



MICHAŁ DAMSKI

Fizyczny wymiar praktyki filozoficznej u wybranych przedstawicieli stoicyzmu rzymskiego i buddyzmu chan

*The Physical Aspect of Philosophical Practice
in Selected Representatives
of Roman Stoicism and Chan Buddhism*

ABSTRACT: This article examines the philosophical and spiritual significance of physical practices in two distinct traditions: Roman Stoicism and Chan Buddhism. While Stoicism is typically associated with intellectual self-discipline and control over judgments and desires, this study explores the role of bodily care and physical training as potential elements of philosophical practice. Drawing on the works of Epictetus, Musonius Rufus and Seneca, the paper analyzes differing attitudes toward the body—from Epictetus's emphasis on cleanliness as a social and spiritual duty to Musonius's view of bodily training as an aid to virtue, and Seneca's skepticism toward physical cultivation. In parallel, the text investigates the Chan Buddhist perspective, particularly through the figures of Mazu Daoyi and Baizhang Huaihai, focusing on the integration of physical labor into spiritual discipline. Here, daily tasks and communal work are not mere necessities but expressions of 'ordinary mind' practice. Despite vast cultural and doctrinal differences, both traditions reveal a convergence in how physical action—whether through hygiene, labor, or discipline—can serve as a meaningful component of philosophical life.

KEYWORDS: Stoicism • Chan Buddhism • *askesis* • physical practice • ordinary mind

W tradycji stoickiej praktykowanie filozofii najczęściej odnosi się do różnego rodzaju ćwiczeń i działań nakierowanych na zaprowadzenie ładu w sferze rozumowej człowieka. Jest to obszar osądów, pragnień i wyobrażeń, nad którym zachowujemy pełną kontrolę, a którego opanowanie ostatecznie prowadzi do życia zarówno cnotliwego, jak i szczęśliwego. Typowym przykładem tekstu źródłowego prezentującego takie ujęcie jest chociażby pierwszy rozdział *Encheiridionu* Epikteta wprowadzający rozróżnienie na to, co

zależne i co niezależne od człowieka¹. Wartości, takie jak zdrowie, wygląd czy dobra kondycja fizyczna, zaliczane są do rzeczy, na które nie mamy wpływu, a mimo to, zdaniem stoików okresu rzymskiego, stanowią ważny obszar ludzkiego działania. Według klasyfikacji sformułowanej jeszcze w starej szkole stoickiej zaliczają się one do kategorii rzeczy obojętnych (ἀδιάφορα), a więc pozbawionych rzeczywistej wartości moralnej oraz wpływu na ludzkie szczęście². Przy próbie ich oceny można jedynie mówić o rzeczach godnych wyboru (προηγμένα) lub godnych odrzucenia (ἀποπροηγμένα)³. Pojawia się zatem wątpliwość, czy szeroko rozumiana troska o ciało, obejmująca działania, takie jak ćwiczenia fizyczne, utrzymywanie czystości, dbałość o wygląd czy hartowanie ciała poprzez narażanie się na niewygody, może stanowić formę właściwej praktyki filozoficznej, czy raczej należy ją uznać tylko za działanie nakierowane na zdobycie dóbr o charakterze pośrednim?

Podobne pytanie można postawić w odniesieniu do tradycji buddyzmu chan, odległego od stoicyzmu kulturowo, intelektualnie i geograficznie. W celu zawężenia omawianego problemu ograniczę się do wybranych historii opisujących działanie żyjącego w VIII wieku, mistrza buddyzmu chan Mazu Daoyi (Mǎzǔ Dàoyī 馬祖道一) oraz jego bezpośredniego ucznia i kontynuatora działającego na przełomie VIII i IX wieku, mistrza Baizhanga Huaihaia (Bǎizhàng Huáihǎi 百丈懷海). Warto przy tym zauważyć, że w przypadku obydwu tych mnichów znaczna część materiału źródłowego pochodzi z okresu dynastii Song, więc około 200–300 lat po okresie ich działalności. Na to zjawisko zwraca uwagę Mario Poceski, znany badacz buddyzmu chan okresu dynastii Tang, podkreślając, że w przypadku wielu anegdot rzekomo opisujących historie z życia tych postaci mamy raczej do czynienia z ich wyidealizowanym wizerunkiem niż rzeczywistym obrazem⁴. Źródła te nie dostarczają wprawdzie rzetelnej wiedzy na temat życia i działalności poszczególnych mnichów w VIII i IX wieku, mogą jednak zostać wykorzystane do opisanego wyobrażeń oraz ideałów, do których praktycy buddyzmu chan powinni aspirować.

