

A MEGVILÁGOSODÁSHOZ  
VEZETŐ ÖSVÉNY FOKOZATAINAK  
RÉSZLETES KIFEJTÉSE

Köszönetemet fejezem ki Mr. Joshua W. C. Cutlernek,  
a Tibetan Buddhist Learning Center ügyvezető igazgatójának,  
a magyar fordítás online megjelentetésének  
engedélyezéséért.

DZSEDZÜN CONGKHAPA

A MEGVILÁGOSODÁSHOZ  
VEZETŐ ÖSVÉNY FOKOZATAINAK  
RÉSZLETES KIFEJTÉSE

ELSŐ RÉSZ

AZ ALACSONY CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY  
KÖZÖS FOKOZATOS ÖSVÉNYE

A mű eredeti címe:

sKyes bu gsum gyi rnyams su blang ba'i rim pa thams cad tshang bar ston  
pa'i byang chub lam gyi rim pa

A fordítás alapjául szolgáló mű címe:

The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment by Tsong-  
kha-pa

Első megjelenés: USA, 2000

© 2000 Tibetan Buddhist Learning Center

Fordította: Petróczy Gábor

A fordítás a tibeti szöveg szükséges mértékű egybevetésével történt.

Nagymaros, 2014.

# TARTALOM

A szerkesztő előszava .....	ix
Előszó .....	xiii
Bevezető (Tanulmány a <i>Lam rim chen mo</i> műről) .....	xvii
<i>Jegyzetek</i> .....	xxxiii
Rövidítések.....	xxxix
Előhang.....	1
<i>Jegyzetek</i> .....	3
1. Atīśa .....	5
<i>Jegyzetek</i> .....	14
2. A tanítás nagyszerűsége .....	19
<i>Jegyzetek</i> .....	28
3. Hogyan kell meghallgatni és elmagyarázni a tanításokat .....	31
<i>Jegyzetek</i> .....	44
4. Bizalom a tanítóban .....	47
<i>Jegyzetek</i> .....	74
5. A meditálás ülőszaka .....	77
<i>Jegyzetek</i> .....	93
6. A meditálás helytelen értelmezéseinek cáfolása .....	95
<i>Jegyzetek</i> .....	103
7. Az emberi élet szabadsága és lehetősége.....	105
<i>Jegyzetek</i> .....	117
8. A háromféle személy .....	119
<i>Jegyzetek</i> .....	132

## ***Az alacsony célt kitűző személy közös fokozatos ösvénye***

9. Emlékezés a halálra .....	133
<i>Jegyzetek</i> .....	151
10. Elmélkedés az elkövetkező életen .....	153
<i>Jegyzetek</i> .....	168
11. Menedékért folyamodás a Három Ékkőhöz .....	169
<i>Jegyzetek</i> .....	183
12. A menedékért folyamodás előírásai .....	185
<i>Jegyzetek</i> .....	203
13. A karma általános jellemzői .....	205
<i>Jegyzetek</i> .....	211
14. A karma változatai .....	213
<i>Jegyzetek</i> .....	246
15. Erkölcsös viselkedés .....	249
<i>Jegyzetek</i> .....	262
16. Az alacsony célt kitűző személy beállítottsága .....	265
<i>Jegyzetek</i> .....	268

## ***A középszintű célt kitűző személy közös fokozatos ösvénye***

17. A nyolc szenvedés .....	271
<i>Jegyzetek</i> .....	287
18. A hat szenvedés .....	289
<i>Jegyzetek</i> .....	296
19. További meditálások a szenvedésen .....	297
<i>Jegyzetek</i> .....	304
20. A szenvedés eredete .....	305
<i>Jegyzetek</i> .....	323
21. A függésben keletkezés tizenkét tényezője .....	325
<i>Jegyzetek</i> .....	336
22. A középszintű célt kitűző személy beállítottsága .....	337
<i>Jegyzetek</i> .....	342
23. A megszabaduláshoz vezető ösvény lényege .....	343
<i>Jegyzetek</i> .....	352
24. A három képzés lényege .....	353
<i>Jegyzetek</i> .....	366
Függelék I. Szövegvázat.....	369
Függelék II. Irodalomjegyzék.....	379

## AJÁNLÁS

*Ajánljuk a fordítást  
Őszentsége, a Tizennegyedik Dalai Lámának,  
és a tibeti embereknek*





## A SZERKESZTŐ ELŐSZAVA

E könyv *A megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatainak részletes kifejtése* (*Byang chub lam rim che ba*) három kötetesre tervezett, teljes fordítást nyújtó sorozatának első tagja. Az első kötet a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándék (*bodhicitta*, *byang chub kyi sems*) kifejlesztéséhez szükséges valamennyi előkészítő gyakorlatot elmagyarázza. A következő kötet a bódhiszattva motivációra és a bódhiszattva gyakorlatokra összpontosít, míg az utolsó a meditatív nyugalmat (*śamatha*, *zhi gnas*) és az éleslátást (*vipaśyanā*, *lhag mthong*) mutatja be részletesen.

Jelen [angol nyelvű] fordítás az 1958-ban Washingtonban, New Jersey államban, néhai Ngawang Vánggyel gese által alapított Tibeti Buddhista Tanulmányi Központ (TBLC) támogatásával készült. Gese-lá a tibeti buddhizmus tanítása terén úttörő munkát végzett ebben az országban, tanítványainak valamennyi tibeti hagyományból a tanítások széles skáláját nyújtotta át, közöttük Congkhapa (Tsongkha-pa) művének, az ösvény fokozatainak (*lam rim*) rövidebb változatait, melyek közül néhány még az 1983-ban bekövetkezett halála előtt kiadásra került. A tanítások *lam rim* típusú bemutatása, azaz a megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatainak feltárása, a TBLC-nek is egyik legfontosabb témaköre lett, ugyanúgy, ahogyan a tibeti buddhizmus számos más központjának a világ többi részén. Modern társadalmunk elfoglalt emberei számára az ösvény fokozatairól szóló irodalom tömör, könnyen megragadható képet nyújt a buddhista ösvényről. Az ösvény fokozatait a gelug hagyomány szerint bemutató, napjainkig megjelent művek *A megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatainak részletes kifejtésére* vezethetők vissza, s azon a feltételezésen

alapultak, hogy az olvasó ehhez az elsődleges forráshoz folyamodhat. Mind a mai napig azonban nem állt rendelkezésre a teljes szöveg angol fordítása.

1991-ben, a TBLC meghívott előadói, Loling Jese Tápke gesé és Donald Lopez azt javasolták, hogy a TBLC szervezzen fordító csoportot a *Részletes kifejtés* teljes lefordítására. Jómagam nagy lelkesedéssel karoltam fel elképzelésüket. Vámggyel gesé tanítványaként már korábban le akartam fordítani Congkhapának ezt az egyik legfontosabb művét, amire különösen Gesé-lá Congkhapa iránt érzett nagybecsülése ösztönzött. Egy alkalommal elmondta nekem, hogy rendkívül fontosnak tartja Congkhapa műveit, mivel Congkhapa látomásain keresztül személyes útmutatásokat kapott Mañjuśrítól. Igen nagy hatást gyakorolt rám Loszáng Jese munkája, a *Gyors ösvény* (*Lam rim myur lam*), amelyben azt olvastam, hogy bizonyosan Mañjuśrítól származik a Congkhapa *Részletes kifejtésében* leírt háromféle – alacsony-, közép szintű-, és magas célt kitűző – személy (*skyes bu gsum*) egyedi jellegzetességeinek megfeleltetése az ösvény három fő sajátosságával (*lam gyi gtso bo rnam gsum*): a megszabadulni akarással (*nges 'byung*), a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékkal (*byang chub kyi sems*) és a helyes nézettel (*yang dag pa'i lta ba*). Amint a TBLC-nek sikerült több gyakorlott fordítót az ügy számára megnyernie, a terv megvalósíthatónak látszott. A szöveg tizennégy fordító között került felosztásra és ezzel megszületett a Lamrim Csenmo Fordító Bizottság. 1992 nyarán az alapfogalmakban való megállapodás céljából néhány összejevetelt tartottunk a TBLC-ben. Az itt következő bevezető tanulmányból az olvasó számára bizonyára világossá válik, hogy a buddhista fogalmakban egyetértésre jutni már önmagában véve is óriási feladat.

Az olvasó dolgát megkönnyítendő, az első kötet szövegét – a tibeti összefoglalóból átvéve – a fordítók huszonnégy fejezetre tagolták. A szöveg első részének teljes körű összefoglalása e kötet függelékében található.

A fordítók vállalkozásukat az átlagos olvasó ismereteihez mérték. Ezért, bár Congkhapa idézéskor a szöveg címét szinte minden esetben tömöríti, itt a teljes cím hozzátétőleges fordítása található. Egy idézet első megjelenésekor a hosszabb címet adtuk meg, annak eredeti nyelvén, a szöveg teljes címét pedig a jegyzetben, a D.T. Suzuki által szerkesztett *The Tibetan Tripitaka*, Peking Edition (1955-61) szerint közzöltük. Azokban az esetekben, amikor Congkhapa az idézéskor nem tüntette fel a szerző nevét, a fordításban az elismert tibeti szaktekin-télyek által azonosított nevet szerepeltettük, akkor is, ha a szerzőt a

mai tudósok még nem határozták meg, vagy más szerzőt állapítottak meg. A fordítók az idézeteket a Suzukiban található helyük szerint adták meg, az érdeklődők így a tibeti szövegre vonatkozó részletesebb felvilágosításokhoz juthatnak. A szövegek további könyvészeti tudnivalói az irodalomjegyzékben lelhetők fel.

A fordítók nem vállalkoztak arra, hogy kimerítő bibliográfiát állítsanak össze, csupán azokról az eredeti nyelvű kiadásokról és fordításokról közöltek adatokat, amelyeket többnyire maguk is használtak. A fordításokról és más művekről angol nyelven többet megtudni kívánók rendelkezésére álló munkák: Pfandt (1983), de Jong (1987), Nakamura (1989) és Hirakawa (1990).

A fordítók a tibeti szerzők, rendek és helyiségek neveit megközeleltítő kiejtéssel adták meg.\* A Wylie (1959) szerinti tibeti átírás zárójelben, az első megjelenés után található. A fordítók ezen kívül a tibeti fogalmak rövid jegyzékét közlik a függelékben.

A Lamrim Csenmo Fordító Bizottság e kötetben dolgozó tagjai a következők voltak: Elizabeth S. Napper, Joshua W. C. Cutler, John Newman, Joe B. Wilson, és Karen Lang. Munkájukhoz a Cho Ngön (Qinghai) Népi Kiadó által 1985-ben megjelentetett, a Dzsa-kjung (*Bya khyung*) nyomódúc alapján készült művet használták. A hivatkozás megkönnyítésére, ennek a kiadásnak az oldalszámai szögletes zárójelben, félkövéren szedve szerepelnek. A fordítók referencia műnek tekintették a Ganden Bár Nying kiadást, annak fadúcos régebbi szövegváltozatát. Ebben a szövegben ugyan nem szerepel a vésés pontos időpontja, bizonyos azonban, hogy *A mantra ösvény fokozatainak részletes kifejtése* nyomtatásához felhasznált, ugyaninnen származó fadúcokat 1426-ban metszették. Őszentsége, a Dalai Láma Elisabeth Nappernek nagylelkűen betekintést engedett a Ganden Bár Nying kéziratába, aki azt a Tibeti Művek és Dokumentumok Könyvtára [Library of Tibetan Works and Archives, LTWA] támogatásával mikrofilmre vette. A fordítók összehasonlították a Cho Ngön és a Ganden kiadásokat és nem találtak jelentős eltérést. A fordítók ezen túlmenően a *Négy egymásba szőtt szövegmagyarázatra (Lam rim mchan bzhi sbrags ma)* támaszkodtak, és következetesen ezt használták az idézetek azonosításához. A szerkesztők átolvasták a szöveget, a nehezebb részek értelmezéseit pedig jeles kortárs tibeti buddhista tudósokkal, Denma Locsö Rimpocséval és Loling Jese Tápke gesével megvitatták.

Ahogy az ilyen méretű tervek esetében történni szokott, a munkának számos segítője és támogatója akadt. Elsőként szeretném hálát és legmélyebb tiszteletemet kifejezni országunk kimagasló tibeti buddhista pátriárkája, a néhai Ngavang Váγγgyel gese, e munka lehe-

tőségének megteremtője előtt, aki a Buddha szemén keresztül feltárta előttem az életet. Különösen hálás vagyok valamennyi fent említett fordítónak és tibeti tudósnak, vállalkozásunk sikeréhez nyújtott hatalmas méretű hozzájárulásáért. Rendkívüli halálával tartozom Guy Newlandnek, szerkesztő társamnak, fáradhatatlan közreműködéséért. Köszönetet mondok Don Lopeznek, a szerkesztéshez nyújtott javaslataiért és segítő tanácsaiért, valamint Brady Whittonnak, Carl Yamamoto-nak és Paul Colemannak szerkesztői munkájukért. Nagyon hálás vagyok továbbá a Snow Lion szerkesztőjének, Susan Kysernek, hogy fáradtságot nem ismerve csiszolta e munkát. Mély nagyrabecsülésem fejezem ki a TBLC geshéinek: Thupten Gyácónak, Ngawang Lhundhupnak, Loszáng Dzsámszpálnak és Loszáng Dzetennek, akik erejüket nem kímélve segítettek azonosítani a hivatkozott idézeteket és tisztázni a szöveget. Köszönöm David Rueggnek és Robert Thurmannak a bevezető tanulmányok elkészítésével nyújtott hatékony közreműködését. A fordítók közül különösen Elizabeth Nappernek köszönöm befektetett többlet energiáját, s hogy vállalkozásunk számára készségesen rendelkezésre bocsátotta a szöveggel kapcsolatos korábbi munkáit. Hálás vagyok Natalie Hauptmannak és Gareth Sparhamnak a jegyzetek és a bibliográfia elkészítéséért. E munka nem jöhetett volna létre Buff és Johnnie Chace, valamint Joel McCleary nagylelkű anyagi támogatása nélkül; barátságukat egyformán méltányolom. Lekötelezettje vagyok szüleimnek, Eric és Nancy Cutlernek, irántam és a TBLC munkája iránt tanúsított jóindulatukért. Végül köszönetet mondok feleségemnek, Dianának, kitartó támogatásáért és e vállalkozás megvalósításához nyújtott segítségéért.

Joshua W. C. Cutler  
Tibeti Buddhista Tanulmányi Központ  
Washington, New Jersey

## ELŐSZÓ

Dzse Congkhapa műve, *A megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatainak részletes kifejtése*, emberi örökségünk könyvtárában a vallási és a világi munkák között az egyik leghatalmasabb. Bámulatba ejtő elképzelés a kezdet nélküli eredetről és az összes élő formáció végtelen változásáról, melyben egy emberi megtestesülés értékes kincse a személyes fejlődés különösen érzékeny pillanataként határozódik meg. E látomás oly módon igazolódik, hogy az olvasók életelképzelésükben lényegi paradigmaváltást tudnak végrehajtani: az énközpontú, jelen életre összpontosító cselekvő személyből – aki küzd az őt körülvevő áramlatokkal és akadályokkal, aggódva keresi a biztonságot és boldogságot mindaddig, míg reményei szerint a halálban békés elmúlást talál –, fennkölt, felébredett lény válik, aki a végtelen múlt tapasztalataiból emelkedik a magasba, és bámulatos kifejlődésen át szárnyal a bölcsesség, a szeretet és boldogság elképzelhetetlenül csodálatos végállomásáig, a buddhaságig, egyszerűen mondva: a bármely tudatos lény által elérhető legmagasabb fejlettségi fok dicsőségéig.

Természetesen a *Részletes kifejtés* nem elsőként veti fel ezt az elképzelést. Az eszmét Sákjamuni Buddha és megvilágosodott követői terjesztették valamennyi ázsiai civilizációban majd két évezreden át, szerteágazó és bőséges irodalmi munkásságon, nyelvek sokaságán keresztül, kinyilatkoztatva az embereknek saját részvételüket ebben a fenséges és értelemmel teli kifejlődési folyamatban.

A *Részletes kifejtés* ebből a ragyogó irodalomból történeteket, képeket és tanítás szálakat fejt ki, s szövi őket összefüggő mintázattá, díszes, minden részletre kiterjedő hajlékony szövetté, amelyből jól használható, csodálatos öltözék készülhet bárkinek, aki azt viselni

szeretné. Szokták mondani, Dzse Congkhapa a Buddha Dharma tanításait akkor vette kézbe, amikor azok az elhanyagoltság és a lényegükről való megfeledkezés miatt erejüket veszítették, amikor mindenképp vitáztak és harcoltak a formalitásokkal, vagyonok szövetkeztek a megvilágosodással, s hatották át annak lényegi igazságait. Hatékony módszere ekkor élesztette újjá a gyakorlást, és milliányi nyitott szemű embert töltött fel energiával a rákövetkező ötszáz évben.

Miután az olvasók megvalósították felfogásuk e szimfonikus műben módszeresen bemutatott lényegi megváltoztatását, a *Részletes kifejtés* aprólékos, egyedi gyakorlati módszerekkel szolgál ahhoz, hogy szárnyalásukat segítő átalakító gyakorlatok által végrehajthassák elképzelésüket. Ezek az ügyesen elrendezett gyakorlatok felébresztik az ebben az életében megszállottan sikerre törekvő világi embert, és a szellemi lények három típusát a fejlődés mind magasabb fokozatára vezetik. A fokozatok a szellemi irányító iránti bizalomtól haladnak a magasrendű lemondásban megszabaduló szellem témakörein át – a szabadsággal és lehetőséggel felruházott emberi megtestesülés értéken, a halállal való meghitt kapcsolaton, a továbbfejlődés okozatiságán és a szenvedéssel átítatódott megvilágosulatlan lényen keresztül – a szívet megnyitó témakörökig: az együttlétig, a szeretetig és a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékig, s végül beletorkollanak a személy és a tárgy én-nélkülisége magasrendű bölcsességének mély és végérvényesen megszabadító összetettségébe. A tanítványok és gyakorlók e témákra és módszerekre újból és újból visszatérve, azokat mind mélyebben ültetik el szívükben, életük így lassan, de bizonyosan tökéletesedik.

Mindenképpen emlékeztetni kell arra, hogy a *Részletes kifejtéstől* nem várható semmilyen ösvényen túlra mutató tanítás; a fokozatoság elvének ez nem olyan műve, amely bevezető gyakorlatokkal az olvasót kizárólag a magasabb, csak a beavatottak számára érthető tanításokra készíti fel. Ez az avatatlanok számára is felfogható, nyitott tanítás, melyre még szerzője is „megosztott” (*thun mong*) ösvényként hivatkozik, azaz olyan ösvényként, amelyen mind a közérthető, mind a titkos tanítások egyaránt osztoznak. Ez a legteljesebb, legmagasabb tanítás, a buddhizmus óceányi irodalmának és a buddhista ösvény egészének tömörített lényege; útjának minden egyes lépésében a tantárak magasrendű titkos tanításaival való integrálódása összegeződik. A kezdő fokozat, a szellemi irányító iránti bizalom felkeltése, például minden buddhista tanítás tényleges megalapozója. A *Részletes kifejtés* azonban ezt módszertanilag nem kezdő szinten tanítja. A menedék-



föld, az Irányító mennyei sereg, valamennyi buddha, bódhiszattva, istenség, angyalok és szellemi előd vizualizálása, a legtitkosabb tantrikus módszertanból fakad, jól használható és szabadon hozzáférhető, anélkül, hogy a beavatatlan gyakorlót a szabályszerű tantrikus végrehajtás veszélyeinek kitenné. Tanítja a felülmúlás módját, tanítja az együttérzés és megvilágosodás szellemének módszerét, s még a bölcsesség, vagyis az üresség és viszonylagosság kérlelhetetlen felszthatatlanságának módszerét is tanítja, mindazt, ami a tantrának erőt ad, éspedig úgy, hogy ezek hozzáférhetőek, nagylelkű, átalakító és lendületes, ám veszélytelen és megbízható, mondhatnánk „üzembiztos” módon. Ez a *Részletes kifejtés* géniusza.

Vannak gyakorlók, akiket a világi én-központúságból a kozmikus önzetlenségbe átfejlődő kitágulás eszmeváltozásának megtapasztalása arra ösztönöz, hogy testüket százezernyi leborulással, zarándoklatokkal, önsanyargatásokkal, bonyolult szertartásokkal, beszédüket mantrák milliószeri ismétlésével, tudatukat a vezetőt dicsőítő szertartások százezeivel megtisztítsák. Ezek mind igen erőteljes bevezető gyakorlatok. Dzse Congkhapa miután elsajátította az összes hagyomány ösvényfokozatokra vonatkozó tanításának valamennyi korábbi változatát, maga is 3.500.000 leborulást, a mandala-világegyetem ajánlékozás 10.000.000 felajánlását, számtalan tisztító Vajrasattva mantra recitációt és számtalan vezetőt dicsőítő szertartást, s még tizennégy egyéb gyakorlatot végzett. Végül elérte célját. Ezek után, hogy elősegítse a különböző típusú emberek céljának beteljesítését, megírta a *Részletes kifejtést*, a lehető legkönnyebben haladás módszerét, amelyben az optimális hatékonyság tökéletesen igazodik az egyén fejlettségéhez. Ezt az új elképzelést nagyon sok ember váltotta valóra a következő évszázadokban; a tibeti kultúra egésze átalakult, és minden ott élő számára a megvilágosodásra törekvő járműben betetőződött, melynek egyedülálló léggömbre a Himalája fennsíkjáról szétáradt Belső-Ázsia füves pusztái felé.

A megírása óta eltelt közel 600 év alatt a *Részletes kifejtés* jótéteményében főként tibetiek és mongolok részesültek; számuk milliókban mérhető. Századunkban kísérletképp fordítások készültek orosz és kínai nyelvekre, de ezekben a kultúrákban nem terjedt el széles körben. Egyes részeit és hozzáfűzött magyarázatokat az utóbbi tíz évben angolra fordították.

Történelmi pillanat tehát, hogy a néhai tiszteletreméltó Vánggyel gesé tanítványai összegyűltek, s együtt, tudósok alkotta munkacsoportban e mestermű teljes angol fordítását létrehozták. Összeadták

erejüket, intellektuális szigorral megvizsgálták a szövegeket, őszintén kutatták azok lényegét, a leginkább megfelelő fogalmakkal kísérleteztek és szeretetből elvégezték ezt a munkát. Reménykedünk abban, hogy a *Részletes kifejtés* tanítására vonatkozó jóslat, miszerint ötszáz évig veszik hasznát, túlságosan óvatos becslésnek bizonyul, és az új angol nyelvű változat jótéteményeit majd sok generáció élvezi és számos nyelvre lefordítják.

Ebben az előszóban megtisztelő és örömteli feladatomban tekintem, hogy köszönetet mondjak a fordítóknak, örülök teljesítményüknek, erőfeszítésük eredményének, mely viszonozza igaz szellemi társunk, *Kalyāṇamitránk*, a Szentéletű Vezető, Vánggyel geshe hatalmas jóindulatát, aki eljött barbár földünkre, melyet hódító és leigázó, kívül-belül folyamatos erőszakban élő nemzedékek háborgattak, és elhozta nekünk a Megvilágosodás Ösvényének ragyogó fényű lámpását, aki-ben benne élt a derűs remény, a bátor jóság, rendelkezett az átható bölcsességgel, a tökéletes, gyémántkeménységű gyakorlatiassággal, és mindenre kiterjedő nagyszerűséggel meghatározta mindazt, ami fennmarad. Köszönet neked Geshe-lá, ki elválaszthatatlan vagy Dzse Rimocsétól! Köszönet minden fordítónak a világ tökéletesítéséért! És legyen üdvözölve minden tekintetben a *Részletes kifejtés*!

Robert A. F. Thurman  
a Tibet Ház elnöke  
az indo-tibeti buddhista tanulmányok Dzse Congkhapa professzora  
Columbia University



# BEVEZETŐ

## CONGKHAPA LAM RIM CHEN MO CÍMŰ MŰVÉNEK TARTALMA, ELŐZMÉNYEI ÉS HATÁSA

Congkhapa, Blo-bzang-grags-pa (1357-1419) műve, *A megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatainak részletes(ebb) kifejtése* – tibetiül a cím három hiteles változata: *Byang chub lam rim chen mol chen po/ che ba* – egyike a világ lenyűgözően hatalmas filozófiai és szellemi teljesítményeit tükröző munkáinak, valamint egyike a buddhista gondolkodásról és gyakorlatról Tibetben készült legnevezetesebb írásműveknek.<sup>1</sup> Valószínűleg Congkhapa munkásságának ez a legismertebb darabja, egyben ez az új bka'-gdams-pa vagy más néven dga'-ldan-pa/ dgelugs-pa rend kiindulópontja.<sup>2</sup> Megírását negyvenhat éves korában (1402-ben) fejezte be a Rva-sgreng kolostorban, a régi bka'-gdams-pa hagyomány központjában, mely hagyomány az indiai mesterhez, Atíśához (982-1054) és híres tibeti növendékéhez, világi tanítványához, 'Brom-ston-pához, és számos tibeti követőjükhöz, köztük a fokozatos ösvény (*lam rim*) mesteréhez, dGon-pa-ba dBang-phyug-rgyalmtshanhez és Po-to-ba Rin-chen-gsalhoz nyúlik vissza a tizenegyedik és tizenkettedik században.

A *Részletes kifejtés* fejezetekre, alfejezetekre és önálló szakaszokra tagozódik. Elsőként versbe szedett előhang tiszteleg a *lam rim* szellemi hagyományának nagy mesterei – a Buddha, valamint a mélységes filozófiai elv (*zab mo'i lta ba, darśana*) és a széleskörű szellemi gyakorlás (*rgya chen spyod pa, caryā*) ikerpillérének bódhiszattva védelmezői, Maitreya és Mañjuhoṣa, továbbá a tanításaik révén a filozófiai és szellemi nevelésnek utat nyitó Ārya Nāgārjuna és Ārya Asaṅga mesterek – előtt [1-2].<sup>3</sup>

A *Részletes kifejtés* fő vonulata a mű egészére vonatkozó útmutatásokkal indul (*gdams pa'i sngon 'gro*) [3-32]. A következő szakasz részletesen kifejti az előrehaladás módszerét, amely által a tanítványt ezek az útmutatások vezetik: a szellemi barát (*dge bshes, kalyāṇamitra*) szolgálatát, és a gyakornok tanítvány tudatának képzését és -megtisztítását [33-97].<sup>4</sup> Az ezt követő szakasz az utolsó, vagy legalsó csoportba tartozó személyek (*skyes bu chung ngu/ tha ma*) számára alkalmas fokozatos ösvénnyel foglalkozik. Ezek az emberek örömet lelik újralétesüléseik körforgásában (*'khor ba, saṃsāra*), és csupán arra törekednek, hogy szerencsés jövőbeni létezésben részesüljenek a *saṃsārān* belüli valamelyik mennyei világban [98-205]. A következő szakasz a középső csoportba tartozó személyeket (*skyes bu 'bring*) mutatja be, akik a létezéssel szemben ellenszenvet fejlesztettek ki, és saját maguk számára keresik a megszabadulást [206-280]. Mindazonáltal e két ösvényt különös sajátossággal nem rendelkezőkként, más néven „közös”-ként (*thun mong ba*) írja le, amely igen széles fokozat valamennyi buddhista gyakorlónak megfelel. A *Részletes kifejtés* a következő szakaszokat általános értelemben azoknak a legmagasabb csoportba tartozó személyeknek (*skyes bu chen po*) szánja, akiket együttértés (*snying rje, karuṇā*) jellemez, és amiatt törekednek a felébredésre (*byang chub, bodhi*), hogy valamennyi érző lény szenvedésének véget vessenek. Ők a felébredés tudatát (*byang chub kyi sems, bodhicitta*) kétféleképp fejlesztik: az arra való törekvés fogadalma (*smon pa'i sems, praṇidhāna-citta*) és az abban való elmélyedés (*'jug pa'i sems, prasthāna-citta*) által. [281-468]

A képzés eme magas szintjén különösképpen a bódhiszattva első négy tökéletességének (*pāramitā*): a nagylelkűségnek (*sbyin pa, dāna*; vagy „bőkezűség”-nek), az erkölcsi fegyelemnek (*tshul khriṃs, śīla*), a türelem képességének (*bzod pa, kṣānti*) és a tetterőnek (*brtson 'grus, vīrya*) gyakorlására kerül sor.

