Sujato, 2012: 10). Komentując palijskie zapisy dotyczące smryti/sati, Johannes Bronkhorst (Bronkhorst, 1985: 311–312) wyróżnił jej dwa rodzaje, a dokładniej stopnie. Pierwszym z nich jest praktyka wstępna, którą mnich wykonuje podczas ruchu — świadome/uważne poruszanie się, spożywanie posiłków, noszenie ubrań, stanie, spanie, mówienie itp. — innymi słowy świadome/uważne obserwowanie swego ciała podczas wykonywania czynności dnia codziennego. Następnie mnich zasiada w nieruchomej pozycji celem utrzymania uważności. Sati związana jest niekiedy z praktyką czterech dhjan, ale może również funkcjonować jako niezależna technika uważnościowa świadomości ciała (Bronkhorst, 1993: 95). W *Wiśuddhimadze* (pali *Visuddhimagga*) Buddhaghosza (*Buddhaghoṣa*) powołuje się na sati — uważne pamiętanie o przedmiotach — jako praktykę oczyszczającą na ścieżce do wyzwolenia (Sharf, 2014: 941).

związana jest z praktyką utrzymywania w pamięci — w uwadze — stałego kontaktu z przedmiotami świadomościowymi, przy jednoczesnym pamiętaniu, iż niektóre dharmy są pomocne, inne szkodliwe, czyste i nieczyste (Sharf, 2014: 943).

Zgodnie z ŚS dzięki tej zdolności jogin nabywa stałości i siły w praktyce duchowo-ascetycznej. Smryti wykształcane jest przez osiemnaście cech:

satām upāsanaṃ samyagasatāṃ parivarjanam / (143.1)
vratacaryopavāsau ca niyamāśca pṛthagvidhāḥ // (143.2)
dhāraṇaṃ dharmaśāstrāṇāṃ vijñānaṃ vijane ratiḥ / (144.1)
viṣayeṣvaratir mokṣe vyavasāyaḥ parā dhṛtiḥ // (144.2)
karmaṇām asamārambhaḥ kṛtānāṃ ca parikṣayaḥ / (145.1)
naiṣkramyam anahaṃkāraḥ saṃyoge bhayadarśanam // (145.2)
manobuddhisamādhānam arthatattvaparīkṣaṇam / (146.1)
tattvasmṛter upasthānāt sarvametat pravartate // (146.2)

Towarzystwo dobrych, jak i unikanie złych,
przyrzeczenie, post oraz różne nakazy moralne (*niyama*),
koncentracja (*dhāraṇa*), wiedza w temacie pouczeń o dharmie,
radość w samotności, niechęć do obiektów zmysłów,
determinacja w [osiągnięciu] mokszy, najwyższa siła woli,
niepodejmowanie czynów, zniszczenie/rozpuszczenie [dawnych] czynów,
obojętność wobec świata, brak „ja" (*anahaṃkāra*),
postrzeganie niebezpieczeństwa w złączeniu,
koncentracja (*samādhāna*) manasu i buddhi, poszukiwanie prawdy o rzeczywistości,
— to wszystko aktywowane jest poprzez
przebywanie w uważności (*smṛti*) odnośnie do rzeczywistości.

Oprócz smryti w ŚS 144 pojawia się techniczny termin „dharana" — koncentracja uwagi na wybranym przedmiocie, wspominana już w *Maitri Upaniszadzie* 6.18, a w JS wpisana w wyższy człon ośmiostopniowej jogi. Dharana nie jest tutaj jednak opisana, podobnie jak inny termin, stanowiący podstawę asztangajogi w JS — nijamy, tutaj jedynie wzmiankowane. Z uwagi na obecność dwóch technik koncentracji — dharany i samadhany (łączącej manas i buddhi) — można doszukiwać się w technice smryti innego aspektu uważności niż tylko mentalny wysiłek utrzymania uwagi w jednym obiekcie. ŚS 1.137–155 nie wspomina bowiem o innej ważnej praktyce jogicznej — o pranajamie (*prāṇāyāma*), stanowiącej fundament jogi, wielokrotnie wzmiankowanej w upaniszadach. Smryti, z uwagi na uważność zgodną z procesem oddechowym, może stanowić ekwiwalent pranajamy, na co wskazuje White (White, 2012: 9), tym bardziej iż oddech był główną składową buddyjskiej medytacji, a uważność skupienia na oddechu została wprowadzona w *Madźdźhima Nikaji* jako podstawowy element medytacji wczesnego buddyzmu.

smṛtiḥ satsevanādyaiśca dhṛtyantairupajāyate / (147.1)
smṛtvā svabhāvaṃ bhāvānāṃ smaranduḥkhātpramucyate // (147.2)

Uważność (*smṛti*) pochodzi z posługi dobrym itd.,
oraz ze stałości i pozostałych,
stawszy się uważnym odnośnie natury bytów,
teraz będąc uważnym, [jogin] wyzwala się z cierpienia.