Opisując fizyczne aspekty praktyki, w odniesieniu do autorów stoickich będę mówił o ich znaczeniu filozoficznym, natomiast w przypadku

¹ *Encheiridion*, 1: „Z wszystkich rzeczy jedno są od nas zależne, drugie zaś niezależne. Zależne są od nas: sądy, popędy, pragnienia, odrazy i jednym słowem – to wszystko, co jest naszym dziełem. Niezależne natomiast są od nas: ciało, mienie, sława, godności i jednym słowem – to wszystko, co nie jest naszym dziełem”. Przeł. L. Joachimowicz.

² Dioges Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, Warszawa 2004, VII, 104–105.

³ *Ibidem*, VII, 106–107.

⁴ M. Poceski, *Monastic Innovator, Iconoclast, and Teacher of Doctrine: The Varied Images of Chan Master Baizhang*, [w:] S. Heine, D.S. Wright (eds.), *Zen Masters*, New York 2010, s. 25–27.

buddyzmu chan – o filozoficznym i duchowym w tym sensie, że osiągnięcie oświecenia wymaga od adepta chan odejścia od dualistycznego postrzegania podmiotu i przedmiotu, do czego konieczne jest doświadczenie wykraczające poza klasyczne formy rozumowania⁵.

Stoicka troska o ciało jako praktyka filozoficzna

W przypadku nauk Epikteta wymóg troski o ciało można rozumieć na kilka sposobów. W najsłabszym sensie stanowi ona nie tyle właściwą formę praktykowania filozofii, co pewien rodzaj czynności przygotowawczej. Na uwagę zasługuje tutaj zastosowana metafora kowala przygotowującego narzędzia do pracy – „kował przecież z rdzy oczyszcza żelazo i ma w pogotowiu odpowiednie narzędzia do tego. I ty podobnie, jeżeli nie jesteś skończonym brudasem i niechlujem, zanim zasiądziesz do jedzenia, szorujesz misę”⁶. W tym znaczeniu wymóg czystości należałoby rozumieć raczej jako wychowawczy niż filozoficzny, zwłaszcza że Epiktet odnosi się do ludzi młodych, dopiero rozpoczynających proces zmian w swoim życiu. Na taką interpretację dodatkowo wskazuje jednoznaczne stwierdzenie, że młodzieniec rozpoczynający życie filozoficzne powinien charakteryzować się eleganckim i zadbanym wyglądem, co świadczy o jego skłonności do dążenia ku pięknu, nawet jeśli jeszcze nie rozumie, czym ono w istocie jest⁷. Zdanie to może się wydać zaskakujące w kontekście sposobu życia samego Epikteta oraz jego nauk, w których jednoznacznie krytykuje on rozmówców za przywiązywanie zbytnej wagi do stroju i wyglądu⁸. Należy jednak pamiętać, że mowa tu nie o filozofach czy adeptach czyniących postępy, a o młodych ludziach wykazujących skłonność do filozofowania. Właśnie ze względu na tkwiący w nich potencjał prościej jest, zdaniem Epikteta, nauczyć praktykowania cnoty młodzieńców dbających o wygląd niż niechlujnych.

Pewnym argumentem przemawiającym za zaliczeniem wymogu czystości i dbania o ciało do praktyk o charakterze ściśle filozoficznym, a nie tylko wychowawczym, jest ich znaczenie społeczne:

⁵ Na temat paradoksów teorii i praktyki zen zob. A. Kozyra, *Filozofia zen*, Warszawa 2003, s. 49–143.

⁶ *Diatryby*, IV, 11. Przeł. L. Joachimowicz.