A hagyomány szerinti hat tökéletesség két utolsó tagját, a meditálást (*bsam gtan, dhyāna*) és a megkülönböztető felfogást (*shes rab, prajñā*) a *Részletes kifejtés* két igen bősz és részletes szakaszban dolgozza fel. Ezekben alapos vizsgálat alá kerül a rögzítő meditálás (*'jog sgom*) Congkhapa értelmezésének megfelelő valódi természete, – nevezetesen, hogy merőben más, mint pusztán kvietizmus vagy ataraxia, és különbözik a tetszhalott nyugalmi állapotától vagy a révülettől (*har sgom, had de 'jog pa*) –, s ez együtt az analitikus meditatív felismeréssel (*dpyad sgom*) kiegészült *prajñā*val vagy analitikus vizsgálattal (*so sor rtoḡ pa = pratyavekṣā*) – a féktelen intellektus és tudati tevékenység ellentétével – alkotja a nyugalom (*zhi gnas, śamatha*) és az éleslátás

(*lhag mthong, vipaśyanā*) két egymással összhangban álló, igen szoros kölcsönösséget feltételező tényezőjét. A nyugalom és éleslátás ikerfejezete a *Részletes kifejtés* legrészletesebb, legbonyolultabb, és minden kétséget kizáróan a leginkább elmagyarázott része. Kijelenthető, hogy itt nyilvánul meg Congkhapa jelentékeny hozzájárulása a buddhista gondolkodáshoz, általános értelemben pedig a filozófiához és az egyetemes szellemiséghez.

Ennek megfelelően e két szakasz közül az első nem kevesebbre, mint a nyugalom (*zhi gnas, śamatha*) témakörének gondos és átható tanulmányozására vállalkozik; kitér mind a test, mind a tudat nyugalomára (*shin sbyangs, praśrabdhi*) – a zavarodottság (*gnas ngan len, dauṣṭhulya*) ellentétére –, tisztázza a *śamatha* és az éleslátás (*lhag mthong, vipaśyanā*) közötti kapcsolatot, és ebből a nézőpontból a lehető legrészletesebben megvizsgálja és kimutatja, hogy e két tényező a gyakorlás bizonyos szintjén hogyan válik egymás kiegészítőjévé, majd pedig miként lesznek egymás kölcsönös megerősítői. [468-563] Az ebben az összefüggésben feldolgozott fő témakörök: a figyelem vagy tudatos jelenlét (*dran pa, smṛti*), az éberség (*shes bzhin, samprajanya*), az értelmi tevékenység (*yiḍ la byed pa, manasikāra*), az önuralom vagy egykedvűség (*btang snyoms, upekṣā*), a természetes nyugalom (*rnal du 'dug pa, praśāṭhavāhitā*), a szellemi és filozófiai tevékenységre való hajlam (*las su rung ba, karmaṇyatā*), és a fogalomalkotás elkerülésének ([*cir yang*] *mi rtog pa, nirvikalpa*) tanulmányozása. Különös figyelmet fordít arra, hogy a gyakorló elkerülje a tompaságot és álmoságot (*rmug pa és gnyid, styānamiddha*), valamint az ellazulást (*bying ba, laya*; vagy „lustaság”-ot), melyet az ernyedtség (*glod pa, lhod drags pa*) jelez, valamint az izgatottságot (*rgod pa, auddhatya*), amelyre a túlzott feszültség (*sgrim pa, grimś drags pa*) vagy erőlködés (*rtsol ba*) hívja fel a figyelmet. A nyugalom művelésének helyes folyamatát itt az elefántidomítás hasonlatán keresztül mutatja be [506-507]. Szintén bőségesen tárgyalja a tudat rögzítésének a nyugalommal összefüggő kilenc változatát (*sems gnas pa, cittasthiti*). E fejezet tükrözi azt a mélységet, ahogyan Congkhapa megértette Asaṅga tanítását, és ennek következménye, hogy oly bőségesen idéz a mester *Abhidharma-samuccaya* művéből, különösen pedig a *Śrāvaka-bhūmiből*. Ugyanebben a fejezetben idézett további fontos források a *Samḍhi-nirmocana-sūtra* és Ratnākaraśānti *Prajñāpāramitopadeśāja*.

E két nagy részből gyakran idézik a másodikat, az éleslátás (*lhag mthong, vipaśyanā*) tanulmányozását, amely még terjedelmesebb és jóformán független fejezet, s néha *Részletes éleslátás* (*lhag mthong chen*

mo) [kifejtése] címen önálló műként magyarázzák [564-809]. Előjáróban itt annak a kérdésnek a megvitatását találjuk, hogy a *madhyamaka* tan-  
tétélek keretén belül miként különböztethetők meg a figyelembe ve-  
endő *sūtra* szövegek végső, pontos jelentései (*nges pa' don, nītārtha*) a  
velük ellentétes, csupán felszínes, ideiglenes jelentéseiktől, mely utób-  
biak emiatt további magyarázatra vagy „felderítésre” szorulnak (*drang  
ba'i don, neyārtha*). Ebben az összefüggésben röviden kitér egy *nītārtha*  
szöveg és egy szó szerinti jelentéssel bíró írásmű (*sgra ji bzhin pa, yathā-  
ruta*), valamint egy *neyārtha* szöveg és egy nem szó szerint értelme-  
zendő írásmű (*sgra ji bzhin ma yin pa*) *madhyamaka* szövegelemzéssel  
történő megkülönböztetésére. A buddhista szövegértelmezést válasz-  
totta Congkhapa néhány évvel később, ötvenegy éves korában (1408)  
megalkotott jelentős önálló munkája, a *Drang nges legs bshad snying  
po* tárgyának. Ebben alapos vizsgálatnak vetette alá a végső valóság  
(*don dam pa'i bden pa, paramārthasatya*) valamint a felszíni réteg (*kun  
rdzob bden pa, sanvrtisatya*), a közmegegyezésen alapuló/ pragmatikus  
(*tha snyad [bden pa], vyavahāra[satya]*) megközelítés két „alapelv”-ének  
természetét. Lényegét tekintve a *Részletes kifejtés*nek ez a fejezete a  
*vipaśyanā* tárgykörével foglalkozik, nevezetesen az üresség (*stong pa  
nyid, śūnyatā*) eszméjével és annak kettős jellegével: az öntermészet hi-  
ányával (*rang bzhin med pa*) vagy önlétezés hiányával (*ngo bo nyid med  
pa, niḥsva-bhāvatā*) – azaz, hogy valamennyi entitás „aseitas” [önmagá-  
tól nem létező] (*dngos po, bhāva*) hiposztatikusan megalapozottként tu-  
lajdonítódik (*bden par grup pa*) – valamint a függésben keletkezésükkel  
(*rten cing 'brel bar 'byung ba, pratityasamutpāda*)<sup>5</sup>, ahogyan azt Nāgārjuna  
és örökösei a *madhyamaka* iskola módszere szerint részletesen kifejtet-  
ték. Ehhez az iskolához sorolható különösen Buddhapālita (i.u. 500  
körül), Bhavya (Bhā[va]-viveka a hatodik században) és Candrakīrti (a  
hetedik században). Congkhapa egyebek mellett megvitatja a látszat-  
megmutatkozás és az üresség (*snang stong*) egymást kiegészítő, egyen-  
rangú térfeleit, és fejtegetését abban a tényben összegzi, hogy a függő  
keletkezésben a látszat megmutatkozás eloszlatja a létezés örökkéva-  
lóságának filozófiai szélsőségét (*yod mtha', astitā*), az üresség pedig a  
nem-létezés nihilista filozófiai szélsőségét (*med mtha', nāstitā*) szün-  
teti meg. Ennek az eljárásnak az eredményeként a *mādhyamika* nem  
tér el a filozófiai középső ösvénytől (*dbu ma'i lam, madhyamā pratipat*)  
és megfelel az elméleti kérdést, hogy a közmegegyezésen alapu-  
ló/ pragmatikus (*vyavahāra*) megközelítés a helyes ismeretek, azaz a  
*pramāna* (*tha snyad tshad [mas] grub [pa]*) révén a saját szintjén me-  
galapozott. (Érdeemes mindezt összevetni a nyugati filozófia jelenségek

eloldozása: *sôzein tà phainómena, salvare phaenomena* gondolatával). Továbbá ez a rész foglalkozik ösvényként a tagadás tárgyával (*lam gyi dgag bya/ lam goms pa'i dgag bya*, vagy *bden 'dzin gyi ma rig pa*, az elvont fogalmaknak valóságos létet tulajdonító [hiposztazáló], illetőleg azokat tárgyiasító szubjektív tévképzettel), valamint a tagadás tárgyával az érvelésben (*rigs pa'i dgag bya*, vagy *bden grub*, vagyis az objektív hiposztatikus állítással. [651. és köv.] Emellett bemutatásra kerül, hogy miként kell határt szabni a tagadás tárgyának, hogy az se túl széleskörű (*dgag bya ngo 'dzin [ha cang] khyab ches pa*), se túl szűkre szabott (*khyab chung bal chungs pa*) ne lehessen.<sup>6</sup> Ennek kifejtése során kitér a *madhyamaka* két fő módszerének vizsgálatára: Bhavya „*svātantrika*” (*rang-rgyud-pa* vagy „önálló érvelésű”) irányzatára, (amely saját rendszeren belüli önálló következtetést, *svatantrānumāna*, és formalizált „szillogizmust”, *svatantraprayoga* fogad el), valamint Buddhapālita és Candrakīrti „*prāsaṅgika*” (*Thal-'gyur-pa* vagy „apagogista”) irányzatára, (amely e helyett inkább apagogikus érvekkel az opponens által nem kívánt történést vagy állításának következményét, *prasaṅga*, világítja meg). Továbbá egy szintén részletes és lényegi részben Congkhapa azt a kérdést tárgyalja, hogy a (*svātantrikától* eltérő) *prāsaṅgika-mādhyamika* a saját filozófiájának keretén belül jogosan fogadhatja-e el bármilyen állítását (*dam bca', pratijñā*), kijelentését (*kha len pa, abhyupagama*), illetőleg álláspontját (*rang gi phyogs, svapakṣa* vagy *rang lugs, svamata*), és arra a következtetésre jut, hogy ténylegesen elfogadhatja, és így is tesz. E vizsgálat a *madhyamaka* gondolkozás területén belül néhány igen fontos megfigyelést foglal magába a mérvadó ismeretekről (*tshad ma, pramāṇa*; olyan megismerés, amely megbízható, igaz és megcáfolhatatlan), és megállapítja, hogy még ha az ilyen *pramāṇa* nem is a végső valóságon alapul, fontos szerepet tölt be a közmegegyezésen alapuló/pragmatikus gyakorlat (*tha snyad, vyavahāra*)<sup>7</sup> szintjén. Ezek után egy példa következik arra vonatkozóan, hogy a *madhyamaka* elmélet (*lta ba, darśana*) miként fejleszthető a filozófus-gyakorló tudatfolyamatában (*rgyud, saṃtāna*), miközben elmagyarázza, hogy a személy (*gang zag, pudgala*) és a létezés valamennyi tényezője (*chos, dharma*) lényeg-nélküliségének (*bdag med pa, nairātmya*) megértése (*rtogs pa, adhigama*) vagy megvizsgálása (*nges pa, niścaya*) hogyan történik. [719-769]. Az üresség vagy lényeg-nélküliség kifejtését az éleslátás (*vipaśyanā*) változatainak igen részletes megvilágítása, majd pedig ezek realizálásának mikéntje követi. [769-808] Congkhapa itt ismét kitér a rögzítő meditálás természetére (*'jog sgom*), valamint a realizációk e két formája közötti összefüggésre.



A *Részletes kifejtés* utolsó fejezete a vajrayāna csupán rövid említésével zárul. [808-809]. Megjegyzendő, Congkhapa időről-időre említést tesz arról, hogy a tudós (*mtshan nyid pa*) és a filozófus-gyakorló „exoterikus” [nyitott] *sūtrayānāja* vagy *pāramitāyānāja* – a *Lam rim chen mo* lényegében e mellett kötelezte el magát – miként kapcsolódik a mantrákat gyakorló (*snags pa*) és a jógi (*rnal 'byor pa*) „ezoterikus” [titkos] *mantrayānájához* vagy *vajrayānájához*.<sup>8</sup>

A *Részletes kifejtés* versbe szedett rövid végszóval [810-812] és záradékkal [812-813] fejeződik be.



Congkhapa *Részletes kifejtését* (különösképpen annak kezdő szakaszait) Atiśa Dipamkaraśrijñāna (982-1054), a híres, Indiából Tibetbe költözött, majd ott a tibeti bka'-gdams-pa hagyományt megalapító bengáli mester műve, *A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpás* (*Byang chub lam gyi sgron ma* vagy *Bodhi-patha-pradīpa*) ihlette. Az említett három emelkedő kategóriába sorolt személy (*skyes bu gsum*) mintájaként Atiśa viszonylag rövid lélegzetű alkotása szolgált.

Congkhapa *Részletes kifejtésében* a buddhizmus Felébredés ösvényre vonatkozó szellemi-filozófiai hagyományának jelentős hányadát összegzi, és mint ilyen, számos buddhista szentiratból (*sūtra*), kiváltképp a szövegeket magyarázó irodalomból (*śāstra*) gyakran hosszan idéz. Első helyen érdemelnek említést a *mahāyāna* (azaz a *pāramitāyāna*, és kiegészítésképpen a *vajrayāna*) források. De szintén sűrűn idéz a *śrāvaka* ösvényhez és a *vinayához* sorolható nagyszámú szentiratból, Vasubandhunak a *vaibhāṣika* és a *sautrāntika* iskolához kapcsolódó *Abhidharma-kośa* művéből és annak önkomentárjából, valamint a *Śrāvaka-bhūmiből* (amely Congkhapa egyik leginkább használt forrása a nyugalom kimunkálásához). Megfigyelhető, hogy az utóbb említett *śrāvakayāna* munkákból vett hivatkozásokkal nem csupán a két alacsonyabb fokozatú személlyel foglalkozó fejezetben találkozunk, hanem a bódhiszattva és a *mahāyāna* jelöltek magasabb fokozatában is. Ez a sajátosság természetesen megszokott és elfogadott a tibeti buddhista hagyományban, amely minden kétséget kizáróan a *mahāyāna* utat követi, ám nem abban a kizárólagos értelemben, amit sokan feltételeznek (különösképpen nyugaton), hiszen ez a Buddha Szavainak teljességét magába foglalja, beleértve a *śrāvakayānát* és a *mahāyānát*, így nem csupán a bódhiszattva és a mantra gyakorló (vagy *vajrayāna* követő) tanítványokat, hanem a *vinayát* követő felavatott szerzetes vagy *bhikṣu prātimokṣa* tanítványokat is. Congkhapa, vala-

mint tanítóinak zöme és tanítványai a *mūlasarvāstivāda* rendhez tartozó *vinayát* követő szerzetesek voltak. Ezt a *vinaya* (vagy *nikāya*) iskolát honosították meg Tibetben.

A *Részletes kifejtés* nem a források puszta magyarázata, hanem a buddhista erkölcs, vallás, filozófiai gondolkodás és gyakorlat önálló összegzése és szintézise. Nyelvezete, stílusa és kifejezőmódja kétségtelenül kevésbé tudományos, mint Congkhapa néhány más fontos műve, mindamelllett szoteriológiai és ismeretelméleti szempontból teoretikusan megalapozott értekezés, amely az olvasótól komoly figyelmet és tájékozottságot kíván. Congkhapa hagyománya soha sem állította, hogy a buddhista ösvény valamilyen rövidtávú látszattmegoldással könnyen megközelíthető, s még ha a *lam rim* szövegek szerzői néha *bde lamról* vagy *myur lamról* is beszélnek, az ilyen ösvény másokhoz viszonyítva csupán amiatt „könnyű” vagy „kényelmes”, és amiatt „gyors”, mert valójában részletesebben magyarázott és a technikai bőségesebbek.

Másfelől, bár tulajdonképpen nem vitatkozó mű, a *Részletes kifejtés* nem kerüli el az éles hangot, néha vitába száll, ám csak ritkán nevesíti azokat a tudósokat, akiknek nézetével kritikai vizsgálódása során szembehelyezkedik. Különösen a nyugalom és az éleslátás fejezeteiben – de a megelőző szakaszokban is – Congkhapa gyakran célozgat; nem kétséges ugyanis, hogy néha nyíltan, néha hallgatólagosan felfingerli a nyolcadik századnál korábbi Tibetben kialakult, majd a „bSam yas nagy vitája”-ba torkolló elmélet és gyakorlat, és számos alkalommal megemlíti „a Ho-shang nézetet vagy módszert” (*hwa shang gi lta bal lugs*). A hivatkozásának alapját képező véleményt, amely valamennyi erőfeszítést és tudati tevékenységet, fogalmakra épülő értelmi folyamatot és fogalomalkotást – beleértve mindent, ami nem természetes és spontán – lényegtelennek, a szellemi megértés akadályának tekint, – kétségtelenül meglehetősen jelképszerűen és korlátozott pártatlansággal – a kínai Ho-shang mo-ho-yennek (*mahāyāna*) tulajdonítja.<sup>9</sup> Congkhapa ezt a nézetet olyan alapesetként kezeli, amikor a filozófiai vizsgálat során a kérdés felvetője az érvelő tagadás tárgyát (*rigs pa'i dgag bya*) túlságosan széleskörűen állapítja meg, így ennek filozófiai (és szellemi) következménye a negativizmus vagy nihilizmus. Kritikájának egy másik céltáblája a tibeti jo-nang-pa iskola „másfajta üresség” elmélete, amelynek mestereit Congkhapa itt név szerint nem említi. A Candrakīrtihez és tibeti követőihez, köztük Congkhapához köthető „önlétezés üressége” (*rang stong, svabhāvasūnya*) iskolával szemben álló filozófiai nézet szerint (éppen csak megemlítve) a ta-

adás tárgya (*dgag bya*) a pragmatikus gyakorlat teljes *saṃvṛti* szintjét magába foglalja, ezért túlságosan széleskörűen kerül megállapításra, tehát negativistának vagy nihilistának tekinthető. Azonban először és legfőbbként, a *gzhan stong* elmélet egyfajta valódi létezését – *dn̄gos por smra bat* – tételez, mivel úgy értelmezhető, hogy az abszolútumot állítja, azaz mindennek az ürességét, ami másmilyen, azaz különbözik önmagától (*gzhan stong*), anélkül, hogy mindennek ellenére önmaga az önlétezés üressége (*rang stong*) lenne; ellenkező esetben a tagadás tárgya túlságosan szűken kerül megállapításra. Ezen túlmenően, Congkhapa kritikájának tárgya az indiai mester, Bhavya, s ugyanígy indiai, de különösképpen tibeti követőinek „*svātantrika*” elmélete: az olyan entitások állítása, amelyek bár végső értelemben önlétezésről üresek, felületi szinten saját jellegzetességek által megalapozottak (*rang gi mtshan nyid kyis grub pa*). Emellett Candrakīrtivel egyetértve Congkhapa nem fogadja el a „végső értelemben” (*don dam par, paramārthataḥ*) körülírást Nāgārjuna *Madhyamaka-kārikā*jának négy indító, lényegi állítása előtt, mely szerint önléttel rendelkező entitás (*dn̄gos po, bhāva*) nem keletkezhet (i) önmagából, (ii) más entitásból, (iii) mindkettőből, (iv) illetőleg egyikből sem (azaz minden ok nélkül). Éspedig amiatt, mert a *saṃvṛti* felületi szintjén az önlét általi eredet fogalma pusztán következetlenség [668. és köv.]. A *Részletes kifejtés* számos szövegösszefüggésében több-kevesebb részletességgel más elképzelések is vizsgálat és kritika alá kerülnek. Ahogyan fent már megjegyeztük, például – a *svātantrikák* (*Rang-rgyud-pa*) részéről – igen hosszasan körbejárt vitakérdés, hogy vajon az apogogikus redukció (*prasaṅga*) pusztán dekonstruktív módszerével egyetértő úgynevezett *prāsaṅgikák* (*Thal’gyur-ba*) elfogadhatnak-e saját filozófiai álláspontot (*pakṣa*) és megfogalmazhatnak-e tézist (*pratijñā*) és ezzel egyező állítást (*abhyupagama*), miközben hűek maradnak *prasaṅga* módszerükhöz. Eltérően más, e problémát fontolóra vevő tekintélyektől, Congkhapa következtetése az, hogy a „*prāsaṅgika*” valóban fenntartja filozófiai pozícióját és állításait, és ennek bemutatására még a korábbi Tibetben aktív szerepet játszó, „*prāsaṅgikák*”-nak tekintett *mādhyamika* mesterek nézeteit is kritika tárgyává teszi, például a kasmíri Jayānanda mestert, Khu Mdo-sde-’bart és rMa-byat.<sup>10</sup>



Jóllehet a *Részletes kifejtés* ténylegesen a tibeti vallási-filozófiai írásművek egy eltérő műfaját hozta létre, Congkhapa *lam rimje* nem előzmé-



nyek nélküli; párhuzamba állítható szanszkrit és tibeti szövegekkel. A teljes körű megújítás nem állt céljában.

Indiai részről a már hivatkozott, tizenegyedik századból származó Atísa mű, a *Bodhi-pathapradīpa* mellett – mely maga is részben a Suvarṇadvīpa-Dharmakīrtitől (gSer-gling-pa) kapott útmutatásokon alapult – különösképpen Śāntidévától a *Śikṣā-samuccaya* (hetedik-nyolcadik század) érdemel említést – ami a *Bodhisattva-vinayā*nak tekinthető, és a buddhista gyakorlatot és gondolkodást tizenkilenc pontba sűrítő, meghatározó kanonizált szövegeket összegyűjtő munka –, valamint ugyanennek a szerzőnek a hat tökéletességet (*pāramitā*) egységes szerkezetben magyarázó *Bodhi(sattva)-caryāvatāra* műve, amely párhuzamba állítható a *Részletes kifejtés* legmagasabb kategóriába sorolt személyének (*skyes bu chen po*) hasonló tökéletességeivel, és a bódhiszattva ösvény Congkhapa általi feldolgozásával. Sajátos jelentőséget kell tulajdonítani Kamalaśīla három *Bhāvanā-kramā*jának (nyolcadik század) és Ratnākaraśānti *Prajñāpāramitopadeśā*jának (tizenegyedik század); belőlük gyakran idéz a *Részletes kifejtés*. Magyarázatait Congkhapa hatásos hivatkozásokkal támasztja alá, és nem ritkán hosszan idézi az indiai *sūtra* és *śāstra* forrásokat.

A *Részletes kifejtést* megelőző (nem feltétlenül modellként szolgáló) legismertebb tibeti művek között első helyen említhetők a rNgog Blo-ldan-shes-rab (1059-1109) és tanítványa, Gro-lung-pa Blo-gros-'byung-gnas alkotta *bstan rim* szövegek.<sup>11</sup> Egy másik fontos előd sGam-po-pa bSod-nams-rin-chen (Dvags-po-lha-rje, 1079-1153) mester, a bka'-gdams-pa és a bka'-brgyud-pa rend hagyományainak egyesítője, akinek *Dam chos yid bzhin gyi nor bu thar pa rin po che'i rgyan zhes bya ba theg pa chen po'i lam rim gyi bshad pa* (*Dvags po'i lam rim thar rgyan*) című munkája joggal híres, annak ellenére, hogy ez az értekezés számottevően rövidebb Congkhapa *Lam rim chen mo*jánál.<sup>12</sup> A bka'-gdams-pa hagyomány egyéb ismert korábbi munkái: Po-to-ba Rin-chen-gsaltól (1027/1031-1105) a *dPe chos rin chen spungs pa*; Rog Shes-rab-rgya-mtshotól (Dol-pa dMar-zhur-ba, 1059-1131) a *Be'u bum sngon po*; a *Be'u bum dmar po* néven ismert *lam rim* Sha-ra-ba/Shar-ba-pa Yon-tan-grags-tól (1070-1141); és további, a *dpe chos* és a *be'u bum* osztályba tartozó szövegek ugyanennek az iskolának más mestereitől, melyek szintén a *lam rim* irodalomhoz nagyon közeli *blo sbyong* (tudat képzés) művek<sup>13</sup> közé sorolhatók. Ezek mind a *Részletes kifejtés* fontos részeinek megelőlegezői.

A sa-skya-pa rendtől származnak Virūpa ösvény és következmény (*lam 'bras*) eszméjének tanításai, a sNang gsum és a (*Blo sbyong*) Zhen

pa bzhi bral.<sup>14</sup> Bár tartalmukban némiképp eltérnek Congkhapa *Lam rim chen mojától*, Sa-skya-panḍi-ta Kun-dga'-rgyal-mtshan (1182-1251) *sDom gsum rab dbye és Thub pa'i dgongs gsal* című munkái szintén megemlíthetők ebben az összefüggésben, mint a buddhista tanításokat átfogóan összegző kifejtések.<sup>15</sup> Egy későbbi sa-skya-pa mester, Rongston-Śākya-rgyal-mtshan (1367-1449) főként a *Prajñāpāramitāra* támaszkodó *lam rim* típusú írásműve a *Shes rab kyi pha rol tu phyin pa nyams su len pa'i lam gyi rim pa*. A jo-nang-pa hagyománykörből származik Tāranātha (sz. 1575) alkotása, a *bsTan pa la 'jug pa'i rim pa skyes bu gsum gyi man ngag gi khrid yig bdud rtsi'i nying khu*. A rnying-ma rendtől a *lam rim*hoz hasonló újabb keletű irodalom Dza dPal-sprul O-rgyan 'Jigs-med-chos-kyi-dbang-potól (1808-1887) a *rDzogs pa chen po klong chen snying thig gi sngon 'gro'i khrid yig Kun bzang bla ma'i zhal lung*.<sup>16</sup> Ez a munka részletesen kifejti 'Jigs-med-gling-pa (1729-1798) *rNam mkhyen lam bzang* című, új *snying t(h)ig* tanítását, amely maga is a régebbi *snying t(h)ig*hez és Klong-chen Dri-med-'od-zer (1308-1363) *Ngal gso skor gsum* ciklusához kapcsolódik. Egy korábbi, Padmasambhavához köthető kincsratot (*gter ma*), a *Bla ma'i thugs sgrub rdo rje drag rtsalt a Zhal gdams lam rim ye shes snying po* tartalmazza.<sup>17</sup> Végezetül, a mai rdzogs-chennel foglalkozó bon-po munkák közül Shar-rdza bKra-shis-rgyal-mtshan (1859-1933) *'Od gsal rdzogs pa chen po'i lam gyi rim pa'i khrid yig Kun tu bzang po'i snying tigje* érdemel említést.<sup>18</sup>

Az ösvényre vonatkozó művek szintjei és fokozatai természetesen igen eltérőek, s nem csupán megalkotásuk idejét, hanem terjedelmüket, valamint magyarázataikat és módszereiket illetően is különböző szövegeknek felelnek meg. (A fokozatos ösvényről szóló munkáknak itt csupán egy töredékét soroltuk fel. További, *vajrayān*ával összefüggő *lam rim* típusú műveket lásd később.)

A-khu Shes rab-rgya-mtsho (1803-1875) a tibeti szakirodalom régebbi és ritkább írásműveit bemutató értékes irodalomjegyzékének második részében a *lam rim* és a *blo sbyong* osztályba tartozó korai művek terjedelmes listájával szolgál, s mintegy 250 tibeti munkát sorol fel. Ezek nem mindegyike hasonlítható Congkhapa *Részletes kifejtéséhez*, az önálló alkotások között pedig olyan kommentárok is helyet kaptak, mint Āryasūra *Jātaka-mālā*ja, Nāgārjuna *Suḥṛī-lekhā*ja, Candragomin *Bodhisattva-saṃvara-viṃśakā*ja, Śāntideva *Bodhi (sattva)-caryāvatāra*ja és a Śikṣā-samuccaya, valamint Atīśa *Bodhi-patha-pradipā*ja.<sup>19</sup>

A páli nyelven íródott buddhista theravāda hagyomány művei közül Congkhapa *Részletes kifejtéséhez* legközelebb talán a Buddha-ghosától származó sok kötetes értekezés, a *Visuddhimagga* (kb. 400 kö-

rül) áll, amely az ösvényt három fő részre: erkölcsi fegyelemre (*sīla*), meditatív összpontosításra (*samādhi*) és megkülönböztető megértésre (*paññā*) osztja. Ám eltérően az említett, Congkhapa által kétségtelenül ismert korábbi szövegektől, a *Visuddhimaggát* soha nem fordították le tibetire, számára így ez nem volt hozzáférhető. A *Visudhimagga* szerzője viszont ismerte és fel is használta Upatissa *Vimuktimārga/Vimuttimagga* című művének egy kisebb részét. Ez utóbbiról készült tibeti fordítás.<sup>20</sup>



Congkhapa a *Lam rim chen mot* 1402-ben fejezte be, majd egy másik művet is megalkotott *Rövidebb értekezés a megvilágosodás fokozatos ösvényéről* címen (*Lam rim chung ba* vagy *Lam rim 'bringk*ént, azaz „Közepes fokozatos ösvény”-ként is ismert), melyet a Ri-bo dGe-ldan (vagy dGa'-ldan) kolostorban 1415-ben véglegesített.<sup>21</sup> Congkhapa egyéb munkái között (*bKa 'bum thor bu*, Összegyűjtött munkáinak második kötete) egy rövid próza, a *Lam gyi rim pa mdo tsam du bstan pa*, azaz a „Tömörített fokozatos ösvény” (néha *Lam rim chung nguk*ént, „Kis fokozatos ösvény”-ként hivatkoznak rá)<sup>22</sup> található, valamint egy ennél is rövidebb időmértékes mű a gyakorlásról: a *Byang chub lam gyi rim pa'i nyams len gyi rnam gzhag mdor bsdus te brjed byang du bya ba*.<sup>23</sup> Említést érdemel még Congkhapától a *Byang chub lam gyi rim pa'i brgyud pa rnam la gsol ba 'debs pa'i rim pa lam mchog sgo 'byed*, ez a versbe szedett, a *lam rim* tanítását átadó mestert dicsőítő ének, melynek része a jól ismert *Yon tan gzhir gyur ma*.<sup>24</sup>

Amellett, hogy a *lam rim* műfaj feldolgozta és magasabb egységbe rendezte a *sūtra* és *śāstra* irodalom nagyobb hányadát, Congkhapa dga'-ldan-pa/ dge-lugs-pa iskolájában a művek két összefüggő, egyben megkülönböztetett típusa foglalkozott a szellemi felismerés ösvényének fokozataival. Az első típust az általánosságban *Sa lam rnam bzhag* néven ismert, szintekkel (*sa, bhūmi*) és ösvényekkel (*lam, mārga*) foglalkozó nagyszámú elméleti kézikönyv alkotta, melyek fő forrásául az *Abhisamayālamkāra* és ennek magyarázatai által feltárt *Prajñāpāramitā* irodalom szolgált (az a hagyomány, amelyre támaszkodva Congkhapa a húszas évei végén megalkotta a rövid *Legs bshad gser phrenget*).<sup>25</sup> A másik típusba a mantra ösvényt részletesen magyarázó munkák sorolhatók; ezekre alapozta Congkhapa negyvenkilenc éves korában (1405) befejezett terjedelmes alkotását, a *sNgags rim chen mot* (*Rgyal ba khyab bdag rdo rje 'chang chen po'i lam gyi rim pa gsang ba kun gyi gnad rnam par phyé ba*). Ebben a második kategóriában is

találhatók az ösvény fokozataival foglalkozó – a *vajrayāna* személyes tantrikus ciklusainak (*Guhyasamāja*, *Vajrabhairava*, stb.) megfeleltetett – tanulmányok.