Praktyka smryti, wyzwalająca z cierpienia, posiada osiem części składowych, które mogą być podzielone na dwie kategorie: zdolności poznawcze oraz praktyka duchowo-ascetyczna.

vakṣyante kāraṇānyaṣṭau smṛtiryairupajāyate / (148.1)
nimittarūpagrahaṇāt sādṛśyātsaviparyayāt // (148.2)
sattvānubandhādabhyāsājjñānayogātpunaḥ śrutāt / (149.1)
dṛṣṭaśrutānubhūtānāṃ smaraṇātsmṛtirucyate // (149.2)

Osiem przyczyn, poprzez które powstaje smryti, będzie [teraz] wypowiedzianych:
1. poznanie formy (*rūpagrahaṇa*)
2. poznanie przyczyny (*nimittagrahaṇa*)
3. podobieństwo (*sādṛśya*)
4. różnica (*saviparyaya*)
5. przylgnięcie do sattwy (*sattvānubandha*)
6. praktyka (*abhyāsa*)
7. joga wiedzy (*jñānayoga*)
8. ponowne wysłuchanie (*punaḥ śruta*)
Poprzez rozpamiętywanie postrzegań zobaczonego i usłyszanego — smryti pochodzi.

W procesie wzmacniania smryti wymagana jest: 2) właściwa wiedza co do formy, tj. świata złożonego z pięciu elementów, 1) co do związku przyczynowo-skutkowego, a następnie 3) co do relacji podobieństwa oraz 4) różnicy. Kolejne cztery przyczyny ośmiorakiej smryti stanowią: 5) utrzymywanie sattwy — jasności, błogości oraz wszelkich właściwych cech etycznych, 6) abhjasa rozumiana jako wszelka praktyka duchowo-ascetyczna zalecana przez guru, 7) złączenie z wiedzą wyzwalającą oraz 8) ponowne słuchanie nauk i pouczeń. Abhjasa oraz dźnianajoga są terminami obecnymi w *Bhagawadgicie*, szczególnie w księgach IV oraz VI, stanowiąc fundamenty ścieżki jogi — abhjasa jest bowiem dyscypliną jogiczną, poprzez którą jogin winien siebie ujarzmiać, a dźniana jest wiedzą soteriologiczną wynoszącą poza obręb prakryti.

W ten sposób smryti staje się ścieżką wyzwolenia, która uwalnia z kołowrotu śmierci i ponownych narodzin:

etattadekamayanaṃ muktairmokṣasya darśitam / (150.1)
tattvasmṛtibalaṃ yena gatā na punarāgatāḥ // (150.2)

To oto [jest] objawione przez wyzwolonych jako jedyna ścieżka wyzwolenia
— siła uważności odnośnie rzeczywistości, poprzez którą ci, którzy odeszli, nie odradzają się.

Ścieżka smryti jest jednak równoznaczna ścieżce jogi oraz ścieżce sankhji, która wylicza składniki rzeczywistości, tattwy (*tattva*) lub dharmy (zgodnie z terminologią buddyjską):

ayanaṃ punarākhyātametadyogasya yogibhiḥ / (151.1)
saṃkhyātadharmaiḥ sāṃkhyaiśca muktairmokṣasya cāyanam // (151.2)

Przez joginów to zwane jest ścieżką jogi;
a przez sankhjanistów, wyliczających dharmy, oraz wyzwolonych
— ścieżką wyzwolenia.