⁷ *Diatryby*, IV, 11: „Ja osobiście wolę, na bogów, żeby młodzieniec, w którym ocknęła się po raz pierwszy chęć do filozofii, przyszedł do mnie z włosami wyfryzowanymi i wystrojony raczej, niżeli ze zmierzwiionymi i brudny. Bo wtedy to przynajmniej widać, że jest w nim jakieś wyobrażenie piękna, a z drugiej strony – pociąg do przyzwoitości”. Przeł. L. Joachimowicz.

⁸ *Diatryby*, III, 1.

A cielska swego nie wyszorujesz i nie oczyścisz z brudu? A po co? – zapytasz. – Na to ja ci znowu odpowiem: Po pierwsze, żebyś czynił to, co człowiekowi przystoi, po drugie, żebyś nie budził obrzydzenia w ludziach, z którymi się stykasz, bo i teraz budzisz to obrzydzenie, chociaż z tego sobie nie zdajesz sprawy⁹.

W przytoczonym fragmencie istotna jest właściwa filozofii stoickiej koncepcja powinności wynikających z odgrywania określonej roli, o czym mowa wprost chociażby w rozdziale 17 *Encheiridionu*. Epiktet zwraca uwagę na wpływ, jaki brak higieny ma na innych ludzi, co można odczytać w kontekście obowiązków wobec współobywateli, szczególnie że wątek właściwego kształtowania relacji międzyludzkich jest jednym z częściej poruszanych w całym tekście *Diatryb*. Z charakterystyczną, zaczepną retoryką Epiktet sugeruje nawet, że ludzie pozbawieni umiejętności zachowywania się zgodnie z odgrywaną przez siebie rolą, niepotrafiący być dobrymi współobywatelami, ojcami, synami czy przyjaciółmi, podobni są do zgrai psów walczących o ochłap mięsa¹⁰. Zatem jeżeli troska o ciało oraz dbanie o własny wygląd są podejmowane z intencją wypełniania obowiązków wobec innych ludzi, to przestają być jedynie wstępnym wymogiem do uprawiania filozofii ani nie stanowią wyrazu próżności, stają się natomiast działaniem realizującym stoicki postulat życia cnotliwego.

Troska o ciało nabiera charakteru praktyki filozoficznej nie tylko w przypadku osób rozpoczynających życie na sposób stoicki czy zaliczających się do kategorii osób czyniących postępy, lecz także w przypadku wychowawców i nauczycieli. Zadaniem filozofa, ze względu na szczególną rolę, jaką odgrywa on we wspólnocie, jest prezentowanie takiej postawy oraz powierzchowności, która zachęca adeptów do uprawiania filozofii lub przynajmniej od niej nie odstrasza¹¹. Utrzymywanie odpowiedniego wizerunku oraz ciała będącego oznaką „wesołego i zrównoważonego na duchu człowieka” stanowi zarazem świadectwo własnych postępów, jak

⁹ *Diatryby*, IV, 11. Przeł. L. Joachimowicz.

¹⁰ *Diatryby*, II, 22.

¹¹ *Diatryby*, IV, 11: „Wygląd bowiem ciała nie powinien być taki, żeby odstraszał wielu od filozofii, ale jak wszystko inne, tak samo i ciało musi być oznaką wesołego i zrównoważonego na duchu człowieka. »Przypatrzcie się, ludzie! Oto niczego nie mam, ale i niczego mi nie potrzeba. Przypatrzcie się, jak to niemając domu ani praw obywatelskich, jak to będąc wygnańcem i tułaczem, żywot spokojniejszy i szczęśliwszy ja sobie prowadzę niżeli bogacze i szlachta. Ale popatrzcie i na to cielsko, że nie marnieje wskutek surowego sposobu życia«. Gdyby mi jednak te słowa powiedział ktoś, kto ma postawę i wyraz twarzy człowieka na śmierć skazanego, to któryż z bogów nakłoniłby mnie do tego, by zostać wyznawcą filozofii, która robi z ludzi takich nieszczęśników? A za nic w świecie bym się nie zgodził, nawet gdybym miał zostać mistrzem w tej filozofii!”. Przeł. L. Joachimowicz.

i dowód na to, że życie cnotliwe jest możliwe i prowadzi do szczęścia. Takie ujęcie może się wydać sprzeczne z podziwem i sympatią, jakie Epiktet żywi dla cyników. Należy jednak pamiętać, że opisywany w *Diatrybach* ideał cynika-zwiadowcy jest pozbawiony charakterystycznego dla tej szkoły rysu „bezwstydnosci” (ἀναιδεία) i raczej polega na zdolności do znoszenia trudów i przeciwności losu oraz służeniu za wzór innym ludziom¹².