Az elkövetkező évszázadokban Congkhapa dga'-ldan-pa/ dge-lugs-pa hagyományának követői számos, a mester *lam rim* alkotásaiból fakadó művet hoztak létre. Közvetlen tanítványa, Hor-ston Nam-mkha'-dpal (1373-1447) a tudat képzéséről (*blo sbyong*) írt kézikönyvet. Másik tanítványa, sPyan-snga Blo-gros-rgyal-mtshan (1402-1471/2), aki abban az évben született, amikor Congkhapa a *Lam rim chen mot* befejezte, két útmutatót (*'khrid yig*) készített a *lam rim*hoz. További két korai munka, a *Lam rim legs gsung nying khu* és a *Byang chub lam gyi rim pa'i dka' gnad ngag 'don du dril ba* Dvags-po-mkhan-chen Ngag-dbang-grags-pától (sz. a tizenötödik században) származik.

Említést érdemel néhány gyakorlatias, szellemi vezérfonalként szolgáló útmutató: bSod-nams-rgya-mtsho (III. Dalai Láma, 1543-1588) Congkhapa *Yon tan gzhir gyur* májához kapcsolódó *Byang chub lam gyi rim pa'i khrid yig gser gyi yang zhun* (*Lam rim gser zhun ma*) című műve;<sup>26</sup> Blo-bzang-chos-kyi-nyi-mától (I. Pan-chen, 1567?-1662) a széles körben ismert *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrid thams cad mkhyen par bgrod pa'i bde lam* (*dMar khrid bde lam*); a szintén ismert *Byang chub lam gyi rim pa'i 'khrid yig 'jam pa'i dbyangs kyi zhal lung* (*'Jam dpal zhal lung*) Ngag-dbang Blo-bzang-rgya-mtshotól (V. Dalai Láma, 1617-1682);<sup>27</sup> és a *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrid thams cad mkhyen par bgrod pa'i myur lam* (*Lam rim myur lam*) Blo-bzang-yeshestől (II. Pan-chen, 1663-1737).

Congkhapa *lam rim* művéhez közvetlenül vagy közvetetten – gyakran az imént felsorolt négy *lam rim khrid yig* munka közül a másodikon, a harmadikon és a negyediken keresztül – tibeti és mongol szerzőktől származó nagy számú *lam rim* értekezés és *sbyor ba'i chos drug* (hatágú előkészítő gyakorlat) kapcsolódik. Ilyenek például a *Byang chub lam gyi rim pa'i gdams pa'i tshigs su bcad pa kun mkhyen bde lam* és más *lam rim* szövegek Ngag-dbang Blo-bzang-chos-ldantól (I. ICang-skya, 1642-1714); a *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrid 'jam dpal zhal lung gi snying po bsdus pa'i nyams len 'khyer bde bla ma'i gsung rgyun* I. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa Ngag-dbang-brtson-'grustól (1648-1721), és ugyanennek a szerzőnek *Lam rim che chung gi dris lan nor bu'i phreng ba* című műve; a *Byang chub lam rim las brtsams pa'i dris lan Phur-lcog* Ngag-dbang-byams-pától (1682-1762); a *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar*

*khrid gzhan phan bdud rtsi'i bum pa Blo-bzang-dpal-ldan-ye-shestól* (III. Pan-chen, 1738-1780); a *Byang chub lam gyi rim pa'i snying po'i gsal byed yang gsal sgron ma* és a *Byang chub lam gyi rim pa'i snying po bsdus pa dngos grub kun 'byung Tshe-mchog-gling-rin-po-che Yongs-'dzin Yeshe-srgyal-mtshantól* (1713-1793), valamint egy ugyancsak *Ye-she-srgyal-mtshantól* származó tanítás lejegyzése *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrid thams cad mkhyen par bgrod pa'i lam gyi nyams khrid las skyes bu chung ngu'i skor gyi zin tho* címen,<sup>28</sup> és ugyancsak e szerző útmutatásainak *Gung-thang dKon-mchog-bstan-pa'i-sgron-me* (1762-1823/4) általi lejegyzése *Yong 'dzin rin po che ye shes rgyal mtshan nas bde lam gyi khrid gngang ba rje btsun dkon mchog bstan pa'i sgron me dpal bzang pos zin bris su gngang ba gdung sel bdud rtsi'i thigs pa* címen; a *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrid 'jam dpal zhal lung gi sngon 'gro sbyor ba'i chos drug nyams su len tshul* és a *Byang chub lam gyi rim pa'i dmigs skor mdor bsdus pa byin rlabs kyi gter mdzod dKon-mchog-'jigs-med-dbang-potól* (II. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa, 1728-1791); a *Byang chub lam gyi rim pa'i sngon 'gro sbyor ba'i chos drug skal ldan 'jug ngogs A-kya-yongs-'dzin dByangs-candga'-ba'i-blo-grostól* (1740-1827); a *Byang chub lam gyi sngon 'gro sbyor ba'i chos drug gi khrid yig chen mo 'jam dbyangs bla ma'i dgongs rgyan* és a *Byang chub lam rim gyi rim pa chung ngu'i zin bris blo gsal rgya mtsho'i 'jug ngogs Ke'u-tshang Blo-bzang-'jam-dbyangs-smon-lamtól* (1750-1827); a *Byang chub lam gyi rim pa'i sngon 'gro'i sbyor ba'i chos drug lag tu len tshul gsal bar bkod pa lam bzang sgrub pa'i 'jug ngogs* és a *Byang chub bde lam gyi dmigs skor cha tshang bar tshigs bcad du bsdebs pa lam mchog snying po* az említett *Gung-thang dKon-mchog-bstan-pa'i-sgron-metól* (1762-1823/4); a *bDe lammal* kapcsolatos művek *dPal-mang dKon-mchog-rgyal-mtshantól* (1764-1853), melyek közül az egyik *Gung-thang* tanításain alapul; *Rva-sgreng Blo-bzang-ye-she-sbstan-pa-rab-rgyas* (1759-1816?) útmutatásainak legyezése, a *Khri chen rdo rje 'chang chen pos bde lam stsal skabs kyi gsung bshad zin bris*; néhány rövidebb munka *dNgul-chu Dharmabhadrától* (1772-1851), köztük a *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrid thams cad mkhyen par bgrod pa'i bde lam gyi lhan thabs nag 'gros su bkod pa*; a *Byang chub lam rim chen mo'i sa bcad kyi thog nas skyes bu gsum gyi lam gyi rim pa'i man ngag gi gnad bsdus gsal ba'i sgron me Chu-bzang Ye-she-srgya-mtshotól*;<sup>29</sup> a *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrid myur lam gyi sngon 'gro'i ngag 'don gyi rim pa khyer bde bklag chog bskal bzang mgrin rgyan* (Dvags-po) 'Jam-dpal-lhun-grubtól (1845-1919);<sup>30</sup> a *lHag-mthong chen mo'i dka' gnad rnam sbrjed byang du bkod pa dgongs zab snang ba'i sgron me* és a *Byang chub bde lam gyi khrid dmigs skyong tshul shin tu gsal bar bkod pa dge legs 'od snang 'gyed pa'i*



*nyin byed* (*Zhva dmar lam rim*) Zhva-dmar dGe-'dun-bstan-'dzin-rgya-mtshotól (1852-1912); a *rNam sgröl lag bcangs su gtod pa'i man ngag zab mo tshang la ma nor ba mtshungs med chos kyi rgyal po'i thugs bcud byang chub lam gyi rim pa'i nyams khrid kyi zin bris gsung rab kun gyi bcud bsdus gdams ngag bdud rtsi'i snying po*, amely Pha-bong-kha-pa Byams-pa-bstan-'dzin-'phrin-las-rgya-mtsho (1878-1941) tanításainak lejegyzése, tanítványa, Khri-byang Blo-bzang-ye-shes-bstan-'dzin-rgya-mtsho (1901-1982) szerkesztésében,<sup>31</sup> Pha-bong-kha-pa művei: a *rJe'i lam rim chung ngu dang myur lam dmar khrid sbrags ma'i gsung bshad stsol skabs kyi zin bris mdo tsam du bkod pa zab rgyas snying po*, a *Byang chub lam gyi rim pa'i sngon 'gro sbyor ba'i chos drug nyams su len tshul theg mchog 'phrul gyi shing rta*, a *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrid 'jam dpal zhal lung gi khrid rgyun rgyas pa dbus brgyud lugs kyi sbyor chos kyi ngag 'don khrigs chags su bkod pa rgyal ba'i lam bzang*, és a *Byang chub lam gyi rim pa'i snying po bsdus pa yon tan gzahir gyur ma'i zab khrid gnang skabs kyi brjed byang mdor bsdus pa blang dor lta ba'i mig rnam par 'byed pa* (Congkhapa *Yon tan gzahir gyur májának magyarázata*);<sup>32</sup> a *Byang chub lam gyi rim pa'i mtha' dpyod gzhung lugs rgya mtshor 'jug pa'i gru gzings zhes bya ba las lhag mthong gi mtha' dpyod* Blo-bzang-rdo-rjétől (huszadik század); a *bDe lam zhal shes blo bzang dgongs rgyan* és a *'Jam dpal zhal lung gi dmigs rim Brag-dkar-dka'-bcu-pa Ngag-dbang-grags-pától*; valamint a *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrid thams cad mkhyen par bgrod pa'i bde lam gyi zin bris Shes-rab-rgya-mtshotól* (huszadik század).<sup>33</sup>

Továbbá egyes munkák az ösvény három alapvető követelményét (*lam gyi gnad*, vagy *lam gyi gtso bo rnam gsum*) feldolgozó Congkhapa tanítás folytatásai. E három alapvető követelmény: (i) a megszabadulás vagy elhatárolódás (a létforgataghoz való ragaszkodástól, *nges 'byung*; a fogalom talán a szanszkrit *niḥsaraṇa*, *niryāṇa* és *naiṣkramya* fordítása), (ii) a felébredés tudata (*byang chub kyi sems*, bodhicitta) és (iii) a helyes szemlélet (*yang dag pa'i lta ba*, *samyagdr̥ṣṭi*, a függésben keletkezés és az üresség megértése).<sup>34</sup>

A *Lam rim chen mo* értelmezése szempontjából különösen fontos az eredetileg a Tshe-mchog-gling kolostorból származó, jegyzetekkel ellátott, két részből álló kiadvány – utánnnyomására Lhászában, a Zhol nyomdában került sor –, melynek címe: *Byang chub lam rim chen mo'i dka' ba'i gnad rnam mchan bu bzhi'i sgo nas legs par bshad pa theg chen lam gyi gsal sgron*. Az első rész a *Részletes kifejtés* kezdő szakaszait tartalmazza számos rövid megjegyzés kíséretében; a második rész pedig a szöveg két utolsó szakaszát, a nyugalmat és az éleslátást (*zhi lhag gnyis*). Míg az előbbihez fűzött észrevételek meglehetősen tömörek, az éleslá-

tást bőséges kiegészítéssel és magyarázattal látták el. E megjegyzések és magyarázatok négy szerzője: a 6. dga'-ldan rendfőnök, Ba-so Chos-kyi-rgyal-mtshan (1402-1473); sDe-drung-mkhan-chen Ngag-dbang-rab-brtan, aki egységesítette a 30. dga'-ldan rendfőnöktől, sTag-lung-brag-pa Blo-gros-rgya-mtshotól (1546-1618) származó, és tanára, a 35. dga'-ldan rendfőnök, 'Jam-dbyangs dKon-mchog-chos-'phel (1573-1646) által összeállított magyarázatokat; Ngag-dbang-brtson-'grus (I. 'Jam-dbyangs-bzhad pa'i-rdo-rje, 1648-1721); és Bra-ti-dge-bshes Rin-chen-don-grub (késő tizenhetedik század). A négy jegyzetaparátussal kiadott *Részletes kifejtést Lam rim chen mo mchan bu bzhi sbrags*ként, vagy *Lam rim mchan bzhi sbrags ma* néven ismerjük.<sup>35</sup>

Lexikográfiai szempontból a *Részletes kifejtés* első részére, valamint a szövegmagyarázatokra vonatkozóan segítségünkre szolgálhat az A-kyá-yongs-'dzin dByangs-can-dga'-ba'i-blo-gros (1740-1827) által készített, viszonylag rövid *Byang chub lam gyi rim pa chen po las byung ba'i brda bkrol nyer mkho bsdus pa*.



A tizennyolcadik század eleje óta, miután a hittérítőként rövid ideig Tibetben tartózkodó olasz jezsuita Ippolito Desideri figyelme (nem minden tekintetben kielégítő módon) ráterelődött,<sup>36</sup> Congkhapa *Lam rim chen mo*ját számos érdeklődő ismerhette meg nyugaton. A *Részletes kifejtés* tekintélyes hányadának európai nyelven – oroszul – történő első kiadásra került fordítását a mongol tudós, G. Cibikov (Tsbykov/ Cybikov/ Zybikow) készítette a mongol változatból. A munka a mongol változatnak megfelelő szöveggel együtt 1910-13-ban, Vlagyivosztokban jelent meg (*Lam rim chen po*, 1 kötet, 1-2 rész.).<sup>37</sup> Angolul egy nagyobb rész két kötetnyi fordítását Alex Wayman végezte el (*Calming the Mind and Discerning the Real*, New York, 1978; és *Etics of Tibet*, Albany, 1991). Francia nyelven részleges fordítást, szintén két kötetben, Georges Driessens készített Yon-tan-rgya-mtsho, a Bla-brang bKra-shis-'khyilből származó tudós irányítása mellett (*Le grand livre de la progression vers l'Éveil*, Jujurieux, 1990 és Saint-Jean-le-Vieux, 1992). E változatok egyike sem teljes. Létezik még egy japán fordítás G. M. Nagaotól az éleslátás fejezetről (Tökyö, 1954).

Congkhapa *Lam rim*jának fontosabb részeitől készült fordításokat közölt Váanggyel gese a *The Door of Liberation* (York, 1973) és a *The Jewelled Staircase* (Ithaca, 1986) című könyvekben.

Jelen sorok írója, akit Vánggyel gese évekkel ezelőtt Indiában vezetett be a *lam rim* hagyományba, lelkesen üdvözli a *Részletes kifejtés* új, teljes megjelentetését: a művet, amely a buddhizmus tanulását és gyakorlását szolgáló Tibeti Buddhista Tanulmányi Központ (Labsum Shedrub Ling) támogatásával készült, annak az intézménynek a segítségével, amelyet nem sokkal Amerikába érkezését követően Vánggyel gese, e Kalmükiában született, és a Lhasza melletti Drepung kolostor Gomang kollégiumában iskolázott, képzett és bölcs nyugat-mongol tudós alapított.<sup>38</sup>

D. Seyfort Ruegg  
Keleti és Afrikai Tanulmányok Iskolája  
London



## JEGYZETEK

Köszönöm Végh Józsefnek, hogy a bevezető tanulmányok fordítását átnézte. Észrevételeit és kiegészítéseit a szöveg véglegesítésekor figyelembe vettem.

A jegyzetekben az idézetekre való hivatkozáskor elsőként a szanszkrit megfelelőt adjuk meg – amennyiben ismert –, majd a fejezetet és a verset, vagy csak az oldalszámo(ka)t. Az oldal-, a folio- és a sor számának feltüntetése Suzuki (1955-61) rendszerét követi (ld. P rövidítést).

\* A magyar fordítás a tibeti neveket a magyar nyelvhez igazodó kiejtésük szerinti átírásban közli, ami helyenként eltér az angol kiejtési változattól (pl. Congkhapa, vagy Wangyal helyett, a nazális „ng” hangzót pontosabban visszaadó Váanggyelt írunk.) Az angol fordításban a szanszkrit nevek és fogalmak néhány kivételtől eltekintve a nemzetközileg elfogadott latin betűs átírásban szerepelnek. A magyar fordítás is ezt alkalmazza.

1. A személyekkel és a szövegekkel kapcsolatos évszámokat a tibeti hatvan éves vagy tizenkét éves ciklusnak megfelelően, a szokásos átszámítással, saját forrásaink szerint közöljük. Pontos dátumok csak a széleskörű tibettörténeti és életrajzi kutatások alapján lesznek rögzíthetők, a Gergely naptár vonatkozásában pedig majd feltehetően legalább egy évnvi módosításra szorulnak. Számos esetben nem áll rendelkezésre megbízható információ az évszám meghatározására. Ami pedig a bevezetőben szereplő európai nyelvű tibeti forrásokat, fordításokat és tanulmányokat illeti, ezek magától értetődően nem képviselik a teljes *lam rim* irodalmat.

2. A dga’/ dge-ldan-pa elnevezés a Congkhapa által Lhasza közelében alapított ’brog-ri-bo dga’/ dge-ldan-rnam-par-rgyal-ba’i-gling vallási irányzat és filozófiai iskola legfőbb kolostorának nevével áll összefüggésben. A *Grub mtha’ shel gyi me longban* (Kansu utánnomás 1984, 235-236. o.) Thu’u-bkvan Blo-bzang-Chos-kyi-nyi-ma az iskola történetét feldolgozó írásának elején megemlíti, hogy az ismertebb elnevezés, a dge-lugs-pa, a dga’-lugs-pa kellemes hangzású változata. Mivel ez a tizenegyedik századig, Atísaig visszanyúló bka’-gdams-pa iskola folytatója, másik ismert neve a bka’-gdams-gsar-ma.

Congkhapa életével foglalkozik E. Obermiller ’’Tson-kha-pa le pandit’ ’’ *Mélanges chinois et bouddhiques* 3-ban (1935), 319-338. o. A mai napig használható publikációja mellett ld. még R. Thurman (szerk.): *The Life and Teachings of Tsong Khapa* (Dharamsala, 1982), és R. Kaschewsky: *Das Leben des lamaistischen Heiligen Tsongkhapa Blo-bzan-grags-pa* (Wiesbaden, 1971).

3. A szögletes zárójelben lévő számok a Bya-khyung kiadás – a *Lam rim chen mo* könyv formában újra kinyomtatásra került, 1985-ben Quinghaiban (mTsho sngon) megjelent változatának – oldalszámaira utalnak.

4. A *blo sbyong* vagy tudatképzés irodalma szoros kapcsolatban áll a *lam rim* irodalommal. Ld. 13. jegyz.

5. Congkhapa madhyamaka szemléletének középpontjában a függésben keletkezés alapelve (*pratityasamutpāda*) áll, ld. híres versét: „Hálaadó ének a Tanítómesterhez” (a Buddhához), a *sTon pa bla na med pa la zab mo rten cing ’brel bar byung ba gsung ba’i sgo nas bstod pa Legs par bshad pa’i snying pot*. E mű egyik angol fordítása megtalálható R. Thurman (szerk.) *Life and Teachings of Tsong Khapa* könyvében, 99-107. o.; francia fordítása pedig a G. Driessens által közreadott *L’entrée au Milieu par Candrakirtiben* (Anduz, 1988), 402-411. o.; és D. Seyfort Ruegg munkájában, a „La pensée tibétaine”-ben, ami A. Jacob (szerk.) *Encyclopedie philosophique universelleben*

(1. kötet, „L’univers philosophique”, Paris, 1989), 1589-91. o. olvasható. Általánosságban ld. J. Hopkins: *Meditation on Emptiness* (London, 1983); E. Napper: *Dependent-Arising and Emptiness* (Boston, 1989); és H. Tauscher: *Die Lehre von den zwei Wirklichkeiten in Tsoñ kha pa’s Madhyamaka-Werken* (Vienna, 1995).

6. Ld. E. Napper: *Dependent-Arising and Emptiness*, 44. és köv. old., 81. o.; H. Tauscher: *Die Lehre von den zwei Wirklichkeiten in Tsoñ kha pa’s Madhyamaka-Werken*, 75. és köv. old., 86-88. o.

7. Vö. D. Seyfort Ruegg: „On *Pramāna* Theory in Tsoñ kha pa’s Madhyamaka Philosophy”, megtalálható: E. Steinkellner (szerk.): *Studies in the Buddhist Epistemological Tradition* (Vienna, 1991), 281-310. o., és ua. „On the Thesis and Assertion in the Madhyamaka/dBu ma” címen E. Steinkellner és H. Tauscher (szerk.): *Contributions on Tibetan and Buddhist Religion and Philosophy* (Vienna, 1983), 205-241. o. E két cikk bővebben kifejtett, továbbfejlesztett változatát ld. *Three Studies in the History of Indian and Tibetan Madhyamaka Philosophy* (Vienna, 2000).

8. Congkhapa „Kis fokozatos ösvény”-ében, a *Lam gyi rim pa mdo tsam du bstan pában* (ld. alább) a pāramitāyāna mellett a vajrayānát/ mantrayānát is tárgyalja. A *lam rim* műfaj pāramitāyānához és vajrayānához kapcsolódó néhány további szövegét ld. később.

9. Ezt a témakört, valamint ennek számos vallási, filozófiai és történeti kérdését ld. újabban D. Seyfort Ruegg: *Buddha-nature, Mind and the Problem of Gradualism in a Comparative Perspective* (London, 1989).

10. Ld. a 7. jegyzetben idézett második cikket.

11. Gro-lung-pa hosszabb *bstan rim*jének címe: *bDe bar gshegs pa’i bstan pa rin po che la ’jug pa’i lam gyi rim pa rnam par bshad pa*. Erre a *bstan rim*re és más rokon munkákra vonatkozóan ld. D. Jackson: „The *bsTan rim* („Stages of the Doctrine”) and Similar Graded Expositions of the Bodhisattva’s Path”, J. Cabezón and R. Jackson (szerk.): *Tibetan Literature* (Ithaca, 1996), 229-243. o.

12. sGam-po-pa e munkáját H. V. Guenther fordította le *The Jewel Ornament of Liberation* címen (London, 1959).

Egy másik korai *bstan rim* mű Gam-po-pa tanítványától, Phag-mo-gru-pa rDo-rje-rgyal-potól (1110-1170) a *Sangs rgyas kyi bstan pa la rim gyis ’jug pa’i tshul*. (Újranyomva Birben, 1977.)

13. A *blo sbyong* irodalomra vonatkozóan ld. A-khu Shes-rab-rgya-mtsho: *dPe rgyun dkon pa ’ga’ zhid gi tho yig* (szerk. Lokesh Chandra, *Materials for a History of Tibetan Literature*, 3. rész [New Delhi, 1963]); *Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism* (Sendai, é.n.); *Bod kyi bstan bcos kha cig gi mtshan byang* (Quinghai, 1985); valamint pl. Geshe Ngawang Dhargyey: *The Wheel of Sharp Weapons* (Dharamsala, 1981, ez az Atísa és ’Brom ston által tibetire fordított *Theg pa chen po’i blo sbyong mtshon cha khor lo*); ua.: *Tibetan Tradition of Mental Development* (Dharamsala, 1978) címen; Geshe Rabten and Geshe Ngawang Dhargyey: *Advice from a Spiritual Friend* (New Delhi, 1977); Geshe Ngawang Dhargyey with A. Berzin: *An Anthology of Well-spoken Advice* (Dharamsala, 1982). Továbbá ld. még K. McLeod: *A Direct Path to Enlightenment* (Vancouver, 1974., Kong-sprul *Blo sbyong don bdun ma’i khrid yig* c. műve). A *blo sbyong* irodalomról rövid áttekintést nyújt M. Sweet tanulmánya „Mental Purification” címen, J. Cabezón and R. Jackson (szerk.): *Tibetan Literature*, 244-260. o.

14. Ld. Thutop Tulku és Ngawang Sonam Tenzin: *The Manjushri Tradition and the Zenpa Zidel* (Sārnāth, 1968). Példaként egy idevágó kézikönyv: Go-rams-pa bSod-nams-seng-ge (1429-1489): *Blo sbyong zhen pa bzhi bral gyi khrid yig zab don gnañ kyi lde’u mig* (bKa’ ’bumjának 8. kötetében).

15. A *Thub pa’i dgongs gsalt* ld. Geshe Wangyal and B. Cuttillo: *Illuminations* (Novato, 1988).

16. Ld. Sonam T. Kazi: *Kün-zang La-may Zhal-lung: The Oral Instruction of Kün zang la-ma on the Preliminary Practices of Dzog-ch'en Long-ch'en Nying-tig*, 2 köt. (Montclair, 1989 és 1993); valamint *The Words of My Perfect Teacher*, ford.: Padmakara Translation Group (San Francisco, 1994).
17. Ld. *The Light of Wisdom*, Kong-sprul Blo-gros-mtha'-yas (1813-1899) magyarázatával együtt ford. Erik Pema Kunsang (Boston, 1995).
18. Ld. Lopon Tenzin Namdak: *Heart Drops of Dharmakaya: Dzogchen Practice of the Bön Tradition* (Ithaca, 1993).
19. Ld. *dPe rgyun dkon pa 'ga' zhig gi tho yig* (id. 13. jegyzetben), 514-522. o. A *lam rim* és a *blo sbyong* művek felsorolását ld. még: *Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism*, 505-519. o.
20. Ld. P. V. Bapat: *Vimuktimārga, Dhutaḡaṇanirdeśa: Tibetan text critically edited and translated into English* (Delhi University Buddhist Studies, 1, Delhi, 1964). E rövid, néhány tucat foliónyi szöveg, melyet *rNam par grol ba'i lam las sbyangs pa'i yon tan bstan pa* címen Vidyākara Prabha és dPal-brtsegs tibeti nyelvre lefordított, a Beijing bKa'-'gyur 972. számú, és a sDe-dge bStan-'gyur 4143. számú műve. Ld. még P. V. Bapat: *Vimuttimārga and Visuddhimārga: A Comparative Study* (Poona, 1937); valamint N. R. M. Ehara, Soma Thera and Kheminda Thera: *The Path of Freedom (Vimuttimārga)* (Colombo, 1961).
- A buddhizmus eszmekörének – a *Visuddhimārga* forrásául szolgáló – régebbi (nem hiteles, Burmában félhiteles) páli nyelvű áttekintése a *Peṭakopadesa* (Bapat, i.m. xxv. o.), ez a nyolc fejezetre tagolt munka, mely név szerint említi a *Nettipakaraṇā*-ból származó *bhūmikat*. Mindkét szöveg a *Mahākaccānā*-val hozható összefüggésbe. Egy másik igen fontos, akár a buddhista gondolkodás enciklopédiájának is tekinthető – a *Pañcaviṃśatisāhasrikā prajñāpāramitā* kommentárjának formáját tükröző, ezért Nāgārjunának tulajdonított – műben, a *Ta-chih-tu-lunban* (*Mahāprajñāpāramitopadeśa*), Kumārajiva a Kātyāyana által megemléltett „Pi-le”-re (vagy „*Peṭaka*”-ra) utalva kitér egy szövegre, amely (nem egyértelmű) kapcsolatba hozható a *Peṭakopadesá*-val; ld. E. Lamotte: *Le traité de la Grande Vertu de Sagesse (Mahāprajñāpāramitāśāstra) de Nāgārjuna*, i (Louvain, 1944), 109. o. 2. jegyz., és *Histoire du bouddhisme indien*, i (Louvain, 1958), 207-208. o., P. V. Bapat-tal együtt, i.m. xiii. és köv. o. A *Ta-chih-tu-lun* kizárólag Kínában terjedt el, Congkhapa nem használta.
21. E munkára vonatkozóan ld. R. Thurman (szerk.): *Life and Teachings of Tsong Khapa*, 108-185. o.
22. Ld. uo. 67-89. o.
23. Ld. *Lines of Experience* (Dharamsala, 1973) és *Life and Teachings of Tsong Khapa*, 59-66. o.; valamint Dagpo Rimpoche: *L'ode aux réalisations* (L'Hay-les-Roses, 1989).
24. A *bKa' 'bum thor bu*, azaz Vegyes művek első irata, mely Congkhapa gSung-'bum-jának második kötetében található. Vö. G. Mullin: *Selected Works of the Dalai Lama III; Essence of Refined Gold* (Ithaca, 1983), 199-201. o.; Lobsang Dargyay and Tenzin Chöphel: *Yon-tan gzhir-gyur-ma (Fundament der guten Qualitäten)* (Rikon, 1971); és Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin with Michael Roach: *Preparing for Tantra: The Mountain of Blessings* (Howell, 1995).
25. A Congkhapa iskola legkorábbi *sa lam* műve valószínűleg a *Sa lam gyi nmam gzhang mkhas pa'i yid 'phrog*. Ennek szerzője tanítványa, Mkhas-grub dGe-legs-dpal-bzang (1385-1438), aki ezenkívül még feldolgozta a mantra- és a *pāramitā* fokozatos ösvényt *sNgags dang pha rol tu phyin pa'i sa lam bgrod tshul gsal sgron dang sbyor ba* címen, valamint Dharmakīrti *pramāna* iskolájának ismeretelméletére alapozva egy ösvényről szóló kézikönyvet is írt, a *Tshad ma'i lam khridet*. Congkhapa másik híres tanítványa – a dGa'-ldan kolostor vezetői székében utóda – Rgyal-tshab Dar-

ma-rin-chen (1364-1432) írásai között található egy másik *Tshad ma'i lam 'khrid*. A *sa lam rnam bzhag* irodalmat röviden vázolja J. Levinson: „Metaphors of Liberation: Tibetan Treatises on Grounds and Paths” c. tanulmánya J. Cabezon and R. Jackson (szerk.) *Tibetan Literature* könyvében, 261-274. o.