Ścieżka sankhji zostaje opisana poprzez soteriologiczny akt rozpoznawczy, jakiego winna dokonać buddhi. W tym akcie rozpoznającym własną naturę (atmana) jogin najpierw używa zdolności rozróżniających buddhi. Proces ów zaczyna się od rozpoznania prawidła, iż wszystko, co jest uprzyczynowane, jest związane z cierpieniem o trzech cechach: brak „ja", nietrwałość oraz nieurzeczywistnienie atmana. Poprzez moc buddhi jogin najpierw rozpoznaje — „Nie tym ja [jestem]" / „Ja nie [jestem] tym" (*naitadaham* = *na etat aham*), co oznacza zakończenie utożsamiania się z danymi zmysłowymi, aktywnością manasu oraz doznaniami szczęścia i nieszczęścia. Następnie jogin rozpoznaje swój brak posiadania czegokolwiek w świecie prakryti, tym samym przecinając wszelką z nią łączność — „To nie [jest] moje" (*naitanmama* = *na etat mama*). Dzięki temu jogin wznosi się z poziomu postrzegania rzeczywistości przedmiotowej, staje się wiedzącym poprzez dźnianę — jest znawcą, dźnia.

sarvaṃ kāraṇavadduḥkhamasvaṃ cānityameva ca / (152.1)
na cātmakṛtakaṃ taddhi tatra cotpadyate svatā // (152.2)
yāvannotpadyate satyā buddhirnaitadahaṃ yayā / (153.1)
naitanmameti vijñāya jñaḥ sarvamativartate // (153.2)

Wszystko posiadające przyczynę [jest] cierpieniem, nie [jest] sobą i [jest] nietrwałe,
i nie [jest] urzeczywistnieniem [stanu] atmana; i zaiste w tym oto pojawia się posiadanie (*svatā*),
jak długo nie rodzi się prawda, poprzez którą buddhi [poznaje]: „Ja nie [jestem] tym";
po rozpoznaniu „To nie [jest] moje", znawca wszystko absolutnie przekracza.

Ów stan staje się stanem absolutnego wyrzeczenia, porzucenia związku ze wszystkim — jest sannjasą, w której wszystkie doznania cierpienia oraz przejawy świadomości empirycznej ulegają zatrzymaniu. Ustaje nawet dźniana, wcześniej wydobywająca jogina poza obręb świata przejawionego. Zanika także świadomość

(samdźnia) i widźniana, czyli zdolność rozróżniania, niekiedy w przedklasycznych naukach jogicznych uznawana za synonim buddhi i sattwy. Termin „niwrytti" zostaje użyty ponownie, tym razem w odniesieniu do aktów poznawczych — jako ich zatrzymanie, czym ŚS 1.154 zbliża się do klasycznej definicji jogi z JS 1.2.

tasmiṃścaramasaṃnyāse samūlāḥ sarvavedanāḥ / (154.1)
sasaṃjñājñānavijñānā nivṛttiṃ yāntyaśeṣataḥ // (154.2)

Kiedy pojawia się ostateczna sannjasa,
wszystkie doświadczenia wraz z przyczynami,
ze świadomością, wiedzą, rozpoznaniem bez reszty idą ku zatrzymaniu.

Podmiot zawiadujący ciałem i aparatem poznawczym, bhutatman, tym samym całkowicie uwalnia się od kontaktu z jakimkolwiek bytem i czyni to absolutnie, nie pozostawiając nawet śladu, tj. żadnego zalążka karmiczego. Staje się wtedy bytem brahmanicznym — o naturze jednakiej z brahmanem.

ataḥ paraṃ brahmabhūto bhūtātmā nopalabhyate / (155.1)
niḥsṛtaḥ sarvabhāvebhyaścihnaṃ yasya na vidyate / (155.2)
jñānaṃ brahmavidāṃ cātra nājñastajjñātumarhati // (155.3)

Następnie bhutatman [staje się] jednaki z najwyższym brahmanem,
powściągnięty[8] z każdego bytu, jego ślad nie jest widoczny;
niewiedzący natomiast nie może poznać tej dźniany znawców brahmana.

W kończącej traktat śloce nie chodzi zapewne o moc rozpoznawczą dźniany, która zanika po dokonaniu aktu wyzwolenia, lecz o zasłyszaną i doświadczoną procesami medytacyjno-ascetycznymi wiedzę o najwyższym walorze epistemicznym — postrzeganie bhutatmana jako brahmana, które dla istot zaznajomionych z nauką o brahmanie jest dźnianą.