Jednakże najmocniejszym argumentem przemawiającym za uznaniem troski o ciało za formę praktyki filozoficznej jest podkreślane przez Epikteta pokrewieństwo ludzi i bogów. Mówi o tym wprost poniższy fragment *Diatryb*:

W ten sposób wyrażamy swe zdanie, że schludność jest uprzywilejowaną właściwością człowieka, którą on pierwotnie otrzymał od bogów. Bo skoro bogowie sami z natury są czysti i chęddodzy, to na ile ludzie mają z nimi pokrewieństwa przez rozum, na tyle również mają wrodzonego pociągu do czystości i ochędóstwa. Że zaś jest wręcz niepodobieństwem, by ich istota zespolona z tak lichą materią była pod każdym względem czysta, przy pomocy swego rozumu stara się człowiek o to, by przynajmniej utrzymać ją w takim stanie czystości, jaki jest tylko możliwy¹³.

Stwierdzenie o naturalnej schludności i czystości bogów jest szczególnie istotne w kontekście stoickiego postulatu zbliżania się człowieka do sfery boskiej. Najdoskonalszym wyrazem tej praktyki jest charakterystyczna dla starej szkoły stoickiej postać mędrca, który poprzez swoją doskonałość moralną staje się podobny do boga¹⁴. Podobne sformułowania padają również u Epikteta, który podkreśla, że człowiek pod względem wolności osądów i rozumności jest równy bogom¹⁵. Jest to oczywiście obraz idealny, odnoszący się raczej do zaawansowanych adeptów filozofii stoickiej lub wręcz do mędrców. Charakterystyczne dla większości ludzi niewłaściwe posługiwanie się rozumem oraz brak dyscypliny osądów i wyobrażeń oddalają ich od boskości, choć nie niszczą obecnego w nich potencjału. Zatem dbałość o wygląd fizyczny i czystość przy jednoczesnym zachowaniu świadomości pokrewieństwa ludzi z bogami poprzez rozum stanowi formę praktyki filozoficznej, którą można by zakwalifikować jako pewien rodzaj dyscypliny

¹² *Diatryby*, III, 22. O bezwstydnosci (ἀναιδεία) u cyników zob. K. Wiecki, *Rola ciała w starożytnym cynicyzmie*, w tym numerze „Archiwum”, s. 259–261.

¹³ *Diatryby*, IV, 11. Przeł. L. Joachimowicz.

¹⁴ Diogenes Laertios, *op. cit.*, VII, 119.

¹⁵ *Diatryby*, I, 12: „Albowiem miarą wielkości rozumu nie jest długość ani wysokość, lecz jego swobodne postanowienia. Nie chcesz więc na tym właśnie zakładać swojego dobra, przez co równyś jest bogom?”. Przeł. L. Joachimowicz.

pragnień. Człowiek czyniący postępy w filozofii nie tylko chce upodobnić się do bogów, ale także aktywnie poszukuje tego, co go z nimi łączy.

Jeszcze inną propozycję formułuje Muzoniusz Rufus, nauczyciel Epikteta, który mówi o takiego rodzaju ćwiczeniach fizycznych, które mają wpływ również na ludzką duszę, podkreślając konieczność praktyki w obydwu tych obszarach¹⁶. Sugeruje w ten sposób istnienie pewnej współzależności między tym, co fizyczne, a tym, co duchowe. Dbałość o ciało ma tutaj znaczenie nie tyle w odniesieniu do innych ludzi, co raczej w relacji podmiotu do siebie samego. Poprzez odpowiednie ćwiczenie (ἄσκησις) możliwe jest wzmocnienie i zahartowanie ciała, co z kolei ułatwia wykształcenie cnót męstwa i umiarkowania. W tym ujęciu filozoficzna praktyka realizuje się zarówno w obszarze tego, co niezależne (cielesność), jak i tego, co zależne (wymiar intelektualny i duchowy) od człowieka, a sens ćwiczenia ciała nie ogranicza się jedynie do sfery fizycznej, znacznie wykraczając poza doraźne korzyści estetyczne i zdrowotne.