26. bSod-nams-rgya-mtsho *lam rim* művére vonatkozóan ld. G. Mullin: *Selected Works of the Dalai Lama III; Essence of Refined Gold*. A *Yon tan gzhir gyur* mával kapcsolatban ld. 24. jegyz.

27. Ld. J. Hopkins: *Practice of Emptiness: The Perfection of Wisdom Chapter of the Fifth Dalai Lama's „Sacred Word of Mañjuśrī”* (Dharamsala, 1976).

28. Ld. a 13. jegyzetben idézett *Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism*, 6986. sz. Ugyanennek a szerzőnek más műveit lefordította H. V. Guenther: *Tibetan Buddhism Without Mystification* (Leiden, 1966).

Yongs-'dzin Ye-shes-rgyal-mtshan szintén összeállított egy bibliográfiát a *lam rim*ot átadó mesterekről *Byang chub lam gyi rim pa'i bla ma bryud pa'i rnam par thar pa* címen. Erről, valamint hasonló művekről – beleértve e szerző tanítómesterének, Pan-chen Blo-bzang-ye-shes *Byang chub lam gyi rim pa'i bla ma bryud pa'i rnam par thar pa padma dkar po'i phreng ba* című munkáját – ld. A. Vostrikov: *Tibetan Historical Literature* (Calcutta, 1970), 180-182. o.

29. Egy másik *sa bcad*, azaz a *Lam rim chen mo* áttekintő táblázata, a *Byang chub lam rim chen mo'i shar sgom bya tshul gyi rnam ngag* Klong-rdol-bla-ma Ngag-dbang-blo-bzangtól (1719-1794/5), aki ezen kívül még a *Lam rim chung* bához is készített témavázlatot.

30. A felébredéshez vezető fokozatos ösvény vezérlő-átadását (*'khrid rgyun*) *lho bryud*ként, vagy „Déli hagyomány”-ként ismerjük. Ez a *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar 'khrid 'jam dpal zhal lung gi 'khrid rgyun bsdu pa lho bryud du grags pa* (ld. a 13. jegyzetben idézett *Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism*ban 6984. szám alatt), mely az Ötödik Dalai Láma fent említett *'jam dpal zhal lungjától* ered, és a Lho-kha térséghez, valamint a Dvags-po-grva-tshang kolostorhoz kötődik. A következő átadás (*gsung rgyun*) Grub-pa'i dbang-phyug Ngag-dbang-blo-bzang-bstan-pa-dar-rgyas-dpal-bzang-po, dGe-'dun-'jam-dbyangtól származik, aki ezt a *dmar 'khridet* [gyakorlati útmutatást] leírta. Ennek fávésétét 1913-ban Blo-bzang-ngag-dbang-bstan-'dzin-rgya-mtsho készítette el, és a fent említett Dvags-po-bla-ma-rin-po-che Blo-bzang-'Jam-dpal-lhun-grub-rgya-mtshotól vezérlő-útmutatásként (*bka' 'khrid*) került átvételre. A *lam rim „Déli hagyományá”*-ról történeti áttekintést nyújt a lhászai Zhol-par-khangban nyomtatott *lHo bryud lam rim gyi 'khrid rgyun 'dzin pa'i mkhas grub phyis byon rnam la nyer mkho ba'i mna' gtam gser gyi phreng ba*. A *lho bryud lam rim*re vonatkozó részletek fellelhetők Phabong-kha-pa Byams-pa-bstan-'dzin-'phrin-las (1878-1941) *gSung-'bumjának* 10. kötetében. Amint azt jeleztük, jelentős *lam rim* szöveg már a fent említett Dvags-po-grva-tshang (Dvags-po) korábbi mesterének, Mkhan-chen Ngag-dbang-grags-pának (sz. a tizenötödik században) *gSung-'bum-jában* is található; ld. *Zhva ser bstan pa'i sgron me ... Dri med zla shel gtsa' ma'i me long* („gSung-'bum dkar-chag” Lha sa és Zi ling, 1990), 182. o. Ez utóbbi művek azonban nem tartoznak a *lho bryud lam rim* hagyomány Ötödik Dalai Láma *'jam dpal zhal lungjától* eredő láncolatába.

31. E munkára vonatkozóan ld. Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin with Artemus Engle: *Liberation in Our Hands*, 2 részben (Howell, 1990 és 1994); valamint Michael Richards: *Liberation in the Palm of Your Hand* (Boston, 1991). Ld. még Geshe Ngawang Dhargyey with A. Berzin: *An Antology of Well-spoken Advice* (Dharamsala, 1982).

32. Ld. Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin with Michael Roach: *Preparing for Tantra: The Mountain of Blessings* (Howell, 1995).

33. Ez utóbbi munkára vonatkozóan ld. Lokesh Chandra (szerk.): *Buryat Annotations on the Lam-rim* (New Delhi, 1973). Ebben a felsorolásban szereplő néhány másik művet és további címeket ld. a már idézett (13. jegyz.) *Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism* 505. és további oldalain; A-khu Shes-rab-rgya-mtsho: *dPe rgyun dkon pa 'ga' zhig gi tho yig* 514. és további oldalain; a *Bod kyi bstan bcos kha cig gi mtshan byang* (Quinghai, 1985) 625. és további oldalain; valamint Geshe Ngawang Dhargyey with A. Berzin: *An Antology of Well-spoken Advice* bibliográfiájában. Ebben a bekezdésben több, az érdeklődők számára hozzáférhetetlen mű található, ezért ezeket a bibliográfiai forráshivatkozások szabályai szerint soroltuk fel.

34. Vö. Geshe Wangyal: *The Door of Liberation* (New York, 1973), 191-235. o.; és R. Thurman (szerk.): *Life and Teachings of Tsong khapa*, 57-58.o. Congkhapa idevágó *Lam gyi gtso bo* műve gSung 'bumjának második kötetében a *bKa' 'bum thor bu* között található.

35. A magyarázó művekre vonatkozóan (felsorolásuk megtalálható pl. a *Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism*ban 6977. szám alatt) ld. Pha-bong-kha-pa: *Byang chub lam rim chen mo mchan bu bzhi sbrags kyi skor dran gso'i bsnyel byang mgo smos tsam du mdzad pa* (*The Collected Works of Pha-bon-kha-pa* 5. kötet, New Delhi, 1973). Vö. A. Wayman: *Calming the Mind and Discerning the Real* (New York, 1978), 70. o.; és E. Napper: *Dependent-Arising and Emptiness*, 219. és köv. oldalak.

36. Ld. L. Petech: *Il nuovo Rasmusio II: I missionari italiani nel Tibet e nel Nepal – Ippolito Desideri S.I.* (V-VII. rész, Rome, 1954-56); és F. de Filippi (szerk.): *An Account of Tibet: The Travels of Ippolito Desideri of Pistoia, S.J., 1712-1727* (London, 1932). Vö. C. Wessels: *Early Jesuit Travellers in Central Asia* (The Hague, 1924); G. M. Toscano: *La prima missione cattolica nel Tibet* (Istituto Missioni Estere, Parma, és M. Nijhof, The Hague, 1931; Hong Kong, 1951); valamint R. Sherburne: „A Christian-Buddhist Dialog? Some Notes on Desideri's Tibetan Manuscripts”, L.Epstein és R.Sherburne (szerk.): *Reflections on Tibetan Culture: Essays in Memory of Turrell V. Wylie* (Lewiston, 1990), 295-305.o.

37. A *Lam rim chen mo* mongol fordítására vonatkozóan ld. W. Heissig: *Pekingier lamaistische Blockdrucke* (Wiesbaden, 1954), 67-68. o.

(Végh József kiegészítése: Gombozsab Cebekovics Cibikov, a Vlagyivosztoki egyetem kutatója csak a nagy mű első részének, vagyis az utolsó, legalsó csoportba tartozó személyekre vonatkozó útmutatásnak a mongol szövegét adta ki 1910-ben, majd 1913-ban ennek orosz fordítását. (Цыбиков, Гомбожаб Цэбекович: Лам-рим чен-по [степени пути к блаженству] сочинение Цонхапы в монгольском и русском переводах. Русский перевод, Владивосток, 1910-1913. Т. 1. Вып. I, II. A mű mára az orosz könyvtárakból is eltűnt, ezért tartották fontosnak az új, teljes orosz kiadást, amely Algirdas Kugevicius fordításában és Andrej Terentyev szerkesztésében jelent meg 1994 és 2000 között, öt kötetben, Pétervárott (Чже Цонкапа: Большое руководство к этапам Пути Пробуждения : [В 5 т.] ; Пер. с тибет. яз. А. Кутявичуса; Под общ. ред. А. Терентьева, СПб. : Нартанг , 1994-2000.)

38. Váng-gyel gese korai – az 1930-as és 1940-es évekbeli –, őt megillető tiszteletével és méltánylásával kapcsolatban ld. M. Pallis: *Peaks and Lamas* (3. kiad., London, 1974). Az Oiratok (oyradok vagy nyugat-mongolok) a buddhista papság és hierarchia egyik rétege; ld. A. Bormanshinov: *The Lamas of the Kalmyk People: The Don Kalmyk Lamas* (Bloomington, 1991); vö. ua.: „Kalmyk Pilgrims in Tibet and Mongolia”, *Central Asiatic Journal* 42. (1998), 1-23.o.



# RÖVIDÍTÉSEK

A-kya	A-kya-yongs-'dzin, <i>Lam rim brda bkrol</i>
AA	<i>Abhisamayālamkāra-nāma-prajñāpāramitopadeśa-sāstra-kārikā</i>
AK	<i>Abhidharma-kośa-kārikā</i>
AKbh	<i>Abhidharma-kośa-bhāṣya</i>
Bbh	<i>Yoga-caryā-bhūmau Bodhisattva-bhūmi</i>
BCA	<i>Bodhisattva-caryāvatāra</i>
Cś	<i>Catuh-śataka-śāstra-kārikā-nāma</i>
Jm	<i>Jātaka-mālā</i>
LRCM	Tsong-kha-pa (1985), <i>sKyes bu gsum gyi rnyams su blang ba'i rim pa thams cad tshang bar ston pa'i byang chub lam gyi rim pa</i>
mChan	'Jam-dbyangs-bzhad-pa és mások, <i>Lam rim mchan bzhi sbrangs ma</i>
MSA	<i>Mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā</i>
P	Suzuki (1955-61)
RGV	<i>Mahāyānottara-tantra-śāstra (Ratna-gotra-vibhāga)</i>
rNam thar rgyas pa	Nag-tsho, <i>Jo bo rje dpal ldan mar me mdzad ye shes kyi rnam thar rgyas pa</i>
Rā	<i>Rāja-parikathā-ratnāvali</i>
Skt.	szanszkrit
SP	<i>Sad-dharma-puṇḍarika-nāma-mahāyāna-sūtra</i>
SR	<i>Sarva-dharma-svabhāva-samatā-vipañcita-samādhi-rāja-sūtra</i>
Ud	<i>Udāna-varga</i>
Vs	<i>Viniścaya-saṃgrahani</i>
Śbh	<i>Yoga-caryā-bhūmau Śrāvaka-bhūmi</i>







## ELŐHANG

Hódolat a gurunak, Mañjuḥśának!

Leborulok a Śākyák fejedelme előtt,  
Kinek testét tíz millió tökéletes erény formálta,  
Szavai megszámlálhatatlan lény reményeit váltják valóra,  
Tudata minden megismerhetőt kristálytiszván átlát.

Leborulok Ajita [Maitreya] és Mañjuḥśa,  
Az egyedülálló tanító [a Buddha] legkiválóbb fiai előtt,  
Kik a buddhák küldetését magukra vállalva  
Számptalan világba kiáradva munkálkodnak.

Leborulok Nāgārjuna és Aśaṅga,  
A mindhárom birodalomban ismert és tisztelt kiválóságok,  
Jambudvīpa<sup>1</sup> ékességei előtt, kik magyarázataikkal  
A Győzedelmesek Anyja<sup>2</sup> rejtett értelmének mélyére hatoltak.

Leborulok Dipaṃkara [Atīśa] előtt,  
Ki a két nagy előd örökségét,  
A mélysegés nézet és a hatalmas cselekedet ösvényeit  
Hibátlanul és mindenre kiterjedően a lényegére tömörítette.

Leborulok világosságot teremtő szellemi vezetőim,  
A számptalan szentiratot megláttató szemek,  
A szerencsés megszabadulás felé haladás kikötői előtt,  
Kik szeretetükkel a felébresztés ügyes módszereit alkalmazták.

Manapság, a jóga törekvői alig tanulnak [hiteles szövegeket],  
A sokat tanulók pedig a gyakorlásban járatlanok,  
A szentiratokat a maguk módján értelmezik,  
Jelentéseik között nem tudnak különbséget tenni.

## 2 A megvilágosodáshoz vezető fokozatos ösvény részletes kifejtése

Látván, hogy nélkülözik a bölcslet megörvendezettő ösvényt,  
A magasrendű teljes magyarázatokat, a tanítás kulcsát, [2]  
Késztetést éreztem, hogy elmagyarázzam  
A nagy alapítók ösvényét.

A szerencsések, akiket megátalkodottságuk sötétsége nem borított el,  
Akik még képesek megkülönböztetni a jót a rossztól,  
Akik vágyakoznak arra, hogy e szabadsággal megáldott kiváló élet  
lényegét megvalósítsák,  
Hallgassák egyhegyű figyelemmel. [3]

A tanítás, amit elmagyarázok a következő: hogyan juthatnak el a szerencsés lények a megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatain át a buddhaságig. Ez a tanítás magába foglalja (1) a Győzedelmes tanításainak összes lényeges pontját, (2) az ösvényeket, amelyeket a nagy alapítók, Nāgārjuna és Asaṅga dolgoztak ki, (3) a módszert, amely a magasrendű lények haladását biztosítja a mindentudás szintjéig, és (4) a háromféle személy által gyakorlandó valamennyi szintet.

Úgy mondják, a dicső Nālanda (Nā-lendra) tudósai a tanítást a három tisztaság – a mester szavainak tisztasága, a tanítvány tudatának tisztasága és az elmagyarázandó tanítás tisztasága – alkalmazásával magyarázták. A későbbi időben, amikor a tanítást Vikramalaśīla (Bri-kā-ma-la-shī-la)<sup>3</sup> terjesztette, fontosnak tartották, hogy a tanítás ismerői a képzést három témakörrel indítsák: a tanítás szerzőjének nagyszerűségével, a tanítás nagyszerűségével, és azzal, ahogyan ezt a tanítást elmagyarázni és meghallgatni kell. E két neves módszer közül én itt az utóbbit követem.

A megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatainak bemutatása négy részben történik:<sup>4</sup>

1. A tanítást megalkotó nagyszerűségének bemutatása abból a célból, hogy bizonyítást nyerjen a tanítás fennkölt eredete (1. fejezet)
2. A tanítás nagyszerűségének bemutatása az útmutatások iránti tisztelet felkeltése céljából (2. fejezet)
3. Hogyan kell meghallgatni és elmagyarázni a tanításokat (3. fejezet)
4. Hogyan vezetik a tanítványokat a tényleges útmutatások (4. és további fejezetek)

## JEGYZETEK

Köszönöm Végh Józsefnek, hogy az Előhang fordítását átnézte. Észrevételeit és kiegészítéseit a szöveg véglegesítésekor figyelembe vettem.

1. A buddhista kozmológiában *Jambudvīpa* a Meru hegy – a világ közepén emelkedő hegység – körül elterülő négy kontinens közül a déli. Ez az a földrész, ahol az emberek a legjobb belső és külső feltételekkel rendelkeznek a vallás gyakorlásához.
2. A „Győzedelmes Anyja” a *Prajñāpāramitā-sūtrák* (*Bölcsesség tökéletessége sūtrák*). A bölcsesség minden győzedelmes (azaz buddha) anyja, abban az értelemben, hogy az ürességet ismerő bölcsesség kifejlesztésével végső fokon elérhető a buddhaság.
3. A-kya: 92.5-93.3 szerint a szöveget „*Vrikāmaśīlā*”-ról javították át. A-kya e név kiejtésével foglalkozó értekezésében megállapítja, hogy bár Congkhapa régi és új kiadásában *Vrikamalaśīla* található, a helyes leírás *Vikramalaśīla*.
4. Ez a vázlat a tibeti szöveg része. A fordítók minden fejezethez a fejezet elején szövegvázlatot csatoltak, az utána következő címsorok ezt ismétlik. Amikor a szövegvázlat későbbi fejezetekre utal, azt a fordítók jelzik. Ugyanez vonatkozik az olyan témakörökre is, amelyek a következő két kötetben jelennek meg.



# ATĪŚĀ

- I. A tanítást megalkotó nagyszerűségének bemutatása abból a célból, hogy bizonyítást nyerjen a tanítás nemes eredete
  - A. Hogyan született újjá előkelő családban
  - B. Erre alapozva hogyan tett szert kiváló képességekre
    - 1. Ahogyan számos szöveg tanulmányozásával szert tett a szentiratok ismeretére
    - 2. Ahogyan a helyes gyakorlással szert tett a tapasztalati tudásra
      - a. Hogyan tett szert Atīśa az erkölcsi képzettségére
        - 1) Hogyan őrizte Atīśa az egyéni megszabadulás magasrendű fogadalmát
        - 2) Hogyan őrizte Atīśa a bódhiszattva fogadalmat
        - 3) Hogyan őrizte Atīśa a vajrayāna fogadalmat
      - b. Hogyan tett szert Atīśa az összpontosításra
        - 1) A sūtra és a tantra azonosságai az összpontosítás gyakorlásában
        - 2) Különbségek az összpontosítás gyakorlásában
      - c. Miként vált Atīśa gyakorlottá a bölcsességben
        - 1) A bölcsesség általános gyakorlása
        - 2) A bölcsesség sajátos gyakorlása
  - C. E kiváló képességek birtokában hogyan mozdította elő Atīśa a tanításokat
    - 1. Mit tett Indiában
    - 2. Mit tett Tibetben



## I. A tanítást megalkotó nagyszerűségének bemutatása abból a célból, hogy bizonyítást nyerjen a tanítás nemes eredete

Általános értelemben ezek az útmutatások a tiszteletreméltó Maitreya *A tiszta tudás ékessége (Abhisamayālaṅkāra)*<sup>5</sup> művében foglaltaknak felelnek meg. [4] E munka tényleges alapszövege *A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpás (Bodhi-patha-pradīpa)*, ezért *A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpás* szerzője [Atīśa] ennek (a munkának) is szerzője.<sup>6</sup>

A másik név, amelyen a nagy mester, Dīpaṃkaraśrījñāna széles körben ismertté vált: a dicsőséges Atīśa.

### A. Hogyan született újjá előkelő családban

A nagyszerű fordító, Nág-cho (Nag-tsho), a *Nyolcvan magasztaló versben* (*bsTod pa brgyad cu pa*) ezt mondja:<sup>7</sup>

Kelet káprázatos földjén, Za-horban [Bengáliában],  
Nagyszerű város áll: Vikramanipūra.

Közepén királyi palota magasodik.

A palota hatalmas,

Neve „Arany Lobogó”.

Kincse, hatalma, szerencséje

Kína keleti urához<sup>8</sup> fogható.

Ennek az országnak uralkodója Kalyanaśri,

Királynője Śrīprabhā,

Fiaik pedig: Padmagarbha,

Candragarbha és Śrīgarbha.

Padmagarbha hercegnek öt felesége és kilenc fia van.

Legidősebb fiát, Puṇyaśrīt

Ez idő tájt nagy tanítóként,

Dha-na-shrī<sup>9</sup> néven ismerik.

A legifjabb, Śrīgarbha,

Viryācandra a szerzetes.

A közepső, Candragarbha

A tiszteletre méltó gurunk [Atīśa].

### B. Erre alapozva hogyan tett szert kiváló képességekre

Annak, ahogyan szert tett kiváló képességekre, két része van:

1. Ahogyan számos szöveg tanulmányozásával szert tett a szentiratok ismeretére
2. Ahogyan a helyes gyakorlással szert tett a tapasztalati tudásra

#### 1. Ahogyan számos szöveg tanulmányozásával szert tett a szentiratok ismeretére

Nág-cho (Nag-tsho) *Nyolcvan magasztaló verse* ezt mondja:<sup>10</sup>

Huszonegy éves korára

Hatvannégy művészet,<sup>11</sup>

A kézművesség minden válfaja,

A szanszkrit nyelv

És a logika mesterévé vált.

E szerint huszonegy éves korában már érett tudós, túl van a buddhisták és a nem buddhisták számára közös témakörök megismerésén, a

négy tudomány – a nyelvtan, a logika, a kézművesség és a gyógyászat – elsajátításán.<sup>12</sup> [5] A nagy Dro-lung-pa (Gro-lung-pa) megemlíti, hogy Atīśa tizenöt éves korában, miután meghallgatta Dharmakīrti művét, *Az érvelés cseppjeit (Nyāya-bindu-prakarana)*, vitába szállt egy ismert, nem buddhista tudóssal, akit legyőzött, így hírneve mindenhová eljutott.

Aztán teljes beavatásban részesült Rāhulagupta gurutól, a Fekete hegység templomának<sup>13</sup> elmélkedés mesterétől, akinek látomásában a dicsőséges Hevajra megjelent, és akinek Vajradākinī jövendölt. Ekkor kapta a titkos Jñānaguhyavajra nevet. Vajrayāna képzése során tizenkilenc éves koráig számos gurutól részesült meghatalmazásban, s valamennyi tantrikus szövegben és útmutatásban jártasságra tett szert. Amikor feltámadt benne a gondolat, hogy „Egyedül én vagyok otthonos a Mantra járműben”,<sup>14</sup> büszkeségére álmában *dākinik*<sup>15</sup> figyelmeztették, felmutatván neki a mantra ösvény általa még nem látott sok-sok kötetét.

Majd mind személyesen, mind álmában megjelent gurui és választott istenségei biztatták, hogy legyen szerzetes, mondván ha így tesz, az hatalmas haszonnal jár a tanítás és a lények sokasága számára. Ösztönzésükre szerzetesnek állt; felavatását végző rendfőnöke elérte az Előkészület ösvényét<sup>16</sup>, azaz megvalósította a meditatív összpontosítást, a valóságon egy szempontból történő elmélyedést. Ez a rendfőnök egy idős *mahāsaṃghika* volt, a fegyelmi szabályzat átadási vonalának fenntartója, akit Śīlarakṣitának hívtak. Ahogyan Nág-cho a *Nyolcvan magasztaló versben* mondja: „Rendfőnököd mindenki úgy ismerte, mint aki megvalósította az Előkészület ösvényét.”<sup>17</sup> Ezt követően Atīśa a Śri Dīpamkarajñāna nevet kapta.

Harmincegy éves koráig Atīśa a buddhista filozófia magasabb és alacsonyabb szintjeit taglaló szentiratokat tanulmányozta. Tizenkét éven át O-tan-ta-pū-riban<sup>18</sup> Dharmarakṣita guru *Kiterjedt részletes magyarázatát (Mahā-vibhāṣā)*<sup>19</sup> hallgatta. Alaposan kiképezte magát a négy legfontosabb iskola<sup>20</sup> szövegeiben, megismerte a különböző irányzatokat és a kolostori rendszabályok elsajátítandó és elkerülendő viselkedéseinek még oly apró részletei sem kerültek el a figyelmét, mint például az étel adományozása és elfogadása. [6]

Így tehát a saját és más iskolák óceányi értekezéseit áttanulmányozva hibátlanul megismerte a szentiratok tanításának valamennyi fontos témakörét.

## 2. Ahogyan a helyes gyakorlással szert tett a tapasztalati tudásra

Általánosságban mondvá, a szentiratok három értékes gyűjteménye<sup>21</sup> a Győzedelmes valamennyi szentiratokba foglalt tanítását tartalmazza. A három becses képzésnek ezért a tanítások megvalósítását is tar-

talmaznia kell.<sup>22</sup> Ezt figyelembe véve, a szentiratok és azok magyarázatai szüntelenül magasztalják az erkölcsi fegyelem képzését, mint az összes kiváló képesség, így az összpontosítás- és a bölcsesség képzés megalapozóját. Elsőként tehát az erkölcsi fegyelem képzésével összefüggésben létrejövő kiváló képességeket kell megismerni.

### a. Hogyan tett szert Atīśa az erkölcsi képzettségére<sup>23</sup>

Atīśa erkölcsi képzésének elmagyarázása három szempont alapján történik:

1. Az egyéni megszabadulás magasrendű fogadalma
2. A bódhiszattva fogadalom
3. A vajrayāna fogadalom

#### 1) Hogyan őrizte Atīśa az egyéni megszabadulás magasrendű fogadalmát

Nág-cho a *Nyolcvan versben* ezt mondja:<sup>24</sup>

Leborulok a fegyelmi szabályok tekintélyes védelmezője,  
A szerzetesek legkiválóbbika, a tiszta cselekedetek dicsőségét kiérdemlő előtt.

Te, ki beléptél a *śrāvaka* diadalszekerébe,<sup>25</sup>

Úgy óvod az erkölcsi fegyelmet, mint jak a farkát.

A jak ragaszkodik a farkán lévő szórhöz, és amikor annak egy szála beakad valahová, az életét kockáztatva igyekszik megmenteni, nem törődve azzal, hogy egy vadász eközben megölheti. Hasonlóképpen Atīśa, miután teljes körű szerzetesi fogadalmat tett, valamennyi kisebb alapvető előírásra az élete árán is vigyázott, nem beszélve a jelentősebb alapvető előírásokról. Ezért, ahogyan Nág-cho a *Nyolcvan versben* megállapítja, tekintély volt, aki méltó módon védelmezte a fegyelmi szabályzatot.

#### 2) Hogyan őrizte Atīśa a bódhiszattva fogadalmat

Nág-cho *Nyolcvan versében* ez áll:<sup>26</sup>

Beléptél a Tökéletes járműbe,

S szívből jövő igaz elhatározásra jutottál, hogy

Megvilágosodásra törekvő szándékom miatt nem hagyhatod cserben az élőlényeket.

Ó bölcs együttérző, leborulok előtted.

Eszerint a szeretetből és együttérzésből fakadó, megvilágosodásra törekvő szándékot kibontakoztató tanításokat gyakorolta. Különösen Szer-ling-pa (gSer-ling-pa)<sup>27</sup> irányítása mellett képezte magát hosszú időn át a tiszteletre méltó Maitreyától és Mañjughosától Asaṅgán és Śāntideván át hagyományozott magasrendű tanításokban. [7]



Ahogyan Nág-cho mondja a *Nyolcvan versben*:<sup>28</sup>

Az ember, ki nem törődött saját érdekeivel,  
S mások érdekeinek terhét hordozta, az én gurum [Atīśa].