ŚS 1.135–155 podaje trójczłonową ścieżkę (*ayana*), złożoną z jogi, smryti i sankhji, prowadząca do mokszy (ŚS 150–151), będącej stanem najwyższego brahmana, z którym istota świadoma staje się jednością (ŚS 155). Ścieżka ku wyzwoleniu wspiera się na jodze, będącej utwierdzeniem manasu w atmanie (ŚS 138) oraz zatrzymaniem cierpienia poprzez zanik błędnego utożsamiania atmana z manasem i zmysłami (ŚS 138–139). Na ścieżce jogi powstaje potężna ośmiorodzajowa moc magiczna, osiem siddhi, dzięki którym jogin jest władny pokonać przeciwności zewnętrzne (ŚS 140–141). Następnie dokonywane jest rozpoznanie tożsamościowe — zgodnie z sankhją — poprzez buddhi mocą dźniany (ŚS 152–153). By jednak owo rozpoznanie mogło zostać zrealizowane, najpierw musi pojawić się stan czystości sattwy (ŚS 141), indukowany przez praktykę ośmiostopniowej smryti, realizowanej przez osiemnaście doskonałości (ŚS 143–147).

[8] Lub: wyciągnięty.

BIBLIOGRAFIA

Birch, J. (2018). Premodern Yoga traditions and Ayurveda: Preliminary remarks on shared terminology, theory, and praxis. *History of Science in South Asia*, *6*, 1–83. doi: 10.18732/hssa.v6i0.25.

Bronkhorst, J. (1985). Dharma and Abhidharma. *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, *48*(2), 305–320.

Bronkhorst, J. (1993). *The two traditions of meditation in ancient India*. New Delhi: Motilal Banarsidas.

Carakasaṃhitā. (1994). J. Trikamji (Red.). *Carakasaṃhitā*. Varanasi: Chaukhambha Sanskrit Sansthan.

Jakubczak, M. (2001). Podstawy filozofii sankhji (s. 39–57). W: B. Szymańska (Red.). *Filozofia Wschodu*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Kieniewicz, J. (1985). *Historia Indii*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

Kudelska, M. (2009). *Dlaczego istnieje raczej „Ja" niż „to"? Ontologia podmiotu w Upaniszadach*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Maas, P.A. (2017). Rasāyana in classical Yoga and Āyurveda. *History of Science in South Asia*, *5*(2), 66–84.

Maas P.A. (2018). Indian medicine and Ayurveda (s. 532–550). W: A. Jones & L. Taub (Red.). *The Cambridge history of science*. Cambridge: Cambridge University Press.

Meulenbeld, G.J.A (1999). *History of Indian medical literature* (t. 1). Groningen: E. Forsten.

Olivelle, P. (2017). The medical profession in ancient India: Its social, religious, and legal status. *Journal of Indian Medicine*, *9*, 1–21.

Rosu, A. (1978). *Les conceptions psychologiques dans les textes médicaux indiens*. Paris: Institut de civilisation indienne.

Sharf, R. (2014). Mindfulness and mindlessness in early Chan. *Philosophy East and West*, *64*(4), 933–964. doi:10.1353/pew.2014.0074.

Sujato, B. (2012). *A history of mindfulness. How insight worsted tranquillity in the Satipaṭṭhāna Sutta*. Karikeri: Santipada.

Vaiśeṣikasūtra. (1961). Kaṇāda. *Vaiśeṣikasūtra. With the commentary of Candrānanda*. (Przeł. Muni Śrī Jambuvijayajī). Baroda: Oriental Institute.

White, D.G. (2012). Introduction (s. 1–21). W: D.G. White (Red.). *Yoga in practice*. Princeton–Oxford: Princeton University Press.

Wujastyk, D. (2003). *The roots of Ayurveda. Selections from the Sanskrit medical writings. Translated with an introduction and notes*. London–New York: Penguin Books.

Wujastyk, D. (2012). The path to liberation through yogic mindfulness (s. 31–42). W: D.G. White (Red.). *Yoga in practice*. Princeton–Oxford: Princeton University Press.

Wujastyk, D., Newcombe, S., & Barois, Ch. (2017). Introduction. *History of Science in South Asia*, *5*(2), I–XVII. doi: 10.18732/hssa.v5i2.33.

Zimmermann, F. (2021). Humoralism in āyurvedic medicine (t. 59; s. 295–317). W: Ch. Thumigen (Red.). *Holism in ancient medicine and its reception*. Leiden: Brill. doi:10.1163/9789004443143_014.

Zysk, K.G. (1995). *Religious healing in the Veda. With translations and annotations of medical hymns for the „Ṛgveda" and the „Atharvaveda" and rendering from the corresponding ritual texts*. Philadelphia: Philosophical Society.

Zysk, K.G. (1998). *Ascetism and healing in ancient India. Medicine in the Buddhist monastery* (t. 2). Delhi: Motilal Banarsidas.