W odniesieniu do ćwiczenia ciała stanowisko całkowicie przeciwne prezentuje Seneka. O ciele wyraża się on raczej z lekceważeniem, niechętnie przyznając, że jego posiadanie jest dla człowieka pewną koniecznością.

Winniśmy sprawować się nie tak, jakbyśmy musieli żyć dla ciała, ale tak, jakbyśmy bez ciała żyć nie byli w stanie. Zbyt wielkie umiłowanie ciała nabawia nas niepokoju i obaw, obciąża troskami, naraża na zniewagi. Komu ciało jest nazbyt drogie, u tego cnota bez wartości. Jak najpilniej dokładajmy starania o ciało, ale tak, że gdyby domagał się tego rozum, gdyby zażądała godność, gdyby wymagała uczciwość, byłibyśmy gotowi wrzucić je do ognia¹⁷.

Troska o ciało i działanie nakierowane na fizyczność nie mają w tym wypadku charakteru ćwiczeń duchowych w rozumieniu Pierre'a Hadota¹⁸ ani nie stanowią w ogóle żadnej formy praktykowania filozofii. Ich charakter można określić jako „higieniczny” – celem ćwiczenia ciała jest wyłącznie

¹⁶ Muzoniusz Rufus, *Wykłady stoickie*, 6; „W jaki więc sposób powinni się ćwiczyć? Skoro człowiek nie składa się ani z samej duszy, ani z samego ciała, ale jest jakimś złożeniem ich obu, wynika stąd nieuchronnie, że ten, kto się ćwiczy, musi troszczyć się o jedno i drugie. Bardziej wprawdzie o to, co silniejsze, tak się bowiem godzi, czyli o duszę, niemniej o to drugie również, jeśli nie chce, żeby jakiejś części człowieka zabrakło. W przypadku uprawiającego filozofię także ciało powinno być należycie przysposabiane do działań ciała. Często bowiem używane jest przez cnoty jako narzędzie niezbędne do życiowej aktywności. [...] Dusza zaś krzepnie wyćwiczona w wytrzymałości na trudy, co prowadzi do męstwa, i w unikaniu przyjemności, co prowadzi do umiarkowania”. Przeł. K. Łapiński.

¹⁷ Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, XIV. Przeł. W. Kornatowski.

¹⁸ P. Hadot, *Czym jest filozofia starożytna?*, Warszawa 2000.

zachowanie zdrowia i sprawności w takim stopniu, w jakim jest to konieczne dla codziennego funkcjonowania¹⁹.

W tym miejscu warto także zwrócić uwagę na zaskakujące w kontekście ontologii stoickiej stwierdzenie Seneki o tym, że nadmiernie rozwinięte ciało ogranicza i osłabia ducha, dlatego najlepszym rozwiązaniem dla filozofa będzie wykonywanie określonego rodzaju lekkich ćwiczeń fizycznych²⁰. Zamiast jednoznacznego podziału na rzeczy zależne i niezależne od człowieka, mamy tutaj do czynienia z obrazem znacznie bardziej dynamicznym, w którym zdolność wartościowania i formułowania osądów może zostać wypaczona, a nawet zdominowana przez sferę cielesną. Tak przedstawiona relacja sfery fizycznej i duchowej oraz ograniczenie znaczenia troski o ciało do zachowania go w zdrowiu i sprawności przywodzą na myśl raczej pseudoplatońskiego *Alkibiadesa I* niż klasyczne koncepcje stoickie. W myśl tego dialogu człowiek jest duszą, która posługuje się ciałem jak narzędziem²¹, co oznacza, że wszelkie rodzaje ćwiczeń fizycznych mogą w najlepszym razie stanowić jedynie formę przygotowania do właściwej praktyki filozoficznej, jaką jest poznanie samego siebie oraz właśnie troska o duszę. Dla Seneki przyjmuje ona wprawdzie wymiar odmienny od platońskiego – celem jest ukształtowanie ducha w ten sposób, aby mężnie znosił przeciwności losu i niepowodzenia²² – jednakże samo ograniczenie znaczenia troski o ciało wydaje się znacznie bliższe tradycji platońskiej niż stoickiej.