Szívében feléledt a megvilágosodásra irányuló, másokat önmagánál nagyobb becsben tartó önzetlen szándék. E vágyakozásának ereje elkötelezte a megvilágosodásra törekvő tudattal. Aztán ígéretéhez hűen megtanulta a gyakorlatokat, a bódhiszattva cselekedetek tengernyi áradatában képezte magát, s e kiváló cselekedeteket gyakorolva soha nem szegte meg a győzedelmesek gyermekei számára előírt szabályokat.<sup>29</sup>

### 3) Hogyan őrizte Atīśa a vajrayāna fogadalmat

Nág-cho *Nyolcvan verse* szerint:<sup>30</sup>

Belépven a vajrayāna kapuján,  
Istenségként láttad magad, s tudatod *vajra* tudattá vált.<sup>31</sup>  
Ó elmélyedés ura, Avadhūtipa,<sup>32</sup>  
Ki elkötelezted magad a titkos életvitellel, leborulok előtted.

Nág-cho általánosságban dicséri Atīśát; a jógik vezetőjének nevezi, mivel megvalósította a felépítési fokozat összpontosítását, saját testének istenségként szemlélését, valamint a beteljesítési fokozat összpontosítását, tudatának *vajra* állapotát. Arra vonatkozóan pedig, hogy fogadalmait gondosan megőrizte és nem hágtá át a tantrikus előírásokat, a *Nyolcvan vers* ezt mondja:<sup>33</sup>

Tudatos jelenléted és éberséged megakadályozta,  
Hogy tisztátalan gondolataid támadjanak.  
Megtévesztést és nagyravágyást nélkülöző lelkiismeretességeddel  
és elővigyázatossággal elérted, hogy  
Hibák nem szennyeztek be.

Atīśa bátorsága tehát nem csak abban mutatkozott meg, hogy ígéretet tett: gyakorolni fogja a három fogadalom erkölcsi előírásait<sup>34</sup>, hanem ígéretének megtartásában is, azáltal, hogy a szabályok követésével megőrizte az erkölcsi előírásokat. Ha enyhe vétséget követett el, megszégését a megfelelő szertartással azonnal megtisztította és helyreállította fogadalmát. Ez az élettörténet megőrvendezteti mindazokat a tanult embereket, akik megértették a szentiratok lényegét. Kövessétek az ilyen kiváló lényeket. [8]

#### b. Hogyan tett szert Atīśa az összpontosításra

##### 1) A sūtra és a tantra azonosságai az összpontosítás gyakorlásában

Tudata a meditatív nyugalom révén szolgálatkészsévé vált.

## 2) Különbségek az összpontosítás gyakorlásában

A magas szintű életvitel cselekedeteit<sup>35</sup> hat- vagy három éven át gyakorolva a sziklaszilárd felépítési fokozatig jutott el. Ekkortájt Ođđiyánában meghallotta a *đākinīk* titkos tantrikus énekét, és azt emlékezetébe véste.

### c. Miként vált Atísa gyakorlotta a bölcsességben

#### 1) A bölcsesség általános gyakorlása

Megvalósította a meditatív nyugalmat és éleslátást egyesítő összpontosított éleslátást.

#### 2) A bölcsesség sajátos gyakorlása

Megvalósította a beteljesítési fokozat összpontosítását. A *Nyolcvan vers*-ben ez áll:

Nem kétséges, hogy elérted  
A Mantra jármű Előkészület ösvényét.

### C. E kiváló képességek birtokában hogyan mozdította elő Atísa a tanításokat

#### 1. Mít tett Indiában

A dicső Bodh-gayāban, a fenséges megvilágosodás palotájában háromszor védte meg a buddhista tanítást nem buddhista filozófusok ártalmas magyarázataival szemben. Ami pedig saját magasabb- és alsóbb buddhista iskoláinkat illeti, előmozdította a tudatlansággal, hibás elképzelésekkel és kételkedésekkel lerontott tanítások megtisztítását. Ezért valamennyi iskola fenntartás nélkül koronaékszerként tekint rá. A *Nyolcvan vers* ezt mondja:<sup>36</sup>

A nagy megvilágosodás palotájában,  
Midőn mindenki egybegyűlt,  
Hangod, mint oroszlán üvöltése,  
A saját és más iskolák  
Gyenge műveivel érvelőket  
Meghátrálásra készítette.

Másutt pedig:<sup>37</sup>

Otantapūriban  
Kétszázötven szerzetes gyűlt össze,  
Vikramalaśilában  
Közel száz.  
Mind a négy alapvető iskola<sup>38</sup> megjelent.  
Egyetlen iskola felé sem köteleztél el magad,  
Mégis a Tanítómester négy követőjének<sup>39</sup>  
Koronaékszere lettél  
Magadha földjének

Minden szegletében. [9]  
 Mivel a tizennyolc irányzat általános tanításaihoz  
 Tartottad magad [s nem voltál részrehajló],  
 Mindenki tőled kapta a tanításokat.

## 2. Mít tett Tibetben

A királyi szerzetes nagybácsi és unokaöccs<sup>40</sup> egymást követően két fordítót küldött Indiába: Gyá-cön-szenget (brGya-brtson-seng)<sup>41</sup> és Nág-cho Chül-thrim-gyel-vát (Nag-tsho-tshul-khrims-rgyal-ba). Mivel kitartóan újra és újra hívták, Csáng-cshup-ö (Byang-chub-'od) uralkodásának idején Atiša felső Ngá-riba (mNga'-ris) érkezett.

Fogadásakor vendéglátói a buddhista tanítás megtisztítására kértek. E felkérésnek számos cselekedetével tett eleget, egyebek mellett a tanítás előmozdítására megalkotta *A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpást*, egy olyan művet, amely rendszerbe foglalja a gyakorlatok szintjeit, és a sūtra és a mantra diadalszekerek valamennyi lényeges pontjára kitér. Ngá-riban három, Nye-thángban (sNye-thang) kilenc, Ü (dBus) és Cáng (gTsang) más helyein további három évet töltött. E helyeken a sūtra és a mantra diadalszekerek szent szövegeinek magyarázatát tanította a szerencsés tanítványoknak.<sup>42</sup> Ezzel visszaállította az elveszett buddhista gyakorlatokat, új életre keltette az alig fennmaradtakat, és megszüntette a hibás nézeteken alapuló hamisítást. A becses tanításokat így megtisztította a szennyeződésektől.

Általánosságban mondva, a Hó Országában [Tibetben] a buddhizmus gyakorlatait a tanítás elterjesztésének korai időszakában a dicső Śāntarakṣita és Padmasambhava honosította meg. Ha-shang (Hva-shang) kínai apát azonban a tanítás hanyatlását okozta. Nem értette az üresség lényegét, és lebecsülve a módszertényezőket, elutasította a tudat bármilyen tevékenységét, az erényeket is beleértve. Kamalaśīla, a kimagasló mester, miután kellőképp megcáfolta Ha-shangot, megalapozta a Győzedelmes szándékát. Az ő jótéteménye tehát hatalmas volt.

Tibetben, a tanítás későbbi terjesztésekor voltak, akik magukat tudósoknak és jógiknak képzelve a tantrák jelentését hamisan magyarázták. Ezzel súlyosan megrongálták a tanítások alapját, az erkölcsi fegyelem megőrzését. A kiváló lény [Atiša] megcáfolta őket. Hibás elképzeléseiket felszámolta és újra életre keltette a tökéletes tanítást. [10] Jótéteménye így mindenkihez eljutott a Hó Országában.

Tovább menve, egy írásmű szerzőjének, aki a Bölcs útmutatásait kívánja megvilágítani, három kimagasló minősítéssel kell rendelkeznie: (1) mesterfokon kell elsajátítania az ismeretek öt témakörét;<sup>43</sup>

(2) birtokában kell legyenek a tökéletes Buddhától származó, kiváló személyek töretlen láncolatán keresztül átadott útmutatások, melyek segítségével a buddhista ismeretek lényege gyakorolható; (3) az írásmű megalkotásához részesülnie kell az általa választott istenség látomásszerű meghatalmazásában. Ha valaki e három minősítés közül valamelyikkel rendelkezik, létrehozhat írásművet; a tökéletes azonban az, ha mindhármat magáénak vallja. Ez a kiváló mester mindhárommal rendelkezett, az alábbiak szerint:

1. Arra vonatkozóan, hogy az általa választott istenség miként viselte gondját, a *Nyolcvan vers* ezt mondja:<sup>44</sup>

Látomásai a dicsőséges Hevajráról,  
Trisamayavyūharājáról,  
A hős Lokeśvaráról [Avalokiteśvaráról],  
A nemes és tiszteletreméltó Tārāról, stb.,  
S a tőlük kapott meghatalmazás által,  
Akár álmában, akár ébren,  
Rendszeresen hallgatta a mélyreható nézetről  
És az együttérzés hatalmas tetteinek gyakorlásáról szóló kiváló tanítást.

2. Ami a guruk leszármazását illeti, két átadási láncról beszélünk: a [hīnayānával és a mahāyānával] közös járműről, és a mahāyānáról. Ez utóbbi szintén kétféle: a Tökéletes jármű és a Mantra jármű. A Tökéletes jármű további két részre oszlik: a nézet átadására és a tettek átadására. Mivel a tettek átadási lánc Maitreyától, illetőleg Mañjughośától ered, a Tökéletes járműnek három átadási lánc van. A Mantra jármű esetében az átadás öt rendszeréről beszélünk.<sup>45</sup> Ezen felül van még az értekezések átadása, az áldások átadása és a különféle útmutatások átadása. Atīsa valamennyi átadási lánc útmutatásával rendelkezett. A gurukról, akiktől Atīsa közvetlenül kapott tanításokat, Nág-cho a következőket mondja:<sup>46</sup>

A guruk, akikre támaszkodva  
Szellemi megvalósításokra jutott:  
Śānti-pa és Ser-ling-pa,  
Bhadrabodhi és Jñānaśrī.  
Különösképpen pedig a Nāgārjunától eredő, nemzedékeken át továbbadott  
Mélyreható nézet és hatalmas tettek  
Útmutásaival rendelkezett. [11]

Jól ismert, hogy tizenkét szellemi megvalósítást elért guruja volt és rajtuk kívül még sok mestere.

3. Az ismeretek öt fajtájának tökéletes elsajátításáról már szó esett.

Ez a mester tehát helyesen értelmezte a Győzedelmes szándékát.

Ennek a mesternek, aki ilyen képességekkel rendelkezett, megszámlálhatatlan tanítványa volt Indiában, Kasmírban, Oḍḍiyānāban, Nepálban és Tibetben. Közülük említésre méltó kimagasló egyéniségek Indiában a négy nagy tudós: Bi-to-va, Dharmākāramati, Madhyasinha és Kṣitigarbha; az ő tudásuk megegyezett a Nagy Tekintélyével [Atīśáéval]. Bizonyosan közéjük tartozott még Mitraguhya ötödikként; Ngá-riból a két fordító: Rin-cshen-száng-po (Rin-chen-bzang-po) és Nág-cho, valamint a királyi szerzetes, Csáng-cshup-ö; Cángból Gár-ge-va ('Gar-dge-ba) és Gö-khuk-pa-lhe-ce ('Gos-khug-pa-lhas-btsas); Hlo-drákból (lHo-brag) Cshák-pá-thri-cshok (Chag-pa-khri-mchog) és Ge-vá-gyong (dGe-ba-skyong); Khámból Neldzsor-ba-cshen-po (rNal-'byor-ba-chen-po), Gön-pa-va (dGon-pa-ba), She-ráb-dor-dzse (Shes-rab-rdo-rje) és Cshák-dár-tön-pa (Phyag-dar-ston-pa); közép Tibetből hárman, Khu-tön-Dzön-tü-gyung-drung (Khu-ston-brtson-'grus-gyung-drung), Ngo Leg-pe-she-ráb (Ngog-legs-pa'i-shes-rab) és Drom-tön-pa Gyel-ve-dzsung-ne ('Brom-ston-pa-rgyal-ba'i-'byung-gnas).<sup>47</sup>

Közülük az átadás legfőbb hordozója, a guru [Atīśa] tetteinek támogatója, a Tārā által megjövendőlt Drom-tön-pa Gyel-ve-dzsung-ne volt.

Ez volt tehát röviden a szerző nagyszerűsége. Részleteiben a nagy életrajzból ismerhető meg.<sup>48</sup>

## JEGYZETEK

Köszönöm Végh Józsefnek, hogy az Atísa fejezet fordítását átnézte. Észrevételeit és kiegészítéseit a szöveg véglegesítésekor figyelembe vettem.

5. *Abhisamayālamkāra-prajñāpāramitopadeśa-śāstra-kārikā* (AA), P5184. A *Prajñāpāramitā-sūtrā*k titkos jelentésének magyarázata, a megvilágosodás ösvényének részletezése.

6. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa (mChan: 18.5-6) magyarázata szerint a *Bodhi-patha-pradīpa* Congkhapa művének gyökérszövege, s mivel ennek Atísa a szerzője, értelemszerűen ennek a szövegnek is ő a szerzője. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa értelmezésének alapja, hogy Congkhapa a tanítás nagyszerűségének tárgyalásakor a *Bodhi-patha-pradīpa* nagyszerűségéről beszél.

7. Nag-tsho-lo-tsa-ba-tshul-khrims-rgyal-ba (Nák-cho-lo-cá-vá-dzhül-thrim-gyel-vá) 1011-ben született mNga'-ris (Ngá-ri) Gung-thang (Gung-tháng) körzetében, a jelenlegi Ladakhban. Nák-cho sikerrel hívta meg Atíását, elkísérte Tibetbe, majd tanítványaként hosszú éveket töltött vele.

A Nág-cho által írt Atíását dicsőítő rövid vers teljes címe: *Khams gsum chos kyi rgyal po dpal ldan mar me mdzad ye shes la bstod pa'i rab tu byed pa tshigs bcad brgyad cu pa*. Megtalálható a *Yeshes-don-grub-bstan-pa'i-rgyal-mtshan* által összeállított *Legs par bshad pa bka' gdams rin po che'i gsung gi gces btus nor bu'i bang mdzodban (bKa' gdams bces btus)*, 30-39. o. Egy hosszabb életrajz – *Jo bo rje dpal ldan mar me mdzad ye shes kyi rnam thar rgyas pa (rNam thar rgyas pa) (Atísa hosszú életrajza)* – döntően Nág-cho Atísa életéről szóló beszámolóit veszi figyelembe.

Ez, valamint a további Nág-cho *bsTod pa brgyad cu pa* művéből vett idézetek valószínűleg egyetlen kivétellel a *rNam thar rgyas* pában találhatóak (*Jo bo rje dpal ldan mar me mdzad ye shes kyi rnam thar rgyas pa*), és Congkhapa magyarázatai ezekkel közel megegyeznek. Congkhapának a dicsőítő versekből vett következő idézetei is a *rNam thar rgyas* pából valók. A stórfák helye itt (kis eltéréssel): *rNam thar rgyas pa*: 48.8-12 és 49.9-16, ezeket viszont Atísa egyik legkiválóbb indiai tanítványának, Kṣitigarbha panditának (Sa'i-snying-po) tulajdonítják. A *rNam thar rgyas* páról bővebben ld. Eimer 1979. A *bsTod pa brgyad cu* páról bővebben ld. *The Blue Annals* (Roerich: 242) és Eimer 1977: 142-146.

8. Tibetiül a keleti császár: *stong khun*. A *kya-yongs'-dzin A „Lam rim chen mo” fogalmainak rövid magyarázatában* (A-kya: 97.2-4) beszámol arról, hogy ICang-skya-rol-pa'i-rdo-rje (Dzsáng-gya-rol-pe-dor-dzse, 1717-1786) szerint a *stong khun* a kínai *tüng kus*nak felel meg, ahol *tüng* „kelet”-et jelent, a *kus* pedig tiszteleti kifejezése a királynak vagy egy miniszternek. Így Atísa apjának vagyona, stb., jelentheti kelet Kína császáranak vagyonát is. Stein (1961: 70. jegyzet) úgy véli, a *stong khun* talán a kínai „T'ang kiun”, azaz „T'ang fejedelem” átirása. A Tibeti Művek és Okiratok Könyvtárában Tashi Cering egy személyes beszélgetés során a *stong khunt* mint állandósult szókapcsolatot, „legendásan gazdag kínai császár”-ként azonosította.

9. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (mChan: 20.5) szerint Dhanaśrīmitra.

10. *rNam thar rgyas pa*: 51.2-51.5.

11. *sGyu rstal*. A *kya-yongs'-dzin* (A-kya: 98.1-2) közli a hatvannégy művészetet, amely véleménye szerint a *Mahā-vibhāṣā*ból, az ortodox *sarvāstivāda Abhidharma* rövid kézikönyvéből eredeztethető. Ez a felsorolás a *Bod rgya tshig mdzod chen moban* (Tibeti-kínai szótár, Népi kiadó vállalat 1984) is megtalálható. Közülük harminc különféle szakértelem (*bzo*), például irodalmi alkotás, asztrológia, harcművészet, lovaglás, állatidomítás, sportolás; tizennyolc zenével (*rol mo'i bye brang*), elsődlegesen hangszerekkel, valamint énekléssel, kézzel és lábbal működtetett kísérel-

tekkel kapcsolatos; hét intonáció (*glu sbyangs kyi nges pa*), azaz állatok és madarak érzelmeit kifejező hangok; kilenc kedélyállapotokat tükröző tánc (*gar gyi cha byad*), melyek a testtel (indulatosságot, bátorságot), a beszéddel és a tudattal (együttérzést, békességet) kifejezhető gesztusokat jelenítenek meg. Ganguly (1962) mindezeket az indiai hagyomány szemszögéből írja le.

12. *rNam thar rgyas pa*: 35-45 részletezi Atīśa tanulmányait.

13. Kṛṣṇagiri vagy Kālaśīlā (Chattopadhyaya 1981: 73); valószínűbb a Kālaśīlā, amit Roerich is közöl (1979: 242). B. C. Law megítélése szerint egyike a Rājagrha melletti hét híres hegynek. A Congkhapa által ebben a bekezdésben előadottak megtalálhatók: *rNam thar rgyas pa*: 51.5-10 és 33.16-34.7.

14. A mantra szekér (*gsang sngags kyi theg pa*), vagy más néven vadzsra szekér (*rdo rje theg pa*) a tantrikus szövegek, a tantrák, illetőleg a tantra osztályok (*rgyud sde*) tanításainak gyakorlása.

15. Valamennyi szöveg *ḍākimāt*, az indiai *ḍākinī* szó változatát említi, amit a tibetiek betű szerinti átírás helyett *mkha' 'gro mának*, „égen járó”-nak fordítanak.

16. (A-kyá: 101.5). Ez az Előkészület ösvényének négy szintje közül a harmadiknak, a türelem szint megvalósításának felel meg. A megvalósításnak öt buddhista ösvénye vagy szintje van: a Felhalmozás, az Előkészület, a Látás, a Meditálás és a Többet nem tanulás.

17. *rNam thar rgyas pa*: 61.12. Ennek, valamint a következő bekezdésnek a szövege a *rNam thar rgyas pa*: 60.3-62.6-ban található. A Congkhapa által idézett második sor végén *rab tu grags* áll, a *rNam thar rgyas pāban grags pa yin* olvasható. A két jelentés megegyezik.

18. Ez a név egy eltérő kiejtése; a másodlagos irodalomban előforduló szokásos formája: Odantapuri. Chattopadhyaya (1981: 119-120) úgy véli Odantapuri pontos helye nem állapítható meg. Mindamellettt idézi dGe-*dün-chos*-pelt, aki észak Nālandába helyezi, Patna és Rājgir közé. Sukumar Dutt (1962: 344-346) szerint Odantapurit a Pāla dinasztia alapítója, Gopāla építtette a nyolcadik század közepén, hat mérföldre Nālandától, 1198-ban pedig földig lerombolták. Ld. még Ngag-dbang-rab-brtan (mChan: 23.2-6).

19. A *sarvāstivāda* buddhizmus nagy rendszerét a *vaibhāṣikák* használták. Három kínai fordítása maradt fenn, tibeti fordítás nem készült róla. (Dessein and Cox 1998).

20. Ngag-dbang-rab-brtan (mChan: 23.6) *sarvāstivāda*ként (*gzhi thams cad yod par smra ba*), *mahāsaṃghikaként* (*phal chen po*), *shāwīraként* (*gnas brtan pa*) és *saṃmitiyaként* (*manng pos bkur ba*) azonosítja.

21. Ezek: tanító beszédek (*mdo sde, sūtra*), fegyelmi előírások (*ḍul ba, vinaya*), és ismeretek (*mngon pa, abhidharma*).

22. A három becses képzés: az erkölcs-, az összpontosítás-, és a bölcsesség képzés. A „tanítások felismerése” tibetiül: *rtogs pa'i bstan pa*.

23. Ez a cím Congkhapa szövegének nem pontos megfelelője, de megtalálható a szöveget összefoglaló különálló felsorolásban a *Byang chub lam rim chen mo'i sa bca*-ben, valamint 'Jam-dbyangs-bzhad-pánál és másoknál, mChan (*Négy egymásba szőtt szövegmagyarázat*): 24.5. A fordítást igazolja a „b. Miként rendelkezett Atīśa az összpontosítás képzettségével” és a „c. Miként rendelkezett Atīśa a bölcsesség képzettségével” szakaszok hasonlósága.

24. *rNam thar rgyas pa*: 94.15-18.

25. Ez arra vonatkozik, hogy a szerzetesek fogadalomvétele a *śrāvaka* szekérnek megfelelően történik, és nem arra, hogy Atīśa *hīmayāna* motivációval rendelkező *śrāvaka* volt.

26. *rNam thar rgyas pa*: 95.9-12.



27. Sauvarṇadvīpa vagy Suvarṇadvīpiya („a szumátrai”). Még Dharmakīrtiśri és Maitripāda nevéken is ismert (*rNam thar rgyas pa*: 26.1 és 26.5).
28. *rNam thar rgyas pa*: 87.2-3.
29. A „Győzedelmesek gyermekei” (*rgyal sgras*) alatt a bódhiszattvák értendők.
30. *rNam thar rgyas pa*: 95.16-96.1.
31. „Istenségként láttad magad” jelentése, hogy Atīśa az istenség jógát gyakorolta.
32. Avadhūṭīpa Atīśa egyik díszítő jelzője. Jelentése: „aki elmélyedt a központi csatornába olvadás gyakorlásában”.
33. *rNam thar rgyas pa*: 96.17-97.1.
34. A három fogadalom: a *śrāvaka*, a bódhiszattva, és a tantrikus fogadalom.
35. A „magas szintű életvitel cselekedetei” kifejezés (*rig pa brtul zhugs*) Locső Rimposcétől származik, és a magasabb tantra gyakorlójának viselkedésére utal, amely nagymértékben eltér a közönséges emberétől, netán úgy tűnhet, mintha eszeveszett lenne.
36. *rNam thar rgyas pa*: 40.13-16. Az utolsó négy sort a 21.7-8 is idézi.
37. Uo.: 92.13-93.1. Roerich (1979: 43) annak bizonyítására idézi ezt a verset, hogy Indiában már Atīśa idején milyen mértékben csorbult a buddhizmus.
38. Ld. 20. jegyzetet.
39. Ngag-dbang-rab-brtan (*mChan*: 28.5) e négyet szerzetesekként, apácákként, valamint férfi- és nő laikus gyakorlókként azonosítja.
40. Ye-shes-'od (Je-she-ő) a tizedik század végétől a tizenegyedik század elejéig, Byang-chub-'od (Csáng-csup-ő) pedig a tizenegyedik század elejétől a közepéig élt; mindkettő Nyugat-Tibet királya volt.
41. brGya-brtson-'grus-seng-ge 1041-ben, útban Atīśával Tibet felé, meghalt.
42. Ngag-dbang-rab-brtan (*mChan*: 28.5) megemlíti, hogy Atīśa Tibetben tartózkodásának időtartamára vonatkozóan két hagyomány létezik. Az egyik azt állítja, hogy tizenegy évet töltött ott, a másik szerint – melyet Congkhapa is elfogad – tizenhét évig élt Tibetben. Mindkettő egyetért abban, hogy hetvenhárom éves korában halt meg. Atīśa Tibetbe utazásának és ott tartózkodásának időrendjét ld. Chattopadhyaya (1981: 307-366).
43. E szerint tanult embernek azt nevezzük, aki mesterfokra jutott az ismeretek öt témakörében: a buddhista (*nang rig pa*) és a nem buddhista (*phyu'i rig pa*) ismeretek, a nyelvtan és a logika (*sgra gtan tshigs*), a művészetek (*bzo*), valamint a gyógyászat (*gso ba*) területén. Máshol ugyanezek buddhista ismeretelméletként, nyelvtanként, logikaként, művészetekként és gyógyászatként szerepelnek.
44. *rNam thar rgyas pa*: 4.4-8. „A nemes és tiszteletreméltó Tārāról, stb.” sorban valószínűleg másolási hiba folytán kimaradt valami. E vers magyarázatában a *rNam thar rgyas pa* felsorolja Atīśa hat fő istenségeként (*thugs dam gyi gtso bo*) Tārāt (Jo-mo sGrol ma), Avalokiteśvarát ('Phags-pa sPyan-ras-gzigs), Acalát (Mi-g.yo-ba), Trisamayavyūharáját (Dam-tshig-gsum-bkod-pa'i-rgyal-po), Cakrasaṃvarát (bDe-mchog-'khor-lo) és Hevajrát (dPal dGyes-pa-rdo-rje).
45. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa (*mChan*: 32.2) a tantra öt átadási láncát (*sngags mtha' dag gi brgyud pa*) sorolja fel: a Guhyasamaja átadást, az anya tantrák átadását, a Cselekvés- és a Jóga (*kriyā* és *yoga*) átadást, valamint a Yamāri átadást (gShin-rje-gshed). A-kyā felsorolásában (A-kyā: 106.2-3) az első a titkos tantra átadás (*gsang sngags mtha' dag gi brgyud pa*), a negyedikhez pedig a



Cselekvés- és a Jóga tantrákkal együtt hozzáveszi a Véghezvitel tantrát (*bya spyod dang rnal 'byor rgyud kyi brgyud pa*); forrásként a *rNam thar chen mot* (Nagy életrajz) adja meg, amely talán a *mChims-thams-cad-mkhyen-pa* (Csim-tám-dzse-kjen-pa) vagy a *rNam thar rgyas pa* által készített *Jo bo rin po che rje dpal ldan a ti sha'i rnam thar rgyas pa yongs grags* (Hírneves életrajz). Ugyanez az információ megtalálható a *rNam thar rgyas pa*: 7.11-14-ben.

46. Az idézet helye: *rNam thar rgyas pa*: 21.17-22.2. Az előző bekezdés a *rNam thar rgyas pa* 6-21 tömörítése. A következő három bekezdéssel megegyező részek megtalálhatók a *rNam thar rgyas pa*: 6.3 és köv. lapokon, illetőleg a 28.16 és köv. lapokon, valamint 225.1-226.8. helyeken.

47. E személyek közül többnek a rövid életrajzát ld. Tshe-mchog-gling-Ye-shes-rgyal-mtshan (Je-she-gyen-cen, 1713-1793): *Byang chub lam gyi rim pa'i bla ma brgyud pa'i rnam par thar pa* (*A lam-rim tanok tanítóinak élete*), 1. köt. 359-385. o. Az idézett műből hiányzó ismert évszámok: Rin-chen-bzang-po (958-1055); rNal-'byor-ba-chen-po (1015-1077); dGon-pa-ba (1016-1082); Khu-ston-brtson-'grus-g.yung-drung (1011-1075); 'Brom-ston-pa-rgyal-ba'i-'byung-gnas (1005-1064).

48. *rNam thar gyi yi ge chen mo rnam*s. Atiśának ezen a címen életrajzáról nem tudunk. Talán a Congkhapa idején használt életrajzokra vonatkozik, beleértve a *rNam thar rgyas pát* és a *rNam thar rgyas pa yongs gragsot* (ld. 45. számú jegyzetet).



## A TANÍTÁS NAGYSZERŰSÉGE

- II. A tanítás nagyszerűségének bemutatása az útmutatások iránti tisztelet felkeltése céljából
- A. Nagyszerű, mert lehetővé teszi annak megismerését, hogy valamennyi tanítás mentes az ellentmondástól
  - B. Nagyszerű, mert lehetővé teszi annak megértését, hogy valamennyi szentirat a gyakorlás útmutatója
  - C. Nagyszerű, mert lehetővé teszi, hogy könnyen rátaláljunk a Győzedelmes szándékára
  - D. Nagyszerű, mert lehetővé teszi a különösen hibás cselekedettől való akaratlan tartózkodást



Az elmagyarázásra kerülő tanítás alapszövege *A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpás*. A Nagy Tekintély számos írásművet alkotott, közöttük *A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpás* átfogó és meghatározó. Mivel a sūtra és a mantra járművek valamennyi fontos témakörét tanítja, feldolgozott kérdései széleskörűek; mivel a hangsúlyt a tudat fegyelmezésének szintjeire helyezi, könnyen átvihető a gyakorlatba; s mivel a két nagy alapító rendszerében különös jártasságra szert tett két guru<sup>49</sup> tanításaival ékesített, minden más rendszernél magasabb rendű. [12]

### II. A tanítás nagyszerűségének bemutatása az útmutatások iránti tisztelet felkeltése céljából

A tanítás nagyszerűségét jelzi, ha a tanítvány alábbi négy képessége megnyilvánul:

1. Felismeri, hogy valamennyi tanítás mentes az ellentmondástól
2. Megérti, hogy valamennyi szentirat a gyakorlás útmutatója

3. Könnyen rátalál a Győzedelmes szándékára
4. Akaratlanul is tartózkodik a különösen hibás cselekedettől

### A. Nagyszerű, mert lehetővé teszi annak megismerését, hogy valamennyi tanítás mentes az ellentmondástól

A tanításokra vonatkozóan Avalokitavrata A „Bölcsesség lámpása”-nak magyarázatában (*Prajñā-pradīpa-ṭīkā*) ez áll:<sup>50</sup>

Ami a „tanításokat” illeti, a Bhagavan<sup>51</sup> hibátlanul megtanította mindazt, amit alaposan meg kell ismerniük, meg kell semmisíteniük, ki kell nyilvánítaniuk és művelniük kell azoknak az istenségeknek és embereknek, akik a mennyei állapot [a maradék nélküli nirvāṇa] megvalósítására törekednek.

A Győzedelmes a tanításokat tehát kellőképp elmagyarázta. Itt [figyelemmel *A megvilágosodás ösvényének lámpására*] annak ismerete, hogy valamennyi tanítás mentes az ellentmondástól, egyben annak megértését jelenti, hogy a tanítások mindegyike ösvény, amelyen haladva egy személy buddhává válik. Közülük néhány az ösvény leglényegesebb része, néhány az ösvény valamely ága.

A bódhiszattvák célja a világ [összes élőlény] jólétének beteljesítése. Mivel a bódhiszattvák feladata, hogy mindhárom leszármazást [a *śrāvākákat*, a *pratyekabuddhákat* és a bódhiszattvákat] követő tanítványról gondoskodjanak, mind a három leszármazás ösvényében képezniük kell magukat. Ahogyan Nāgārjuna az *Értekezés a megvilágosodás szelleméről* című művében (*Bodhicitta-vivarāṇa*) mondja:<sup>52</sup>

Mivel másokban a sajátjukéval egyező  
Megbizonyosodott ismereteket idéznek elő,  
A bölcsék folyvást, hiba nélkül  
Ennek szentelik önmagukat.

Dharmakīrti A „Mérvadó megismerés összefoglalása”-nak magyarázatában (*Pramāṇa-vārttika-kārikā*) megállapítja:<sup>53</sup>

Nehéz lenne elmagyarázni másoknak  
Az önmagunkat akadályozó okok következményeit.

Ez azt jelenti, hogy amiről nem győződünk meg alaposan, azt másoknak sem tudjuk megtanítani.

Ajítanak *A tiszta ismeretek ékességében* tett megállapítása, miszerint „A lények segítői az ösvények ismerete által megvalósítják a világ jóságát...” arra utal, hogy a céljukat beteljesíteni kívánó bódhiszattvák módszere a Három jármű ösvényének ismerete.<sup>54</sup> Ugyanezt állítja a *Győzedelmesek Anyja* [*A bölcsesség tökéletessége sūtra tizennyolcezer versben*]:<sup>55</sup> [13]

A bóddhiszattváknak az összes ösvényt fel kell mutatniuk – a *śrāvā-káét* éppúgy, mint a *pratyekabuddháét* vagy egy buddháét –, és ismereniük kell minden ösvényt. Véghez kell vinniük az ösvények cselekedeteit és be kell teljesíteniük azokat.

Ezzel ellentétes értelmű az olyan állítás, hogy a mahāyāna gyakorlónak a hīnayāna szentiratok terén nem szükséges képeznie magát.

A mahāyānába lépéshez közös és nem közös ösvény vezet. Mivel a hīnayāna szentiratok közösek, hogyan lehetne eltekinteni tőlük? A mahāyāna követőinek gyakorolniuk kell a hīnayāna szentiratokban foglaltakat, azzal az apró kivétellel, hogy ne csupán a saját érdekükben törekedjenek szorgalmasan az örömteli békességre. Ez az oka annak, hogy a bóddhiszattvák hatalmas szentirat gyűjteményében a tanítások mind a Három járműre kiterjednek.

Továbbá, egy tökéletes buddha hibáinak nem csupán egy részét szüntette meg, jó tulajdonságainak sem csupán egy részét valósította meg, hanem a hibáinak minden fajtáját megszüntette, jó tulajdonságait pedig minden tekintetben megvalósította. A mahāyāna gyakorlóknak erre kell törekedniük. Mivel valamennyi hibájukat meg akarják szüntetni és valamennyi jó tulajdonságukat ki akarják fejleszteni, a mahāyāna ösvény az összes többi jármű hibák kiküszöböléséből és ismeretszerzésből fakadó jó tulajdonságát magába foglalja. A buddhaság elérésének ösvényébe ezért – a mahāyāna valamelyik ágazataként – valamennyi szentirat beletartozik. Sohasem mondta a Bölcs, hogy egyes hibákat vagy azok mindegyikét nem kell megszüntetni, ugyanígy egyes jó tulajdonságokat vagy azok mindegyikét nem szükséges megvalósítani, azaz nincs olyan, amit a mahāyāna gyakorlóknak ne kellene gyakorolniuk.

*Kétely:* A tökéletes mahāyāna járműbe lépéshez a hīnayāna szentiratok gyűjteményében magyarázott ösvényekre van szükség. A Vajrayānába lépés esetén viszont a Tökéletes jármű ösvényei nem lehetnek közösek a vadjrayāna ösvényekkel, mivel ezek az ösvények nem egyeztethetők össze egymással.<sup>56</sup> [14]

*Válasz:* Ez is értelmetlenség. A Tökéletes jármű ösvényének lényege, hogy magába foglalja a megvilágosodás szándékának *gondolatát* és a tökéletesség *gyakorlását*. Arra, hogy minden esetben ezekre kell támaszkodni, a *Betetőző vajra tantra (Vajra-śikhara)* figyelmeztet:<sup>57</sup>

Még életed árán

Se mondj le a megvilágosodásra törekvő szándékról.

És:

A hat tökéletesség cselekedeteit

Soha ne hanyagold el.

Ehhez hasonló számos tantrikus szövegben található.

Ezek a szövegek továbbá leszögeznek, hogy a legmagasabb jóga tantra maṇḍaláiba lépés minden alkalomkor a közös és a nem közös tantrikus fogadalmakat le kell tenni. Az előbbieket a bódhiszattva fogadalmak; azon ígéretek, hogy alávetitek magatokat a bódhiszattva képzésnek, így az erkölcsi fegyelem három fajtájának.<sup>58</sup> A Tökéletes járműnek tehát nincs más ösvénye, mint a megvilágosodás szándékának megerősítését követően az ígéreteiteknek megfelelő képzés, nevezetesen, hogy gyakoroljátok a bódhiszattva cselekedeteket.

Ezenfelül, a fenti kétely amiatt is értelmetlen, mert a tantrikus fogadalmótételkor megígéritek, hogy a tanítás minden lehetséges módját támogatjátok. Ahogyan a *Gyémánt Dāka tantra (Vajra-dāka)*, az *Egységes tantra (Saṃpuṭi)*, és a *Betetőző vajra tantra* Amitábha fogadalmában ezt kifejezésre juttatja:

Mind a három kiváló tanítást tartsd be:

A Három járművét, a külsőt és a titkosat.<sup>59</sup>

Vannak, akik ellentmondást vélnek felfedezni a között, amit meg lehet és amit nem lehet megtenni, és arra a következtetésre jutnak, hogy ezek olyan ellentétei egymásnak, mint a forró és a jéghideg. Nyilvánvalóan ez a megítélés felületes. Eltekintve bizonyos részleteitől annak, ami megtehető és ami nem tehető meg, a szentiratok véleménye teljes mértékben megegyezik. A Három jármű vagy az Öt ösvény egy magasabb szintjére lépéshez például rendelkezni kell az alsóbb jármű vagy ösvény valamennyi jellemzőjével.

Ami a Tökéletes járművet illeti, *A nyolcezer soros bölcsesség tökéletessége verses összefoglalójában (Ratna-guṇa-saṅcaya-gāthā)* ez áll:<sup>60</sup>

A múlt valamennyi győzedelmesének

– És azoknak, akik még nem érkeztek meg, és akik most itt vannak –

Az ösvénye a tökéletességek, semmi más. [15]

A buddhasághoz vezető ösvény útjelző tábláján ez áll: „a tökéletességek ösvénye”. Helytelen lenne tehát letérni róla, hiszen még a Vajrayānában is oly sokszor hangoztatják, hogy a tökéletességek ösvénye közös a sūtrában és a tantrában.

E közös ösvény összekapcsolása a Mantra jármű nem közös ösvényeivel – beavatásokkal, meghatalmazásokkal, fogadalmakkal, a két szinttel, valamint az ezekhez kapcsolódó gyakorlatokkal –, felgyorsítja a buddhaság felé haladást. Ezért nagy hibát követ el, aki letér a Tökéletes járművek közös ösvényeiről.

Ha mindezt nem tudatosítjátok, valahányszor úgy érzitek, hogy megértettetek egy elszigetelt tanítást, megfeledeztek más tanítások-

ról. Amikor látszólag érdeklődni kezdtek a magasabb szintű járművek iránt, elsőként a hīnayāna szentiratokba foglaltakat, majd pedig a Tökéletes járművet hagyjátok el. S még a Mantra járművön belül is elhagyjátok a három alsóbb és egyéb tantrákat. A tanítások elhagyása miatt hatalmas karmikus akadályt halmoztok fel, ami rendkívül súlyos következményekkel jár. Ebben az összefüggésben ez az akadály könnyen létrejön, ennél fogva nagy veszéllyel jár ha így tesztek. Mindennek eredetéről alább lesz szó.

Ezért bizalmatokat egy kiváló pártfogóba helyezve szilárdítsátok meg bizonyosságotokat, hogy a buddhává válásnak az összes szentirat oki tényezője. Aztán gyakoroljátok azt, aminek gyakorlására most képesek vagytok. Ne szolgáljon érvként saját alkalmatlanságotok annak elutasítására, amivel pillanatnyilag nem tudtok azonosulni, vagy amivel fel akartok hagyni. Gondolkodjatok inkább előrelátóan: „Amikor ezeket a tanításokat ténylegesen gyakorolni fogom, milyen dolgokat kell majd megtennem és milyen dolgoktól kell majd elhatárolódnom?” Munkálkodjatok egy ilyen gyakorlás okain, halmozzatok fel [érdem]gyűjteményeket, oszlassátok el az akadályokat és mondjatok könyörgő imákat. Hamarosan tudatotok ereje növekedésnek indul, s akkor majd olyan gyakorlatokat is el tudtok végezni, amelyekre korábban nem voltatok képesek.

A Drága Tanítómester [Drom-tön-pa] ezt mondta: „Gurum [Atīsa] tudja, hogy az összes tanítás miként rendeződik négyrétű ösvénybe.”<sup>61</sup> Ezek a szavak igen nagy jelentőségűek.

Mivel *A megvilágosodáshoz vezető ösvény lámpásának* tanítványokat irányító útmutatásai a sūtra és a Mantra járművek valamennyi fontos kitételét egy személy buddhává válásának ösvényében egyesítik, ezek az útmutatások a tanítások ellentmondás mentességének nagyszerű bizonyítékaként szolgálnak. [16]

## **B. Nagyszerű, mert lehetővé teszi annak megértését, hogy valamennyi szentirat a gyakorlás útmutatója**

Általánosságban mondva a megszabadulásra vágyakozók számára egyedül a Győzedelmes szentiratai biztosítják az összes átmeneti és végső jótétemény eléréséhez szükséges eszközt, mivel kizárólag a Buddha megtartandóról és elvetendőről szóló tanítása mentes valamennyi hibától. *A Fenséges folyamatosságban (Uttara-tantra)* ez áll:<sup>62</sup>

Mivel nincs a Győzedelmesnél bölcsebb e világon,  
Nincs más, ki mindentudásával pontosabban ismerne mindent [a világ összes jelenségét] és a végső valóságot.  
Ne zavarod tehát össze a Bölcs által kinyilatkoztatott sūtrák gyűjteményét,  
A Bölcs rendszerének tönkretételével a szent tanításnak ártasz.

A Győzedelmes szavai, a becses sūtra és tantra gyűjtemények tehát páratlan tanítások. Mindazonáltal, mivel e kései időben a tanítványok hiteles magyarázatok és kiváló lények személyes útmutatásai nélkül nem tudnak a szavak mélyére hatolni és felfedni azok valódi szándékát, a nagy alapítók a szándékolt jelentés feltárására tanulmányokat és személyes útmutatásokat készítettek.

Az igazi személyes útmutatásnak a hagyományőrző szövegekről megbizonyosodott ismereteket kell közvetítenie. Nem ér semmit az olyan személyes útmutatás megtanulása, amely a Buddha szavainak jelentéséről és e szavak szándékát felfedő kiváló magyarázatokról nem megbizonyosodott ismereteket ad át, vagy olyan ösvényt tanít, amely ezekkel nem áll összhangban.

Vannak, akik arra a következtetésre jutnak, hogy a hagyományőrző szövegek csupán értelmező tanításoknak tekinthetők, mivel nem foglalkoznak a gyakorlás legfontosabb kérdéseivel. Úgy vélik a gyakorlás lényegét az alapvető jelentéseket feltáró önálló, személyes útmutatások tanítják. Elképzelésük szerint a kiváló tanításnak két fajtája van: az egyik magyarázattal szolgál, a másik gyakorlásra való. Tudnotok kell, hogy ez a szemlélet eleve kizárja a tökéletes sūtrák és tantrák, valamint ezek szándékolt jelentését megvilágító hibátlan értekezések iránti feltétlen tisztelet kifejlését. [17] Azt is tudnotok kell, hogy a tanítás elhagyására ösztönző karmikus akadályt halmoztok fel, ha a hagyományőrző szövegeket lekicsinylitek, mondván: „Ezek csupán a felszínes ismereteket gyarapítják, és mások helytelen nézeteinek eloszlátására szolgálnak, a valóban mély jelentést azonban nem tanítják.”

A megszabadulásra vágyakozók számára a magasrendű hiteles útmutatások hordozói tehát a hagyományőrző szövegek. Korlátozott értelmi képességeitek, stb. miatt, azonban pusztán rájuk hagyatkozva nem ismeritek fel a szövegekben rejlő magasrendű útmutatásokat. Ezért személyre szóló magyarázatokat keressetek, ilyesfajta gondolattal: „Egy kiváló lény személyes útmutatásaira támaszkodva e szövegekről megbizonyosodott ismereteket szerezhetek.” Véletlenül se gondoljátok, hogy „ezek a szövegek nélkülözik a lényegét; csupán a felszínes ismereteket gyarapítják, és mások helytelen nézeteinek eloszlátására szolgálnak; valójában a személyes útmutatások a magasrendűek, mivel ezek tárják fel a tanítások mély értelmét.”

A nagy jögi, Csáng-cshup-rin-cshen (Byang-chub-rin-chen) mondta:

Ami az útmutatásokat illeti, a tökéletes ismeret nem azt jelenti, hogy csupán egyetlen maroknyi tényre teszel szert, hanem annak



megértését, hogy valamennyi szentirat útmutatásul szolgál a gyakorláshoz.

A Nagy Tekintély tanítványa, Gom-pa-rin-cshen-lá-ma (sGom-pa-rin-chen-bla-ma) kijelentette: miután Atīsa útmutatásai alapján egyetlen meditálással „porrá zúzta” teste, beszéde és tudata hibás cselekedeteit, megértette, hogy minden szöveg gyakorlásra alkalmas útmutatás. A megértés ugyanilyen szintjére jussatok el.

A Drága Tanítómester [Drom-tön-pa] szerint helytelen, ha számos tanítás meghallgatását követően úgy érzitek, hogy másutt kell keresetek a tanítás gyakorlásának módját. Vannak, akik hosszú időn át a tanítások sokaságát hallgatják, de fogalmuk sincs arról, hogy ezeket miként gyakorolják. Amikor feltámad bennük a gyakorlás iránti vágy, máshol keresgélnek. Hibájuk az, hogy nem értik, amit az imént elmagyaráztam.

A tanításokról Vasubandhu *Az ismeretek tárházában* (*Abhidharma-kośa*) beszél:<sup>63</sup>

A Tanítómester [a Buddha] kiváló tanítása kétrétű:

Azok a tanítások, amelyek lényege, hogy szentiratok, és azok, amelyek lényege, hogy felismerések.

Eszerint csupán kétféle tanítás van: szentiratba foglalt és felismert. A szentiratokba foglalt tanítások kifejtik, hogy mit kell kezdeni ezekkel a tanításokkal, azaz utalnak a gyakorlás műveleteire; a tanítások felismerése pedig ezeknek a meghatározott műveleteknek a gyakorlását jelenti. [18] Az egyik tehát az ok, a másik a következmény. Olyan ez, mintha megmutatnád egy lónak a versenypályát még a verseny előtt. Miután megmutattad, indulhat a verseny. Nevetséges lenne megmutatni a lónak a versenypályát és utána egy másikon indítani a versenyt. Hasonlóképpen, mi értelme tanulással és elmélkedéssel megszabni az irányt és aztán egészen mást gyakorolni? Ebben a szellemenben mondja Kamalaśīla *A meditálás fokozatai* (*Bhāvanā-krama*) harmadik részében:<sup>64</sup>

Továbbá, a meditálásból fakadó bölcsességeddel pontosan azon meditálsz, amit a tanulásból és az elmélkedésből származó bölcsesség révén megismertél. Másan nem tudsz meditálni. Ez hasonló ahhoz, hogy bemutatsz egy lovat a versenypályán, aztán ott versenyzel vele.

Ezek az útmutatások tehát hiánytalanul magukba foglalják a szentiratokból és azok magyarázataiból fakadó ösvény valamennyi lényeges kérdését, a tanítóba vetett bizalomtól a nyugalomig és az

éleslátásig, és végigvezetnek a gyakorlás lényegre tömörített fokozatain, mely fokozatokon rögzítő meditálást végeztek amikor rögzítő meditálásra van szükség, és mélyreható bölcsességgel analizáltak, amikor analitikus meditálásra van szükség.

E szerint cselekedve megértitek, hogy valamennyi szentirat a gyakorlás útmutatója. Máskülönbén egész életeteket a mélyreható bölcsesség alkalmazása nélkül töltitek, és az ösvénynek csupán egy részét, és nem a teljes egészét gyakoroljátok. Ennél fogva nem értitek meg, hogy a hagyományőrző szövegek a gyakorlás útmutatói, és úgy tekintitek őket, mint felszínes ismereteitek pusztá gyarapítóit vagy mások helytelen nézeteinek eloszlatoit, ezért felhagytok velük. Nyilvánvaló, hogy a hagyományőrző szövegek által magyarázott témakörök döntően olyanok, amelyeket mélyreható bölcsességgel kell megvizsgálni. Ha gyakorlásotok során figyelmen kívül hagyjátok őket, hogyan érthetik meg, hogy ezek a legmagasabb rendű útmutatások? Ha pedig nem ezek a legmagasabb rendű útmutatások, hogyan találhattok olyan mesterre, akinek az útmutatásai felülmúlják ezeket?

Ezért, amint világossá válik számotokra, hogy a mélyértelmű és széleskörű szentirat gyűjtemények a magyarázataikkal együtt a gyakorlás útmutatói, gyorsan felismeritek, hogy a mélyértelmű, hagyományőrző tantrikus szövegek a magyarázataikkal együtt szintén a gyakorlás útmutatói. [19] Ily módon megbizonyosodtok afelől, hogy ezek a legmagasabb rendű útmutatások és tökéletesen felülkerekedtek azon a hibás nézeten, hogy a tantrák valójában nem szolgálnak útmutatással a gyakorlás számára, ezért mellőzhető tanítások.

### **C. Nagyszerű, mert lehetővé teszi, hogy könnyen rátaláljunk a Győzelmes szándékára**

A hagyományőrző szövegek – a szentiratok és azok magyarázatai – a legmagasabb rendű útmutatások. Az alapos képzést nélkülöző kezdők azonban hasztalan érdeklődnek irántuk, nem ismerik fel szándékolt jelentésüket, ha nem támaszkodnak egy kiváló lény személyes útmutatásaira. Ahhoz, hogy erre a jelentésre maguktól ráébredjenek, rendkívül hosszú időre és rendkívül komoly erőfeszítésre lenne szükségük. Ha viszont egy guru személyes útmutatásaiban részesülnek, a szándékolt jelentést könnyen felismerik.

*A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpás útmutatásai könnyen hozzásegítenek a Buddha szavairól és az értekezések lényegéről megbizonyosodott ismeretekhez. Az elkövetkező fejezetekben részletesen elmagyarázom, hogy ez miként is történik.*

#### D. Nagyszerű, mert lehetővé teszi a különösen hibás cselekedettől való akaratlan tartózkodást

A *Lotus sūtra* (*Sad-dharma-puṇḍarika-sūtra*)<sup>65</sup> és *Az igazat beszélő fejezet* (*Satyaka-parivarta*)<sup>66</sup> kifejti, hogy a Buddha valamennyi szava közvetlen és közvetett módon a buddhává válás módszereit tanítja. Vannak, akik félreértéseik miatt azt hangoztatják, hogy bizonyos tanítások a buddhává válás módszerei, bizonyos tanítások a buddhává válás akadályai. A Buddha szavait ezért jóra és rosszra, ésszerűre és ésszerűtlenre, nagy és kis járműre választják szét. Végző soron azt gondolják, hogy bizonyos tanítások elvethetők, mivel szerintük „egy bódhiszattvának képeznie kell magát ebben, arra a képzésre pedig nincs szüksége.” Ők ezért elhagyják a tanításokat.

A *Minden szál egybegyűjtése sūtrában* (*Sarva-voidalya-saṃgraha-sūtra*) ez áll:<sup>67</sup>

Mañjuśri, a kiváló tanítás elhagyásának karmikus akadályai szövevényes. Mañjuśri, bárki, aki különbséget tesz a Tathāgata<sup>68</sup> kinyilatkoztatott szavaiban, hogy néhányuk jó, néhányuk rossz, elhagyja a tanítást. Elhagyja a tanítást azért, hogy felhagyott vele, hogy kifogásolja a Tathāgatát és kellemetlent állít a közösségről. [20]

Ha azt mondod: „Ez ésszerű, ez ésszerűtlen”, elhagyod a tanítást. Ha azt mondod: „Ez a bódhiszattvának lett kinyilatkoztatva, ez a *śrāvakáknak* lett kinyilatkoztatva”, elhagyod a tanítást. Ha azt mondod: „Ez a *pratyekabuddháknak* lett kinyilatkoztatva”, elhagyod a tanítást. Ha azt mondod: „Ez nem a bódhiszattvák képzése”, elhagyod a tanítást.

Az elhagyott tanításból fakadó hiba rendkívül nagy. *Az összpontosítások királya sūtra* (*Samādhi-rāja-sūtra*) így beszél:<sup>69</sup>

Aki a sūtrák gyűjteményét elhagyja, annak hibás cselekedete jóval hatalmasabb, mint azé, aki itt, Jambudvīpában, valamennyi *stūpa*<sup>70</sup> megsemmisülését okozza. Aki a sūtrák gyűjteményét elhagyja, annak hibás cselekedete jóval hatalmasabb, mint azé, aki annyi arhatot öl meg, mint ahány homokszemcse található a Gangeszben.

Általánosságban mondva, a tanítás elhagyásának számos módja lehet, azonban az imént jelzett a legrosszabb, ezért különösen vigyázatok, nehogy elkövessétek. Továbbá, ha az elhagyást a fent említett első két nagyszerűségben megbizonyosodva legyőzitek, akaratlanul is tartózkodni fogtok a hibás cselekedetektől. Ilyen ismereteket keressetek *Az igazat beszélő fejezet* és a *Lotus sūtra* buzgó olvasásával. A *Minden szál egybegyűjtése sūtrában* a tanítás elhagyásának más módjait is megtaláljátok.

## JEGYZETEK

49. A két tanítómester: gSer-gling-pa, aki Asaṅga rendszerében volt jártos, és a fiatalabb Vidyākōkila (Rig-pa'i-khu-byung-chung-ba), más néven Avadhūtipa, aki Nāgārjuna rendszerének volt tudós ismerője (*mChan*: 34.2-3; A-kya: 106.5-6.)

50. *Prajñā-pradīpa-ṭīkā*, P5259: 275.3.7-8.

51. Egy buddha jelzője. Jelentése: „aki legyőzte (*bhagna*) a négy démont”, vagy „aki rendelkezik (*vat*) a hat jóssággal (*bhaga*): a szépséggel, hírnévvel, erővel, dicsőséggel, bölcsességgel és örömteli kitartással.”

52. *Bodhicitta-vivaraṇa*: 38, Rab-zhi-chos-kyi-bshes-gnyen (Rab-shi-cshö-gyi-sé-nyen) és mások fordítását (P5470: 273.3.4-5) követve. Lindtner (1982: 196-197) olvasatában *rang la de bzhin gzhan dag la/ nges pa bskyed par bya ba'i phyir*, a *nges* viszont Smṛtijñānakīrti *Bodhicitta-vivaraṇa-ṭīkājān* (Az „Értekezés a megvilágosodás szelleméről” magyarázata) alapul (P2694: 140.2.3), ahol ez áll: *de bas na rang gi nges pa gzhan rnam la nges pa bskyed pa'i don du ni...* A vers a fejezet középső részéből származik, amikor Nāgārjuna Vijñānavādát cáfolja. Ebben az összefüggésben azonban a jelentése nem világos.

53. *Pramāṇa-vārttika-kārikā*, Shastri 1968: P5709: 85.5.1-2.

54. AA: 1.1; P5184: 3.1.1-2. Az „ösvények” alatt a *śrāvakák*, a *pratyekabuddhák* és a bódhiszattvák ösvényeit értjük.

55. *Ārya-aṣṭādaśasāhasrikā-prajñāpāramitā-nāma-mahāyāna-sūtra*, P732: 129.3.4-6. Az egyes szavak némileg különböznek a Congkhapa által idézettektől, jelentésük azonban megegyezik.

56. A közös gyakorlatok között számon tartott néhány tiltott cselekedet, például az élet kioltása, a valótlan állítása, a helytelen szexuális cselekedet, a sörivás, stb., a tantrikus székérből előírás, és ez ellentmondásnak tűnhet.

57. *Vajra-sīkhara-mahā-guḥya-yoga-tantra*, P113: 7.2.7; 26.3.8-26.4.1; 31.2.5.

58. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (*mChan*: 38.6) szerint a háromféle erkölcs: (1) óvakodás a helytelen cselekedetektől (*nyes spyod sdom pa*); (2) erényes képességek gyűjtése (*dge ba chos bsdus*), és (3) az élőlények jóllétének beteljesítése (*sems can don byed*).

59. Tantrikus fogadalomtételkor tizenkilenc kötelezettséget (*samaya, dam tshig*) kell vállalni, közülük az egyik Amitābha fogadalma. Az idézet megtalálható a *Śrī-vajra-ḍāka-nāma-mahā-tantra-rājān* (P18: 107.3.7): *phyi nang gsang ba'i theg pa gsum/ dam chos yang dag gsung bar bgyi*; a *Samputi-nāma-māha-tantrān* (P26: 255.2.8-255.3.1): *phyi dang gsang ba theg pa gsum/ dam pa'i chos kyang so sor gsung*; és a *Vajra-sīkharān* (P113: 19.2.8): *phyi nang gsang ba'i theg pa gsum/ dam pa'i chos ni gzung bar bgyi*. A *Vajra-sīkhara* és a *Vajra-ḍāka* fogalmaz a leginkább lényegre törően, mondván „a Három jármű: a külső, a belső és a titkos” tanításokat be kell tartani. Congkhapa idézete a *Samputi* változathoz áll a legközelebb, mindamellet ezt a *rTsa ltung rnam bshad* (*Gyökérmegszegések a tantrában*): 3b2 művéből vette át. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan szerint (*mChan*: 39.2) a „külső” a cselekvés- és a véghezvitel tantrákra, a „titkos” a jóga- és a legmagasabb jóga tantrára vonatkozik, a „Három jármű” pedig e kettőt és a Tökéletes járművet jelenti.

60. *Ārya-prajñāpāramitā-ratna-guṇa-saṅcaya-gāthā*, Conze 1973: 22.3; P735: 192.2.5.