¹⁹ Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, XV: „Przeto staraj się najpierw o to zdrowie [cielesne], a następnie o tamto drugie, które nie będzie cię tak drogo kosztowało, jeśli zechcesz je mieć w dobrym stanie. Niemądre to bowiem, drogi Lucyluszu, i zupełnie nieodpowiednie dla człowieka wykształconego zajęcie – ćwiczyć ramiona, wyciągać szyję i wzmacniać pierś: gdybyś w tuczeniu się osiągnął jak najlepsze wyniki i gdyby ci wyrosły potężne mięśnie, nigdy nie dorównasz ani pod względem siły, ani pod względem wagi wyborowemu wołowi”. Przeł. W. Kornatowski.

²⁰ Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, XV: „Dodaj jeszcze, że nazbyt wielki ciężar ciała przytłacza ducha, który staje się wówczas mniej bystry. O ile możesz zatem, powściągaj swe ciało i więcej miejsca zostawiaj duchowi. Obierz sobie coś z tego i stosuj; nie wymaga to wprawy i jest łatwe. Cokolwiek zresztą uczynisz, rychło wracaj od ciała do ducha, ćwicz go za dnia i w nocy”. Przeł. W. Kornatowski.

²¹ Ps.-Platon, *Alkibiades I*, 129 E.

²² Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, LXXX: „Przed wszystkim zaś myślę o tym, że jeśli ciało można ćwiczeniami doprowadzić do takiego hartu, iż znosi zarówno uderzenia pięścią, jak i kopnięcia niejednego człowieka, iż niektórzy spędzają dzień wytrzymując największy skwar słońca pośród najbardziej duszącej kurzawy i ociekając krwią, to o ileż łatwiej można tak zahartować ducha, aby z niezłomnym męstwem przyjmował ciosy fortuny, aby poniżony i zdeptany znów się podnosił. Bo ciało, by mieć siłę, potrzebuje wielu rzeczy. Duch zaś zdobywa moc sam z siebie, sam się pożywia i sam się ćwiczy”. Przeł. W. Kornatowski.

Praktyka „zwykłego umysłu” i praca fizyczna w buddyzmie chan

Tradycja buddyzmu chan przypisuje mistrzowi Baizhangowi opracowanie reguł monastycznych, które nie tylko akcentują znaczenie podejmowania codziennego wysiłku i pracy fizycznej, ale też kilkakrotnie przywołują rzekomo wypowiedziane przez niego zdanie o tym, że dzień bez jedzenia to dzień bez pracy. Za reprezentatywny przykład może posłużyć poniższy tekst:

Zasada „powszechnego udziału w pracy” ma na celu wyrównanie wkładu pracy jednostek, niezależnie od ich wyższego czy niższego statusu. Ogólnie rzecz biorąc, wszędzie tam, gdzie razem mieszka pewna liczba osób, zadania muszą być wykonywane przy współpracy wszystkich członków grupy. [...] W związku z tym należy przypomnieć maksymę dawnego mistrza [Baizhanga]: „Dzień bez pracy to dzień bez jedzenia”²³.

Należy podkreślić, że powyższy przykład opisujący reguły postępowania obowiązujące mnichów chan jedynie z pozoru ma charakter praktyczny i organizacyjny. W rzeczywistości takie i podobne zalecenia zachowują wymiar moralny i duchowy, co wyraźnie podkreśla tłumacz tekstu na język angielski, Shohei Ichimura²⁴. Wskazuje na opozycję pomiędzy dwoma sankryckimi terminami odnoszącymi się do wskazówek dla mnichów – śila (chiń. 戒) oraz *vinaya* (chiń. 律). Pierwszy termin odnosi się do zaleceń o charakterze duchowym, drugi opisuje zasady organizacji wspólnego życia mnichów, przy czym tekst chiński łączy obydwa terminy w jedno, mówiąc o *jielü* 戒律 – wskazaniach zarazem duchowych, jak i praktycznych. Jako że zalecenia dotyczące codziennej pracy stanowiły formę praktyki buddyjskiej, mistrz Baizhang zgodnie z tradycją odnosił je również do samego siebie, traktując je do tego stopnia poważnie, że odmówił spożycia posiłku w sytuacji, w której pozbawiony przez swoich uczniów narzędzi, nie był w stanie wykonać przeznaczonej na dany dzień pracy²⁵. W podobny sposób rozumieć