61. A *kya-yongs-'dzin* (A-*kya*: 107.4-108.6) a „négy”-et többféleképpen is magyarázza; többek között ilyen lehet a három képzés együtt a tantrikus ösvényekkel. Ezután a négyoldalúság analógiájaként a kockát említi, melyet teljesként érzékelünk, bármely nézőpontból is szemléljük. Ennek megfelelően nem számít, hogy a megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatainak mely aspektusát gyakoroljuk, mivel az úgyszólván magába foglalja a teljes tanítást.
62. *Mahāyānottara-tantra-śāstra*, Johnston 1950 (RGV): 5.20; P5525: 31.5.2-3. A tibeti hagyomány Maitreyát tekinti e munka szerzőjének, a kínai hagyomány szerint viszont a szerző Sāramati. Ld. erről Takasaki 1966: 6-9 és Ruegg 1969: 32-55.
63. *Abhidharma-kośa-kārikā*, Shastri 1972 (AK): 8.39; P5590: 127.1.8.
64. *Bhāvanā-krama*, P5312: 40.1.2-3.
65. *Sad-dharma-puṇḍarika-nāma-mahāyāna-sūtra*, Vaidya 1960a (SP): 2.54; P781: 10.1.5-15.4.5.
66. A *Satyaka-parivarta* az *Ārya-bodhisattva-gocaropāya-viśaya-vikurvāṇa-nirdeśa-nāma-mahāyāna-sūtra* negyedik fejezete.
67. *Ārya-sarva-vaidalya-saṃgraha-nāma-mahāyāna-sūtra*, P893: 124.5.4-7. A Congkhapa által idézett első sor valószínűleg nem a *sūtra* tibeti változata, hanem Śāntdeva *Śikṣā-samuccaya* (A *gyakorlatok összefoglalása*) művéből idézett skt. változat; Vaidya 1960b: 56. E helyen és másutt Congkhapa ebből a szövegből, és nem az eredeti *sūtrákból* idéz.
68. A *Tathāgata* egy buddha jelzője. Jelentése: „Aki elérte a megvilágosodást (*gata/āgata*), ugyanúgy (*tathā*), ahogyan a megelőző buddhák”.
69. *Sarva-dharma-svabhāva-samatā-vipaṅcita-samādhi-rāja-sūtra*, Vaidya 1961 (SR): 18.31-32; P795: 300.3.7-8.
70. A *stūpa* egy buddha megvilágosodásának emlékhelye, megvilágosodott tudatának jelképe. Szolgál még ereklyetartóként, gyakran tiszteletre méltó vallási személyek földi maradványait őrizi, emellett családok is használják hozzátartozóik elhunytakor.



## HOGYAN KELL MEGHALLGATNI ÉS ELMAGYARÁZNI A TANÍTÁSOKAT

### III. Hogyan kell meghallgatni és elmagyarázni a tanításokat

- A. Hogyan kell meghallgatni egy tanítást, ha a tanítás és a megalkotója kiváló
  - 1. Elmélkedés a tanítás meghallgatásának hasznain
  - 2. A tanítás- és az útmutatással szolgáló iránti tisztelet kifejtése
  - 3. A meghallgatás módja
    - a. Az edény három hibájának elhagyása
    - b. A hat gondolat alkalmazása
- B. Hogyan kell elmagyarázni egy tanítást, ha a tanítás és a megalkotója kiváló
  - 1. Elmélkedés a tanítás elmagyarázásának hasznain
  - 2. A Tanítómester- és a tanítás iránti tisztelet kifejtése
  - 3. Mely gondolatok és viselkedések illenek a tanítás elmagyarázásához
  - 4. Azok megkülönböztetése, akiknek lehet, és akiknek nem lehet elmagyarázni a tanítást
- C. Hogyan kell befejeződni egy ülésnek a tanítás meghallgatását és elmagyarázását illetően



### A. Hogyan kell meghallgatni egy tanítást, ha a tanítás és a megalkotója kiváló

A hogyan kell meghallgatni egy tanítást elmagyarázása három részben történik:

- 1. Elmélkedés a tanítás meghallgatásának hasznain
- 2. A tanítás és az útmutatással szolgáló iránti tisztelet kifejtése
- 3. A meghallgatás módja

#### 1. Elmélkedés a tanítás meghallgatásának hasznain

*A Figyelmeztető versek gyűjteményében (Udāna-varga) a Versek a meghallgatásról (Śruti-varga) fejezetben ez áll:<sup>71</sup>*

A meghallgatással megérted a jelenségeket,  
A meghallgatással legyőződ a hibás cselekedeteket,  
A meghallgatással eloszlatod a tisztázatlanságokat,  
A meghallgatással eléred a nirvānát. [21]

Valamint:

Ahogy egy koromsötét  
Házban az ember,  
Bár vannak szemei, nem látja  
A körülötte lévő formákat,  
Úgy, lehet valaki nemes leszármazású  
Értelmes lény,  
Míg nem világosítják fel, nem tudja  
Melyek az erények és melyek nem azok.

Ahogy az ember lámpást használ  
A formák észlelésére,  
Úgy ahhoz, hogy megértsd mit kell tenned,  
Meg kell hallgatnod melyek az erények és melyek nem azok.

*A Születéstörténetek füzére (Jātaka-mālā) ezt mondja:*<sup>72</sup>

A meghallgatás révén kitartó leszel,  
S az erényekben folyvást örömöd leled,  
Bölcsességed feltámad, zavarodottságod szertefoszlik;  
Ez az, amire akár tested feláldozása árán szert tenned érdemes.

A meghallgatás lámpás, szenvedés sötétjének eloszlatója,  
Páratlan vagy, amit tolvajok nem lophatnak el,  
Fegyver, mi legyőzi a zavarodottság ellenségét;  
A barátok legjobbika; a személyes útmutatásokat, a végrehajtás  
módszerét megvilágító.

A barát, aki soha nem hagy cserben ha bajban vagy,  
A szomorúság káros mellékhatások nélküli gyógyszere,  
A gonosz cselekedetek felett győzelmet arató páratlan sereg,  
A legragyogóbb hírnév, dicsőség és kincs.

Fenséges ajándék nemes lényekkel találkozni.  
Ily gyülekezetben boldog a bölcs.

Úgyszintén:

A meghallgatás eredménye, hogy elmélyedsz a valódi gyakorlásban;  
Kis nehézségek árán kiszabadítod magad az újjászületés erődítmé-  
nyéből.

Szívetek legmélyéből fokozzátok lelkesedéseteket a meghallgatás  
eme hasznai iránt.



Ezenfelül Asaṅga a *Bódhisattva szintekben* (*Bodhisattva-bhūmi*)<sup>73</sup> kifejti, hogy a meghallgatás öt gondolat társításával történjen: (1) a drágakő gondolatával, mivel a tanítások ritkák azáltal, hogy a buddhák csak ritkán jelennek meg és csak ritkán adnak tanításokat; (2) a meglátás gondolatával, mivel a bölcsesség a tanítások meghallgatásával együtt éled fel, s válik egyre terebélyesebbé; (3) a ráébredés gondolatával, mivel a bölcsesség felnyíló szeme felismeri a [jelenségek] valódi természetét [az ürességet] és sokféleségét; (4) a hatalmas jótétemény gondolatával, mivel a végső tanítások megajándékoznak a nirvāṇa és a nagy megvilágosodás következményeivel; [22] valamint (5) a kifogástalanság gondolatával, mivel ettől fogva el akarjátok érni a meditatív nyugalom és éleslátás üdvösségét, a nirvāṇa és a megvilágosodás okait. Vegyétek ezeket fontolóra és mélyedjete el a tanítás meghallgatásának hasznain.

## 2. A tanítás és az útmutatással szolgáló iránti tisztelet kifejtése

A *Kṣitigarbha sūtra* (*Kṣitigarbha-sūtra*) ezt mondja:<sup>74</sup>

Hallgasd a tanításokat szilárd hittel és tisztelettel.

Ne bíráld, ne gúnyold az előadót;

Becsüld azokat, akik irányt mutatnak,

Tápláld az érzést, hogy buddhához hasonlók.

Ebben tehát az áll, hogy az útmutatással szolgálót tekintsétek buddhához hasonlóknak. Hagyjatok fel a tiszteletlenséggel; becsüljétek hódolatotok kinyilvánításával, orozslán trónus és más javak felajánlásával.

Továbbá a *Bódhisattva szintek* kifejti, hogy zavaró érzelmek [önteltség és lekicsinylés] nélkül figyeljete, és ne foglalkozzatok az útmutatást adó öt feltételével.<sup>75</sup> A *megszabadulás az önteltségtől* azt jelenti, hogy a meghallgatást hat sajátosság jellemzi: (1) a meghallgatás a megfelelő időben történik, (2) kinyilvánítjátok hódolatotok, (3) kifejezésre juttatjátok mély tiszteleteteket, (4) nem nehezteltek [a tanítóra], (5) az útmutatást adó szavai szerint gyakoroltok, és (6) kerülitek a vitát. A *megszabadulás a lekicsinyléstől* azt jelenti, hogy méltányoljátok a tanítást és azt, aki a tanítást adja, azaz nem becsülitek le egyiket sem. Az *útmutatást adó öt feltételének figyelmen kívül hagyása* a következő gondolatok elvetését jelenti: „Nem hallgatom ezt a személyt, mert (1) megszegte az erkölcsi előírásokat, (2) alacsony származású, (3) a testi megjelenése nem megnyerő, (4) beszédkészsége nem tökéletes, illetőleg (5) durva és kellemetlen modorú.”

A *Születéstörténetek* füzérében még ez áll:<sup>76</sup>

Alacsony ülőkén foglalj helyet.  
 Gyakorold az üdvös fegyelmet.  
 Tekinteted örömet sugározzon,  
 Figyelj tisztelettel és minden mást kizáró alázattal,  
 Mintha a szavak nektárját innád.  
 Mutasd ki nagyrabecsülésed és hallgasd a tanítást  
 Elragadtatással és tiszta tudattal,  
 Ahogyan a beteg hallgatja orvosa szavait.

### 3. A meghallgatás módja

A meghallgatás módjának két része van:

1. Az edény három hibájának elhagyása
2. A hat gondolat alkalmazása

#### a. Az edény három hibájának elhagyása

Egy edénynek három hibája lehet: (1) szájával lefelé fordították; a szájával felfelé áll de (2) szennyezett; vagy bár tiszta, (3) az alja szivárog. E hiányosságok mellett még ha istenek lakta felhőből is szakad az eső, a víz (1) nem jut bele; [23] belejut, de (2) nem tölti be a feladatát, – hogy ilyenak belőle – mert szennyezett; illetőleg bár tiszta, (3) a víz nem marad meg benne, hanem elszivárog. Ennek megfelelően, még ha olyan helyen is vagytok, ahol tanítások hangzanak el, a jelenlétetek céltalan lesz ha (1) nem figyeltek; figyeltek ugyan, de (2) félreértitek a hallottakat, vagy figyelmeteket rossz motiváció, például ragaszkodás befolyásolja; illetőleg bár e hibákat nem követitek el, (3) a hallott szavakat és azok jelentéseit nem jegyzitek meg, azaz feledékenységetek miatt veszni hagyjátok őket. Szabaduljatok meg ettől a három hibától.

A sūtrák e három hiba ellenszereit így összegzik:<sup>77</sup> „Figyelj fokozatosan, alaposan, és őrizd meg emlékezetedben!” A *Bódhiszattva szintek* megfogalmazásában:<sup>78</sup> úgy hallgass, hogy mindent érteni akarj, légy összeszedett, koncentráld figyelmed, önuralmad tökéletes legyen.

#### b. A hat gondolat alkalmazása

1. *Tekintsétek magatokat beteg embernek. Śāntideva a Bódhiszattva cselekedetek művelésében (Bodhisattva-caryāvatāra) ezt mondja:*<sup>79</sup>

Ha egy közönséges betegség esetén is  
 Az orvos tanácsát kell követned,  
 Mi értelme beszélni azokról, akiket a ragaszkodás és hasonló hibák  
 százai  
 Sanyargatnak folyamatosan?

Śāntideva arra figyelmeztet, hogy hosszú idő óta mérgező érzelmekkel – például a ragaszkodással – fertőzött betegeket vagytok, és ez a be-

tegség tartós, makacs és hatalmas szenvedéssel jár. Fel kell ismernetek ezt az állapotot. Ka-ma-va (Ka-ma-ba) szerint ha nem lennénk valóban betegek, meditálásunk a betegségünk körülményein félrevezető lenne. A helyzet azonban válságos; a tudat három mérgének [a ragaszkodásnak, az ellenszenvnek és a tudatlanságnak] heveny és elhúzódó betegségétől szenvedtek, ennek viszont egyáltalán nem vagytok tudatában.

2. *Tekintsétek az útmutatással szolgálót orvosnak.* Amikor valakit komoly betegség, például felfúvódás vagy epebántalom kínoz, orvoshoz fordul. Tanácsát örömmel veszi, amit mond meghallgatja és nagyra becsüli. Hasonló módon keressetek tanítót, akitől tanításokban részesülhettek. [24] Miután rátaláltatok, tartsátok tiszteletben és tegyétek amit mond. Ezt kiváltságnak és ne korlátozásnak érezzétek, amint az *A nyolcezer soros bölcsesség tökéletessége verses összefoglalójában* áll:<sup>80</sup>

Ézért a bölcs bódhiszattvák, akik rendületlenül keresik a fenséges megvilágosodást, leküzdik büszkeségüket. Ahogyan a beteg gyógyulása érdekében megbízik orvosában, úgy bízz a tanítódban és lelkesen rendeld alá magad neki.

3. *Tekintsétek az útmutatással szolgáló magyarázatait gyógyszernek.* Ahogyan a beteg ember elfogadja az orvosa által elrendelt gyógyszert, ugyanúgy tekintsétek rendkívül fontosnak az útmutatásokat és a magyarázatokat, minden töletek telhetőt megtéve tartsátok őket nagy tiszteletben; mulasztások, például feledékenység miatt ne fecsegljétek el azokat.

4. *Tekintsétek a komoly gyakorlást betegségek gyógy módjának.* A betegek tudják, hogy nem gyógyulhatnak meg, ha nem veszik be az orvos által előírt gyógyszert. Ezért vállalják a gyógykezelést. Hasonlóképpen, miután felismertétek, hogy a mérgező érzelmeken – például a ragaszkodáson – a tanítótól kapott útmutatások gyakorlattá tétele nélkül képtelenek vagytok úrrá lenni, mélyedjétek el komolyan a gyakorlásban. Ne essetek abba a hibába, hogy gyakorlás helyett csupán a szavak sokaságát sajátítjátok el.

Továbbá, néhány adag gyógyszer nem javít a kezüket vagy lábukat elvesztett leprások helyzetén. Ugyanígy, akiket végtelen idő óta a mérgező érzelmeik heveny és elhúzódó betegségei kínoznak, azok számára nem elegendő, ha az útmutatások lényegét egy-két alkalommal gyakorolják. Ezért mélyreható bölcsességgel mindenre kiterjedően vizsgáljátok meg az ösvény valamennyi sajátosságát, miközben erőfeszítésetek egy megáradt folyóhoz hasonlítsón. Amint azt a kiváló mester, Candragomin *A beismerés dicsőítésében (Deśanā-stava)* mondja:<sup>81</sup>

Tudatunk szünet nélkül zavart;  
Beláthatatlan ideje betegek vagyunk.

Mit érnek azzal a karjukat és lábukat vesztett leprások,  
Ha csupán néhanapján vesznek be gyógyszert? [25]

Rendkívül lényeges tehát, hogy önmagatokat beteg embernek tekintsetek, mert ebből a gondolatból további gondolatok fakadnak. Ám ha ez a gondolat a szavak szintjén megreked, akkor csupán meghallgatjátok az útmutatásokat, a mérgező érzelmeitek eloszlatására szolgáló útmutatások értelmét pedig nem ültetitek át a gyakorlatba. Ezáltal hasonlóak lesztek ahhoz a beteg emberhez, aki felkeres egy orvost, magához veszi az előírt gyógyszert, de azt nem szedi be, ezért nem is gyógyul meg. Ahogyan az *Összpontosítások királyja sūtrában* áll:<sup>82</sup>

Vannak betegek, akiknek testét fájdalom gyötri;  
Kínjuk éveken át még átmenetileg sem enyhül.  
Hosszú betegségüktől szenvedve  
Orvost keresnek, gyógyulást remélve.

Kitartó keresésük végül eredménnyel jár,  
Rátermett, tapasztalt orvosra lelnek,  
Aki együtt érez a betegekkel.  
Az orvos gyógyszer ír elő: „Itt van, vedd be.”

A gyógyszer elegendő, jó és hasznos.  
Meggyógyítja a betegséget, a betegek azonban nem veszik be.  
Ez nem az orvos hibája, s még csak nem is a gyógyszeré;  
Ez a hiba egyedül a betegeké.

És ugyanígy: miután e tanításokért elhagytátok a családot, és  
Megismertétek az erőket, a meditatív rögzítést és a képességeket,  
Hogyan érhetnétek el a nirvānát, ha nem törekedtek  
A meditálásra, arra, ami helyes?

És:

Elmagyaráztam ezt a nagyszerű tanítást.  
Ám ha meghallgattad, de nem gyakorolod kellőképp,  
Az olyan, mint mikor egy beteg gyógyszerrel teli zsákot szorongat.  
Betegségedből így nem épülhetsz fel.

Ugyanezt mondja Śāntideva A bódhiszattva cselekedetek művelésében:<sup>83</sup>

Az útmutatásokat váltsd valódi gyakorlattá,  
Mert mit érsz csupán a szavakkal?  
Segíthet a beteg emberen  
Az orvosi könyvek puszta olvasása?

Ezért abban a kijelentésben, hogy „Tekintsétek a komoly gyakorlást a mérgező érzelmeik betegsége eloszlatójának”, a „komoly gyakorlás” azoknak a megtartandókról és elvetendőkről szóló tanításoknak a gya-

korlattá tételére vonatkozik, amelyekben a tanító részesít benneteket. Ehhez meg kell ismernetek ezeket a tanításokat, következésképpen tanulnotok kell. A tanulás által történő megismerésük célja a gyakorlásuk. Rendkívül fontos tehát, hogy a hallottak jelentését olyan mértékben váltsátok gyakorlattá, amennyire csak képesek vagytok rá. [26] Ez az értelme a *Versek a meghallgatásról* alábbi sorainak:<sup>84</sup>

Még ha temérdek [tanítást] is hallgattál,  
De erkölcsi fegyelmed nem korlátoz,  
Erkölcöd miatt megvetnek,  
Megértésed pedig aligha kiváló.

Még ha kevés [tanítást] is hallgattál,  
De erkölcsi fegyelmed megőrzöd,  
Tisztelik erkölcsöd,  
Megértésed pedig kiváló.

Akik alig hallgattak [tanítást],  
És erkölcsi fegyelmüket sem őrzik kellőképp,  
Azokat minden tekintetben megvetik,  
Életvitelük pedig aligha kiváló.

Akik sok [tanítást] hallgattak,  
És erkölcsi fegyelmüket is megőrzik,  
Azokat minden tekintetben tisztelik,  
Életvitelük pedig kiváló.

Úgyszintén:

Bár meghallgattad és talán megértetted a szentiratok lényegét,  
S talán a meditatív összpontosítás lényegét is megismerted,  
Ám az ilyen meghallgatás és ismeret jelentősége csekély,  
Ha bárdolatlan viselkedéssel párosul.

Akik örömeiket lelik a nemes lények tanításaiban,  
És testüket és beszédüket e szerint képezik,  
Akik türelmesek, örömet szereznek barátaiknak és korlátozzák önmagukat,  
Azok megvalósítják a meghallgatás és ismeretszerzés tökélyét.

A *Buzdítás a szívből jövő szándékra* (*Adhyāśaya-saṃcodana-sūtra*) ezt mondja:<sup>85</sup>

Az ostobák szomorúak a halál pillanatában,  
Mondván: „Gyakorlásom silány volt. Most mit tegyek?”  
A lényeg elsikkadt és szenvedni fognak nagyon;  
Ide vezet, hogy csupán a szavakban lelték örömeiket.

És:

Mint egy színész, aki a közönség soraiban ül,  
Vagy, mint aki más ember kiváló tulajdonságait veti papírra,

Mellőzted a komoly gyakorlást;  
Ide vezet, hogy csupán a szavakban lelted örömed.

És:

A cukornád kérgéből a lényeg hiányzik,  
Az íz, amely örömet okoz, belül van.  
Ha a kérgét ízleled,  
A melasz kellemét hiába keresed.

Ahogy a kéreggel, úgy van a szavakkal;  
Az „íz” nem más, mint elmélkedés a jelentésen.  
Hagyj fel hát azzal, hogy csupán a szavakat élvezed,  
Légy mindig elővigyázatos és elmélkedj a jelentésen. [27]

5. *Emlékezzetek a Tathāgatákra, mint kiváló lényekre.* Idézzétek fel magatokban a tanítást kinyilatkoztató Bhagavant [a Buddhát], fokozva ezzel az iránta érzett tiszteleteteket.

6. *Kívánjátok, hogy a tanítás hosszú időn át fennmaradjon a világban.* Gondolkodjatok így: „Milyen csodálatos lenne, ha a Győzedelmes tanításai hosszú időn át fennmaradnának a világban azáltal, hogy tanulmányozzuk őket!”

Továbbá, ha a tanítások elmagyarázásakor vagy meghallgatásakor tudatotok és a tanítások külön utakon járnak, a magyarázatok következmény nélkül maradnak. Figyelmeteket ezért összpontosítsátok a tanításokra. Amikor például arra vagytok kíváncsiak, hogy arcotok bepiszkolódott-e, belenéztek a tükörbe, aztán eltávolítjátok róla a szennyeződést. Ehhez hasonlóan, amikor tanításokat hallgattok, hibáitok – helytelen viselkedésetek, ragaszkodásotok – előtűnnek a tanítások tükrében. Fájlaljátok, hogy tudatotok ilyenre vált, ezért munkálkodni akartok hibáitok kiküszöbölésén és erősíteni kívánjátok jó tulajdonságaitokat. Innentől kezdve képezni fogjátok magatokat a tanításokban. *A Születéstörténetek füzérében ez áll:*<sup>86</sup>

Látván helytelen viselkedésem megnyilvánulását,  
Megtisztítom a tanítások tükrében.  
A megbánás érzését felkeltve,  
Tudatom a tanításokra irányítom.

Saudasa e szavakkal kért Sutasoma hercegtől tanításokat. A bódhiszattva herceg ismerte Saudasát, s mivel bizonyos volt benne, hogy Saudasa alkalmas a tanítások meghallgatására, tanításban részesítette.

Röviden, erősítsétek a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékokat ezzel a gondolattal:

Minden lény javára megvalósítom a buddhaságot. Ahhoz, hogy ezt elérjem, gyakorolnom kell ennek okait, ezért meg kell ismernem az

okokat. Magától értetődő, hogy ehhez hallgatnom kell a tanításokat. Következésképp hallgatni fogom a tanításokat.

Idézzétek fel magatokban a meghallgatással járó hasznokat. Osszassátok el az edény hibáit, stb., és odaadón figyeljetelek.

## **B. Hogyan kell elmagyarázni egy tanítást, ha a tanítás és a megalkotója kiváló**

Ennek négy része van:

1. Elmélkedés a tanítás elmagyarázásának hasznain
2. A Tanítómester és a tanítás iránti tisztelet kifejtése
3. Mely gondolatok és viselkedések illenek a tanítás elmagyarázásához
4. Azok megkülönböztetése, akiknek lehet, és akiknek nem lehet elmagyarázni a tanítást

### **1. Elmélkedés a tanítás elmagyarázásának hasznain [28]**

Rendkívül hasznos, ha a tanítások világi dolgoktól – haszonra, dicséretre, hírnévre és hasonlókra törekvéstől – mentesen kerülnek átadásra. *A Figyelmeztetés a szívből jövő szándéokra* ezt mondja:<sup>87</sup>

Maitreya, húsz haszonnal jár tanítást ajándékozó nagylelkűséged, ha nem vagy tekintettel anyagi dolgokra, nyereségre vagy dicséretre. Mi ez a húsz? A következők: élénkül (1) az emlékezeted (2) az értelmi képességed és (3) a megértésed; (4) kitartásod megszilárdul; (5) növekszik bölcsességed és (6) a nem evilági bölcsességed; (7) enyhül a vágyakozásod; (8) enyhül a gyűlöleted és (9) enyhül a tudatlanságod. Továbbá, (10) a démonok nem árthatnak neked; (11) a *bhagavan* buddhák úgy gondolnak rád, mint drága, egyetlen gyermekükre; (12) nem emberi lények vigyáznak rád; (13) istenségek természetfeletti képességgel és erővel ruháznak fel; (14) ellenségeid nem árthatnak neked; (15) barátaid kitartanak melletted; (16) beszéded bizalmat kelt; (17) félelmet nem ismerővé válsz; (18) hatalmas boldogságra teszel szert; (19) elnyered a bölcsek tiszteletét; és (20) tanításod méltó lesz arra, hogy emlékezzenek rá.

Szívetek legmélyéből erősítsétek a tanítások elmagyarázásának hasznaiban való meggyőződésedet, ahogyan azt számos sūtra hangsúlyozza.

Ami a fent említett negyedik előnyt („kitartásod megszilárdul”) illeti, Śāntideva művének, *A gyakorlatok összefoglalásának (Śikṣā-samuccaya)* újabb fordításában ez „hited kiteljesedik”-ként, több más régebbi fordításban pedig „szorgalmas leszel”-ként szerepel.



## 2. A Tanítómester [Śākyamuni Buddha] és a tanítás iránti tisztelet kifejezése

Amikor a Bhagavan [a Buddha] a *Győzedelmesek anyját* [a *Prajñāpāramitát*] kinyilatkoztatta, tiszteletének kifejezéseként trónusát önmaga rendezte el.<sup>88</sup> [29] A tanításokat tehát még a buddhák is tiszteletben tartják, ezért amikor tanításokat magyaráztok, fejezzétek ki nagyrebecsüléseket a tanítás valamint a Tanítómester [Śākyamuni Buddha] iránt azzal, hogy felidézitek magatokban kiváló tulajdonságait és jóindulatát.

## 3. Mely gondolatok és viselkedések illenek a tanítás elmagyarázásához

*Ami a gondolataitokat illeti*, azonosuljatok a *Sāgaramati kérdései sūtrában* (*Sāgaramati-paripṛcchā-sūtra*) kifejtett öt képzzel: tekintsetek magatokat orvosnak, a tanítást gyógyszernek, a tanítást meghallgatókat beteg embereknek, a *tathāgatákat* tökéletes lényeknek, és kívánjátok, hogy a tanítások hosszú időn át fennmaradjanak.<sup>89</sup>

Szeretettel forduljatok az egybegyűlt hallgatóságához. Ne legyetek féltékenyek mások kiválóságára; szüntessétek meg a halogató lustaságot; ne vegye kedveteket a fáradtság, amikor valamit újra és újra el kell magyaráznotok; hagyjatok fel önmagatok dicséretével és mások hibáinak számontartásával; ne fukarkodjatok a tanítás elmagyarázásával; és ne törődjete az anyagi dolgokkal, például az élelemmel és a ruházattal. Gondoljátok ezt: „A tanításból fakadó érdem, hogy mások és jómagam megvalósítjuk a buddhaságot, boldogságom feltételét.”

*Ami a viselkedéseketek illeti*, mosakodjatok meg és hozzátok rendbe magatokat. Miután tiszta ruhát öltöttetek, foglaljatok helyet a tanítás tiszta, szépen elrendezett emelvényén egy párnán. A *Sāgaramati kérdései sūtrában* az áll, hogy ha a démonok legyőzésére<sup>90</sup> szolgáló mantrát ismétlitek, akkor az ártó szellemek osztályába sorolt démonok és istenségek megjelenését azok száz szövetségére kiterjedően megakadályozzátok. De még ha meg is jelennek, nem okozhatnak bajt. Recitáljátok tehát a mantrát. Aztán derűs arccal tanítsatok, a jelentés kifejtésére használjatok példázatokot, érveket, idézzetek szentiratokból és más kiegészítő szövegekből.

*A Lotus sūtrában* ez áll:<sup>91</sup>

A képzetek mindig féltékenység nélkül  
Szelíden adnak tanításokat, sokféle jelentéssel.  
Lustaságukat legyőzik,  
Nem csüggednek, ha a tanítást újra és újra meg kell ismételniük.  
A képzetek mindent elhagynak, ami ellenszenvet kelt, és  
A szeretet erejével fordulnak a körülöttük lévőkhez.  
Éjjel-nappal gyakorolják a fenséges tanításokat. [30]



A példák millióit alkalmazva,  
A képzetek örömet okoznak mindazoknak, akik tanításaikat hallgatják.  
Soha nem vágnak világi nyereségre,  
Nem gondolnak a létfenntartásra: nehéz vagy könnyű ételekre, italokra,  
Ruházatra, ágyneműre, vallási öltözetre,  
S még a betegséget megszüntető gyógyszerekre sem.  
A tanításaikat meghallgatókat nem faggatják,  
Csupán így gondolkodnak: „Bár csak jómagam  
És valamennyi lény elérnének a buddhaságot”, vagy  
„Akármilyen tanítást is adok a világ megsegítésére,  
Az kedvező feltétele lesz boldogságnak.”

#### 4. Azok megkülönböztetése, akiknek lehet, és akiknek nem lehet elmagyarázni a tanítást

Ne magyarázzátok a tanításokat, ha arra nem kérnek fel titeket. Ahogy Gunaprabha *A fegyelmi előírások sūtrájában* (*Vinaya-sūtra*) mondja:<sup>92</sup> „Kérés nélkül nem tehető”. De még ha felkérést is kaptok, meg kell vizsgálgatók, hogy a majdani tanítványok alkalmasak-e a tanítások átvételére. Ha nem kértek fel titeket, akkor az a helyes, ha a tanításokat csak olyan személyeknek magyarázzátok, akikről tudjátok, hogy alkalmasak a befogadásukra.