²³ Przeł. M.D. z przekł. ang.: *The Baizhang Zen Monastic Regulations*, trans. S. Ichimura, Berkeley (CA) 2006, s. 265 = *Taishō*, t. 48, nr 2025, s. 1144b; „The rule of ‘universal participation in the task of labor’ is meant to equalize the work contribution of individuals, whether higher or lower in rank. In general, wherever a number of people live together, there should necessarily be things accomplished on the basis of all members’ cooperative effort. [...] In this connection, the maxim of the ancient master [Baizhang] should be recollected: ‘A day of no work is a day of no eating’”.

²⁴ S. Ichimura, *Translator’s Introduction*, [w:] *The Baizhang Zen Monastic Regulations*, s. xiv.

²⁵ M. Poceski, *Monastic Innovator, Iconoclast, and Teacher of Doctrine*, s. 16.

można zalecenie mistrza Mazu odnoszące się do należytego wykonywania zwyczajnych codziennych czynności, dzięki którym adepci chan mogą osiągnąć tożsamy z oświeceniem stan „zwykłego umysłu”, który nie wprowadza dualistycznych rozróżnień między tym, co stanowi jakąś formę praktyki, a tym, co nią nie jest.

Jeśli ktoś pragnie bezpośrednio poznać Drogę: zwykły umysł jest Drogą! Co mam na myśli, mówiąc „zwykły umysł”? [To umysł], który jest pozbawiony [sztucznej] aktywności, wolny od [pojęć] dobra i zła, chwytania i odrzucania, tego, co przemijające, i tego, co trwałe, światowego i świętego. Sutra [Vimalakīrti] mówi: „Ani praktyka zwykłych ludzi, ani praktyka mędrców – to jest praktyka Bodhisattwy”. Właśnie teraz – chodzenie, stanie, siedzenie, leżenie, reagowanie na sytuacje i spotykanie ludzi takimi, jacy są – wszystko to jest Drogą²⁶.

W tym sensie praca fizyczna zyskuje w tradycji chan charakter nie tylko pragmatyczny, lecz również duchowy i moralny. Uczestnictwo we wspólnym wysiłku niweluje podziały hierarchiczne i wzmacnia poczucie wspólnoty, a zarazem przybliża praktykujących do osiągnięcia stanu „zwykłego umysłu” poprzez właściwe wykonywanie codziennych czynności. Nie chodzi tu o medytację w pozycji siedzącej, lecz o świadome, pełne zaangażowania działanie – zamiatanie, gotowanie, zbieranie drewna – wszystko to może bowiem stać się praktyką ostatecznie prowadzącą do oświecenia. W ten sposób działanie w sferze fizycznej nabiera znaczenia duchowego i filozoficznego, pomagając adeptom chan dostrzec niedualność rzeczywistości, czyli jedność podmiotu i przedmiotu.

Wnioski

Praktyki odnoszące się do pracy fizycznej, ćwiczenia ciała oraz dbania o nie stanowią istotny element zarówno w przypadku stoicyzmu rzymskiego, jak i buddyzmu chan. Powinny być interpretowane przede wszystkim jako forma praktyki duchowej i filozoficznej, a nie jako pragmatyczne wskazania w zakresie higieny, zdrowia czy organizacji życia wspólnotowego. Wśród

²⁶ Przeł. M.D. z przekł. ang.: M. Pocesi, *Ordinary Mind as the Way. The Hongzhou School and the Growth of Chan Buddhism*, New York 2007, s. 183: „If one wants to know the Way directly: ordinary mind is the Way! What do I mean by ‘ordinary mind’? [It is a mind] that is devoid of [contrived] activity, and is without [notions of] right and wrong, grasping and rejecting, terminable and permanent, worldly and holy. The [Vimalakīrti] scripture says, ‘Neither the practice of ordinary people, nor the practice of sages, that is the Bodhisattva’s practice’. Just now, whether walking, standing, sitting, or reclining, responding to situations and dealing with people as they come: everything is the Way”.

autorów stoickich trudno mówić o spójnym stanowisku co do znaczenia ćwiczeń fizycznych. W przeważającej części zgadzają się jednak co do tego, że troska o ciało jest w jakiś sposób ważną częścią życia filozoficznego. Dla Epikteta ma ona zarówno wymiar społeczny, ponieważ stanowi jeden z elementów właściwego odgrywania roli współobywatela, jak i uniwersalny, jako forma pokrewieństwa człowieka i bogów. Muzoniusz Rufus z kolei wskazuje na takie rodzaje ćwiczeń, które są właściwe zarówno dla ciała, jak i dla ducha, przez co troska o ciało staje się tożsama z filozoficzną *ἄσκησις*. Pewien wyjątek stanowi tutaj Seneka, który zdaje się ograniczać sens ćwiczeń fizycznych do dobrego sposobu na zachowanie zdrowia, argumentując przy tym, że nadmiernie rozwinięte ciało jest właściwe raczej atletom niż filozofom i może ograniczać ludzkiego ducha, którego wzmacnianie i hartowanie powinno być właściwym celem praktyki filozoficznej.

Pewne podobieństwa do powyższych ujęć znaleźć można w praktyce buddyzmu chan, choć w tej tradycji raczej nie wskazywano na konieczność ćwiczenia i wzmacniania ciała, ale na wartość codziennej pracy i dyscypliny życia monastycznego oraz na znaczenie właściwego wykonywania zwyczajnych czynności. W praktyce buddyzmu chan uczestnictwo w pracach fizycznych staje się formą praktyki duchowej i etycznego funkcjonowania we wspólnocie. Przykład Baizhanga, który mimo pozycji mistrza uczestniczył w zwyczajnej pracy, podkreśla egalitarny wymiar praktyki, w której nie ma miejsca na rozdzielenie kontemplacji i działania. Praca fizyczna nie jest jedynie środkiem do utrzymania klasztoru, ale sposobem wyrażenia wewnętrznej postawy – skromności, uważności, rezygnacji z przywilejów. Ostatecznie każda czynność fizyczna, odpowiednio wykonywana, może prowadzić do oświecenia, co nadaje jej charakteru praktyki filozoficznej i duchowej.

Na koniec powyższych rozważań warto jeszcze raz podkreślić, że próba porównania znaczenia pracy fizycznej i troski o ciało na gruncie stoicyzmu i buddyzmu chan nie zakłada istnienia podobieństw w zakresie koncepcji filozoficznych, a jedynie w formach praktyki. Mimo fundamentalnych różnic oraz wbrew powszechnym skojarzeniom łączącym stoicyzm wyłącznie z działaniem w sferze osądów i pragnień, a buddyzm chan z medytacją, obydwa nurty włączają troskę o ciało, pracę fizyczną oraz wykonywanie codziennych czynności do praktyki filozoficznej. Dostrzeżenie tego zjawiska oraz świadomość zarówno podobieństw, jak i różnic w obydwu ujęciach pozwala szerzej spojrzeć na to, czym w istocie jest uprawianie filozofii i jakie działania mogą być do owej praktyki zaliczane. 

MICHAŁ DAMSKI – classical philologist and philosopher. He obtained his PhD in humanities from the University of Warsaw in 2019 for his thesis on the reception of Epictetus's philosophy in the late antique Neoplatonist Simplicius of Cilicia. He regularly lectures and gives seminars on comparative philosophy and the history of ancient philosophy at the Faculty of Philosophy of the University of Warsaw.

MICHAŁ DAMSKI – filolog klasyczny i filozof. Tytuł doktora z zakresu nauk humanistycznych uzyskał na Uniwersytecie Warszawskim w 2019 roku za pracę poświęconą recepcji filozofii Epikteta u późnoantycznego neoplatonika Simplikiosa z Cylicji. Prowadzi regularne wykłady i seminaria z zakresu filozofii komparatystycznej i historii filozofii starożytnej na Wydziale Filozofii UW.