Mindezek miatt az *Összpontosítások királya sūtra* kijelenti:<sup>93</sup>

Amikor felkérik a tanításra,  
Elsőként ezt mondd:  
„Képzettségem nem alapos”.  
Aztán mondd ezt: „Ti többet tudtok, és bölcsőbbek vagytok.  
Hogyan magyarázhatnám a tanításokat  
Azoknak, akik többek nálam?”

Ne adj tanításokat véletlenszerűen,  
Csak ha meggyőződted róla, hogy a hallgató alkalmas a befogadásra.

Ha viszont tudod, hogy a hallgató alkalmas a befogadásra,  
Még akkor is tanítsd, ha arra nem kért fel.

Továbbá, Gunaprabha *A fegyelmi előírások sūtrában* így beszél:<sup>94</sup>

Állva ne magyarázd a tanításokat azoknak, akik ülnek; ülve ne magyarázd a tanításokat azoknak, akik fekszenek; alacsony ülőkén ne magyarázd a tanításokat azoknak, akik magasabban helyezkednek el. Ugyanez vonatkozik a jó és a rossz ülőkékre. Ne magyarázd a tanításokat azoknak, akik előtted mennek, miközben te utánuk mész. Ne magyarázd azoknak, akik az úttesten haladnak, miközben te az út szélén jársz. [31] Ne magyarázd azoknak, akik fejfedőt hordanak,

vagy azoknak, akiknek a felső vagy alsó köntöse megemelkedett, összegyűrődött vagy a vállukra van vetve, és azoknak, akik kezeiket a hátuk mögött összekulcsolják. Ne magyarázd azoknak, akik kontyot, sapkát, fejdíszet viselnek vagy fejüket vászonnal tekerik be. Ne magyarázd azoknak, akik elefánton vagy lovon ülnek, akik gyaloghintón ülnek vagy akiket cipelnek, és azoknak, akik cipőt vagy csizmát hordanak. Ne magyarázd azoknak, akiknek botjuk, esernyőjük, dárdájuk, kardjuk vagy bármi más fegyverük van, vagy akik páncélt viselnek.

A helyes az, ha a felsoroltakkal ellentétben állóknak magyarázzátok a tanításokat. Továbbá, mindezek az útmutatások az egészséges emberekre vonatkoznak.

### **C. Hogyan kell befejeződnie egy ülésnek a tanítás meghallgatását és elmagyarázását illetően**

Buzgó odaadással ajánljátok fel a tanítás meghallgatásából és elmagyarázásából származó erényeiteket átmeneti és végső céljaitok eléréseért.

Ha ily módon magyarázzátok és hallgatjátok a tanításokat, akkor minden kétséget kizáróan részesültök a fent említett előnyökben, akár egyetlen ülés alkalmával is. Felszámoljátok karmikus akadályaitokat, amelyeket amiatt halmoztatok fel, mert nem vettétek komolyan a tanítás meghallgatására és elmagyarázására vonatkozó útmutatásokat, vagy a tanításokat és a tanítót megillető tiszteletetek kinyilvánításának elmulasztása, stb. miatt gyűjtöttetek össze; továbbá megakadályoztátok az ilyesfajta akadályok újabb felhalmozását. Amilyen mértékben komolyan veszitek a tanítások elmagyarázásának és meghallgatásának e módját, oly mértékben válnak hasznossá számotokra az útmutatások. Általánosságban mondva, miután valamennyi korábbi kiváló lény felismerte ezt, komolyan kezdett gyakorolni. Konkrétan, az ezeket az útmutatásokat átadó korábbi idők gurui igen komolyan és igen nagy erőfeszítéssel így cselekedtek.

Ez egy igen fontos útmutatás. Ha nem bizonyosodtok meg róla, nem változtatjátok meg a tudatokat. E bizonyosság nélkül nem számít milyen részletesen magyarázzátok a mélységes tanításokat, mivel gyakran éppen ezek a tanítások szolgálnak a mérgező érzelmek felkeltésére, ugyanúgy, ahogyan egy segítő istenség démonná változik. Ezért mondják: „Ha a holdnaptár első napját elvéted, a hiba a tizenötödik napig fennmarad.” Ennélfogva a tanítások meghallgatásának és elmagyarázásának eme sikerre vezető módszerén értelmi képességetek segítségével kell munkálkodnotok, és a tanítások elma-

gyarázásának vagy meghallgatásának minden egyes alkalomkor e tulajdonságoknak legalább egy részével rendelkeznetek kell. [32] Ez a legfontosabb előfeltétele az útmutatások tanításának.

Kerülve a túlzott bőbeszédűséget, a leglényegesebb kérdéseket gyűjtöttem össze. Más forrásokat is felhasználva értelmezték őket minél átfogóbban. Ezzel befejeződött az útmutatásokra vonatkozó előfeltételek magyarázata.

## JEGYZETEK

71. *Udāna-varga*, Bernhard 1965 (Ud): 22.6, 22.3-5; P992: 97.2.1-3. A *Versek a meghallgatásról a Figyelmeztető versek gyűjteménye* 22. fejezetének a címe.
72. *Jātaka-mālā*, Vaidya 1959a (Jm): 31.31-34ab, 31.38cd; P5650: 56.5.6-57.1.2, 57.1.5-6. A P katalógus szerint ennek a *Jātaka-mālā*nak a szerzője Āryaśūra.
73. *Yoga-caryā-bhūmau Bodhisattva-bhūmi*, Dutt 1966 (Bbh): 165; P5538: 190.1.6-190.2.2. A *Bodhisattva-bhūmi* a *Yoga-caryā-bhūmi* (A jóga cselekedetek szintjei) 15. része. A művek e hatalmas gyűjteményét a tibeti hagyomány Asaṅgának tulajdonítja.
74. *Daśa-cakra-kṣitigarbha-nāma-mahāyāna-sūtra*, P905: 96.3.6-7. Kṣitigarbha („Föld méhe”) egy bódhiszattva neve.
75. Bbh: 73, 165; P5538: 158.4.4-158.5.2, 190.2.2-8. Az öt feltétel felidézésének elkerülését a Bbh 16. fejezete tárgyalja.
76. Jm: 31.69-70; P5650: 58.2.6-8.
77. Az az általános intelem, hogy a tanítás átvételének feltétele a fokozott figyelem, számos *sūtrában* megtalálható. Így például a *Mahāyāna-sūtra-samgrahāb*ól (*Mahāyāna sūtrák gyűjteménye*) idézett *Ārya-suvikrānta-vikrami-pariprcchā-prajñā-pāramitā-nirdeśāb*an (*Suvikrānta kérdései*) (Vaidya 1964:3), a *Sāgaramati-pariprcchā-sūtrāb*an (*Sāgaramati kérdései*) (P819: 91.2.8-91.3.1), és a *Daśa-cakra-kṣitigarbha-nāma-mahāyāna-sūtrāb*an (P905: 47.4.7-8, 53.2.4).
78. Bbh: 74; P5538: 158.5.1-2.
79. *Bodhisattva-caryāvatāra*, Bhattacharya 1960 (BCA): 2.54.
80. Conze 1973: 22.1; P735: 192.2.3-5.
81. *Deśanā-stava*, P2048: 98.3.8-98.4.1.
82. SR: 9.43-46, 4.24; P795: 284.2.1-4, 278.3.1.
83. BCA: 5.109.
84. Ud: 22.7-10, 22.18-19; P992: 97.2.3-6, 97.3.2-3.
85. Az *Āryādhyāśaya-ṣaṅcodana-nāma-mahāyāna-sūtra* a *Ratna-kūṭa* (*Ratna-kūṭa gyűjtemény*) 25. fejezete. Skt. megtalálható: Vaidya 1960b: 63; P760: 60.1.6-7; 60.1.8-60.2.1; 60.2.6-7.
86. Jm: 31.68-70; P5650: 58.2.4-5.
87. Vaidya 1960b: 187; P760.25: 55.4.6-55.5.3.
88. Conze 1979: 38. és köv. oldalak.
89. *Ārya-sāgaramati-pariprcchā-nāma-mahāyāna-sūtra*, P819: 92.1.1-2. Skt. ld. Vaidya 1960b: 190. A képzetek felsorolása megegyezik a hogyan kell meghallgatni a tanításokat részben találhatóval, egyetlen kivétellel: elmarad, hogy a komoly gyakorlás megtisztít a mérgező érzelmek betegségtől, mivel ezen csak a tanítványoknak kell elmélyedniük.
90. A mantra megtalálható: Vaidya 1960b: 190; P819: 92.1.1.
91. SP: 13.30, 13.32-35; Vaidya 1960a: 189; P781: 50.5.8-51.1.5.
92. *Vinaya-sūtra*, P5619: 222.3.7.

93. SR: 24.44-46. A P795: 308.4.8-308.5.2 megfogalmazása némiképp eltér a Congkhapa által idézett résztől. Hivatkozása közel azonos a *Śikṣā-samuccaya* 19. fejezetében találhatóval; Vaidya 1960b: 189; P5336: 270.3.6-8.

94. *Vinaya-sūtra*, P5619: 218.3.3-7.



## BIZALOM A TANÍTÓBAN

### IV. Hogyan vezetik a tanítványokat a tényleges útmutatások

#### A. Hogyan bízzatok a tanítóban, az ösvény gyökerében

1. A megbizonyosodás némiképp alapos elmagyarázása
  - a. A tanító jellemzői, akiben megbíztok
  - b. A bizalmát a tanítóba helyező tanítvány jellemzői
  - c. Hogyan bízzon a tanítvány a tanítóban
    - 1) Hogyan bízzon benne gondolatban
      - a) Általános értelemben: a tanító iránti bizalom fenntartásához szükséges hozzáállások bemutatása
      - b) Sajátos értelemben: a talapzatként szolgáló hit képzése
      - c) A tanító jóindulatának felidézése és tisztelete
    - 2) Hogyan gyakorolható a bizalom
  - d. A tanítóba helyezett bizalom hasznai
  - e. A bizalom hiányából származó hibák
  - f. A megelőző öt rész értelmének összefoglalása



### IV. Hogyan vezetik a tanítványokat a tényleges útmutatások [33]

A tényleges útmutatások magyarázatának két része van:

1. Hogyan bízzatok a tanítóban, az ösvény gyökerében (4-6. fejezet)
2. Hogyan képezzék a tudatukat a tanítványok, miután a tanítójukba helyezték bizalmukat (7. és további fejezetek)

#### A. Hogyan bízzatok a tanítóban, az ösvény gyökerében

A hogyan bízzatok a tanítóban magyarázatának két része van:

1. A megbizonyosodás némiképp alapos elmagyarázása (4. fejezet)
2. A meditálás fenntartásának rövid ismertetése (5-6. fejezet)

## 1. A megbizonyosodás némiképp alapos elmagyarázása

Atīśa A lényeg kiemelésében (*Hṛdaya-nikṣepa-nāma*) leszögezi:<sup>95</sup>

A mahāyāna átadási lánchoz tartozók  
Kiváló tanítóra támaszkodjanak.

Döl-va (Dol-ba) a *Po-to-va magyarázatainak módszerében* (*Po to ba'i gsung sgros*) pedig ezt mondja:

A személyre szóló útmutatások közül a legelső, hogy „Ne válj meg a kiváló tanítótól.”

A kiváló tanító az átmeneti boldogság és a kétségbevonhatatlan jó tulajdonságok forrása, melyből kezdetben a tanítvány tudata egyetlen jó tulajdonságának létrehozatala és tudata egyetlen hibájának mérséklése, végső fokon pedig az összes ismeret felölelése fakad. Ezért olyan fontos, hogy bizalmatokat már a kezdetben a tanítóba helyezték, mint azt a *Bódhiszattvák szentirat gyűjteménye* (*Bodhisattva-piṭaka*) megállapítja:<sup>96</sup>

Röviden, az összes bódhiszattva cselekedet megvalósítása és beteljesítése, és ugyanígy a tökéletességek, a szintek, a türelem, az összpontosítások, a rendkívüli képességek, a meghallgatott tanítások felidézése, a felajánlások, a könyörgő imádságok, a bizalmat keltő beszéd és minden buddha tulajdonság a gurutól függ. A guru a gyökér, ahonnan erednek. A guru a forrás és a teremtő, amely létrehozza azokat. [34] A guru terebélyesíti ki őket. Valamennyi a guruból növekszik. A guru az ok.

Po-to-va is ezt mondja:

A megszabadulás elérése cseppet sem fontosabb, mint a guru. A jelen életedhez szükséges cselekedetek megtanulásához elegendő, ha másokat megfigyelsz, ám tanító nélkül képtelen vagy ezeket jól megtanulni. Ugyanígy, guru nélkül hogyan juthatnánk el olyan helyre, ahol mi, akik csupán boldogtalan világokból születünk újjá, még soha nem jártunk?

### a. A tanító jellemzői, akiben megbíztok

Általánosságban mondva, a szentiratok és a magyarázatok a személyes jármű szemszögéből határozzák meg a tanító számos tulajdonságát. A következőkben azonban arról a tanítóról lesz szó, aki a három eltérő képességű személy ösvényének fokozatainak útikalauzát a mahāyānához, a buddhaság ösvényéhez. Erre vonatkozóan Maitreya ezt mondja A *Mahāyāna sūtrák ékességében* (*Mahāyāna-sūtrālamkāra*):<sup>97</sup>

Olyan mahāyāna tanítóba helyezd a bizalmad, aki fegyelmezett, nyugodt, és teljesen megbékélt;



Jó tulajdonságai meghaladják a tanítványaiét; tetterős; jártassága a szentiratokban alapos;  
 Szeretettel gondoskodik; a valóság mélyreható ismeretével rendelkezik, ügyesen oktatja a tanítványokat, és  
 Felülmúlta a csüggedést.

Maitreya tehát arra int, hogy a tanítvány e tíz tulajdonsággal rendelkező tanítóba helyezze a bizalmát.

Úgy mondják, aki önmagát nem fegyelmezte meg, az nem jogosult mások fegyelmezésére. A mások tudatát fegyelmezni kívánó guruknak először saját tudatukat kell megfegyelmezniük. Hogyan válhatnak fegyelmezetté? Abból nem származik hasznuk, ha csupán valamilyen tetszés szerinti gyakorlatot végeznek, és ennek következményét kiváló ismereteknek nevezik. Tudatuk megfegyelmezését a Győzedelmes általános tanítása szerint kell végrehajtaniuk. Ilyen módszer a három becses képzés. Emiatt jellemzi Maitreya őket a „fegyelmezett”, a „nyugodt” és a „teljesen megbékélt” fogalmaival.

Amikor Maitreya „fegyelmezettség”-ről beszél, akkor ezalatt az erkölcsi fegyelem képzését érti. *A személyes megszabadulás fogadalmi sūtra (Prātimokṣa-sūtra)* kijelenti:<sup>98</sup> [35]

A személyes megszabadulás fogadalmi,  
 Mint éles körmökkel történő zabolázás,  
 Szüntelen erőfeszítéssel szelídítik  
 Az elbitangoló tudat szilaj paripáját.

Ugyanez áll *A fegyelmi szabályzat magyarázatában (Vinaya-vibhaṅga)*:<sup>99</sup>

Ez a fegyelmezetlen tanítványok kantára.

A fentiek lényege, hogy az érzékszervek olyanok mint a vadlovak, nem megfelelő tárgyakat hajszolnak és helytelen cselekedetek elkövetésére ösztönöznek. Ahogyan egy idomító erős kantárral megfékezi a vadlovat, úgy a tanítók is megtanulják az erkölcsi fegyellemmel féken tartani érzékszerveiket, és hatalmas erőfeszítéssel cselekedeteiket a helyes irányba fordítani. A tanítók vadlovakhoz hasonló tudata ezután „fegyelmezetté” válik.

A „nyugodtság” a meditatív összpontosítás képzésének véghezvitelét jelenti. A meditatív összpontosítás egyfajta tudatállapot, amelybe a tudat békésen visszahúzódva megmarad. Elérése a tudatos jelenlét és az éberség eszközeinek segítségével történik, az erkölcsi fegyelem fenntartása mellett, amikor is szakítottok a helytelen cselekedetekkel és üdvös tevékenységekkel kötelezitek el magatokat.

A „teljes megbékéltség” a bölcsesség képzésének véghezvitelét jelenti. Ez nem más, mint a valóság – a tudatot használhatóbbá alakító

meditatív nyugalommal szoros összefüggésben megvalósított – sajátos, mélyreható elemzése.

Mindazonáltal, nem elegendő, ha a tanítók csupán a tudat három képzéssel elért megfigyelmezéséből származó ismeretek jó tulajdonságaival rendelkeznek. Ezen felül a szentiratok tanulmányozásából származó jó tulajdonságra is szükségük van. Ennek megfelelően a fenti kitétel, miszerint „jártassága a szentiratokban alapos”, arra vonatkozik, hogy magasan képzett a szentiratok, stb., ismerete terén. Drom-tön-pa gese (dGe-bshes [‘Brom]-ston-pa) a „mahāyāna gurukról” szólva ehhez még hozzáfűzte, hogy tanítványaiknál mély megértést kell elérniük. A tanítás gyakorlattá tételekor mutassák meg, hogy mi jelent igazi segítséget a tanítás hanyatló korszakában, és mi az, ami hasznos az adott helyzetben.

A „valóság ismerete” a bölcsesség sajátos képzésére, a jelenségek én-nélküliségének ismeretére vonatkozik. Másképpen mondva, a legmegfelelőbb az, ha a tanítók helyesen érzékelik a valóságot, de az is elfogadható, ha a valóságot a szentiratokba foglaltakon és érveléseken keresztül ismerik.

Még ha a tanítók rendelkeznek is a szentiratok tanulmányozásának és ismeretének jó tulajdonságaival, nem elegendő, ha e jó tulajdonságaik azonosak a tanítványaikkal vagy alacsonyabb szintűek. Olyan tulajdonságokat kell birtokolniuk, amelyek meghaladják a tanítványaikét. A *Versek a barátokról (Mitra-varga)* ezt mondja:<sup>100</sup>

Az alacsonyabban állókra hagyatkozók visszafejlődnek,  
A magukhoz hasonlókra hagyatkozók egyhelyben topognak;  
A magasabban állókra hagyatkozók elérik a tökéletességet; [36]  
Hagyatkozz ezért a nálad magasabban állóra.

Ha olyan magasabban állóra hagyatkozol, aki  
Tökéletesen megbékélt, s az erkölcsi fegyelem és  
A végtelen bölcsesség birtokosa,  
Még a nálad magasabban állókat is felülmúlod.

Pu-cshung-va (Phu-chung-ba) ezt mondta: „Amikor történeteket hallok kiváló emberekről, felnézek rájuk.” Tha-si (mTha’-bzhi) pedig így beszélt: „Követem a Ra-dreng (Ra-sgreng) kolostor közösségének idősebb tagjait.” Kövessétek ti is a jobb tulajdonságokkal rendelkezőket.

Hat jó tulajdonságot – a fegyelmezettséget, a nyugalmat, a tanítványokét meghaladó jó tulajdonságokat, a szentiratok tanulmányozásából származó kiterjedt ismereteket és a valóság mélyreható tudását – a tanítóknak önmaguk számára kell elnyerniük. A fennmaradó tulajdonságokkal – a tetterővel, az oktatásban megnyilvánuló ügyes-

séggel, a szeretetteljes gondoskodással és a csüggedés felülmúlásával – másokról gondoskodnak.

Továbbá:<sup>101</sup>

A bölcsek nem moshatják le vízzel a vétkeket,  
Nem távolíthatják el kezeikkel a lények szenvedéseit,  
Nem helyezhetik át tudásukat másokba;  
Ők a valóság igazságának tanításával szabadítanak meg.

A buddhák tehát „nem moshatják le vízzel mások vétkeit”, stb., hanem azáltal gondoskodnak a lényekről, hogy hibátlanul megmutatják nekik az ösvényt.

A másokról gondoskodás négy tulajdonsága közül „az ügyesen oktatja a tanítványokat” a tanítványok irányításában megmutatkozó jártasságot és a megértést elősegítő módszerek alkalmazását jelenti. A „szeretettel gondoskodás” alatt a tanítás átadására irányuló tiszta motivációt értjük, nevezetesen, hogy a tanítót a szeretet és az együttérzés motiválja, nem törekszik haszonra, tiszteletre, stb. Po-to-va mondta Dzszen-nga-vának (sPyan-snga-ba): „Li-mo fia, jóllehet számos tanítást magyaráztam el, soha nem okozott örömet egyetlen köszönet sem. Minden lény nélkülözi a segítséget.” Ilyennek kell lennie egy tanítónak.

A „tetterő” azt jelenti, hogy szüntelenül örömet leli mások boldogulásában. A „csüggedés felülmúlása” alatt pedig a tanítás nehézségeinek elviselését értjük, valamint azt, hogy a magyarázatok többszöri elisméltése a tanítót nem fárasztja el.

Po-to-va mondta:

A következő öt tulajdonság a legfontosabb: a szeretetteljes gondoskodás, a valóság ismerete és a három képzés. Mesterem, Zsang-cün (Zhang-btsun) nem különösebben jártas a szentiratok ismeretében, és képtelen felülkerekedni az elkedvetlenítő körülményeken. Emiatt aztán köszönetet sem mond azoknak, akik segítik őt. Mivel azonban rendelkezik az öt tulajdonsággal, hasznos mindazok számára, akik a jelenlétében vannak. [37] Nyen-tön (gNyan-ston) nem jártas a beszédben. Még amikor egyszerű felajánlást mutat be, akkor is azt gondolhatja, hogy „Senki sincs az itt jelen lévő emberek között, aki értené amit mondok.” Ám birtokolja az öt tulajdonságot, ezért hasznos mindazok számára, akik a jelenlétében vannak.

Mindezek miatt, akiknek megélhetése a képzések kiválóságának dicséretéből és magyarázatából származik, miközben önmaguk nem törekednek azok szorgalmas gyakorlására, alkalmatlanok a tanításra. A semmitmondó dicséretetek csak pusztá szavak. Ehhez hasonló, amikor egy szantálfát kereső ember a szantálfa jó tulajdonságainak

hangoztatásából élő személyhez fordul: „Van szantálfád?” kérdi, amaz pedig így felel: „Nincs.”

Ahogy az *Összpontosítások királya sūtrában* áll:<sup>102</sup>

A későbbi időkben

Lesznek szerzetesek, akik nem tesznek fogadalmat.

„Tanult ember vagyok” – mondják majd és

Dicsérik az erkölcsi fegyelmet,

Miközben nem törekednek szorgalmasan erkölcsi fegyelmük kiművelésére.

Ugyanezt állítja az összpontosítással, a bölcsességgel és a megszabadulással kapcsolatban, majd az *Összpontosítások királya sūtra* így folytatja:

Vannak, akik ékesszólóan hirdetik

A szantálfa jó tulajdonságait,

Mondván: „A füstölő

A szantálfától kellemes.”

Mások pedig megkérdik:

„Tudnál adni valamennyit

Abból a szantálfából,

Amit úgy dicsérsz?”

Ők így válaszolnak:

„Nekem nincs

Ilyen füstölóm.

Azt csak a megélhetésem miatt dicsérem.”

Ugyanígy, a későbbi időkben

Lesznek szerzetesek, akik nem gyakorolják a jógát,

Megélhetésüket az erkölcsi fegyelem magasztalása biztosítja,

Miközben ők maguk híján lesznek az erkölcsi fegyelemnek.

A sūtra ugyanezt állítja a fennmaradó három tulajdonsággal, az összpontosítással, a bölcsességgel és a megszabadulással kapcsolatban.

A megszabaduláshoz hozzásegítő guru a legmélyebbről fakadó törekvések megalapozója. Ezért ha gurura van szükségetek, vegyétek figyelembe az imént meghatározott jellemzőket, és igyekezzetek rátalálni az ilyen tulajdonságokkal rendelkezőre. Ugyanígy, akik azt szeretnék, hogy tanítványaik legyenek, ismerjék meg ezeket a jellemzőket és törekedjenek az elnyerésükre.

*Kérdés:* [38] Ebben a hanyatló korszakban nehéz olyan tanítót találni, akiben az összes jó tulajdonság jelen van. Mit tegyünk, ha nem találunk ilyen tanítót?

*Válasz:* A *Subāhu fohásza tantrában* (*Subāhu-paripricchā-tantra*) ez áll:<sup>103</sup>

Ahogy a harci szekér egy kerékkel  
 Képtelen az ösvényen haladni, bár ló húzza,  
 Úgy a meditáláshoz segítséget nyújtók nélkül  
 A lények nem nyerhetik el a szellemi megvalósításokat.  
 A segítők legyenek értelmesek, jó megjelenésűek, tiszta erkölcsűek,  
 Előkelő származásúak és tanításra alkalmasak.  
 Legyen hatalmas belső meggyőződésük, türelemmel és az érzelmei-  
 ken uralkodás képességével rendelkezzenek.  
 Beszédük legyen kellemes, legyenek nagylelkűek és együttérzők,  
 Tartózkodjanak a koplalástól, a szomjúságtól és a mérgező érzelmek  
 megnyilvánulásától,  
 Ne folyamodjanak más istenségekhez és a bráhminokhoz.  
 Legyenek összeszedettek, hozzáértők, hálásak,  
 S hittel folyamodjanak a Három Ékkőhöz.  
 Mivel e vizsállyal teli időben csak elvétve találhatók olyanok,  
 Akik valamennyi jó tulajdonsággal rendelkeznek,  
 A mantra gyakorlók azokra a segítőkre támaszkodjanak,  
 Akiknek birtokában van e tulajdonságok fele, negyede, vagy nyol-  
 cada.

Eszerint, a segítők a felsorolt tulajdonságokkal, vagy legalább ezek nyolcadával rendelkezzenek. A Döl-va által összeállított *Po-to-va mód-szerének magyarázatában* a Nagy Tekintély [Atíša] kijelenti: „Ugyanez vonatkozik a gurura.” Ezért az itt meghatározott jellemzők nyolcadát – társítva a könnyen megszerezhetőket a nehezen elérhetőekkel – tekintsétek a guru tulajdonságaival szemben támasztott követelmények minimumának.

### b. A bizalmát a tanítóba helyező tanítvány jellemzői

Āryadeva mondja a *Négyszáz versben*:<sup>104</sup>

Az elfogulatlan, értelmes és szorgalmas embert  
 A tanítás meghallgatására alkalmas edénynek nevezik.  
 [Az ilyen ember számára] sem az útmutatással szolgáló,  
 Sem a tanítványok jó tulajdonságai nem tűnnek hibáknak.

Āryadeva szerint tehát a tanítások meghallgatására e három tulajdonsággal rendelkező személy alkalmas. Emellett azt állítja, hogy ha rendelkeztek e három tulajdonsággal, akkor a tanítás átadójának jó tulajdonságait valóban jó tulajdonságokként és nem hibákként látjátok. Azt is hozzáteszi, hogy a minden tekintetben alkalmas személy számára a tanítást meghallgató társainak a jó tulajdonságai szintén nem hibákként, hanem jó tulajdonságokként tűnnek fel. Candrakīrti magyarázatában<sup>105</sup> megjegyzi: amennyiben hallgatóként nem rendelkeztek a tanítások befogadását lehetővé tévő, imígyen meghatározott jellemzőkkel, a saját hibáitok szemüvegén keresztül a tanításokat áta-

dó, különlegesen tiszta tanítót is hibákkal terhesnek látjátok. [39] A tanításokat magyarázó hibáira pedig úgy tekintetek, mintha azok jó tulajdonságok lennének. Ezért bár lehet, hogy talákoztatok olyan tanítóval, aki rendelkezik a meghatározott jellemzőkkel, azok meglétét nehéz lesz felismernetek. A tanítványnak tehát mindhárom jellemzőre szüksége van ahhoz, hogy felismerje: a tanító birtokában van az összes meghatározott jellemzőnek, majd pedig ez alapján a bizalmát a tanítóba helyezze.

E három jellemző közül az „elfogulatlanság” azt jelenti, hogy nem foglaltok állást. Ha elfogultak vagytok, előítéleteitek megakadályozzák a jó tulajdonságok felismerését, és így nem találtok rá a hiteles tanítások értelmére. Ahogyan Bhāvaviveka mondja *A középút szívében (Madhyamaka-hṛdaya)*.<sup>106</sup>

Az állásfoglalás miatt a tudat szorong.  
Így soha nem tudod meg mi a békesség.

Az „állásfoglalás” nem más, mint ragaszkodás a saját vallási rendszerhez és ellenszenv érzése a másokéival szemben. Kutassátok fel ezt a saját tudatotokban, aztán szabaduljatok meg tőle. *A megszabadulás bódhiszattva fogadalmi (Bódhiszattva-prātimokṣa)* mondja:<sup>107</sup>

Miután felhagytál saját elvárásaiddal, tiszteld a rendfőnök és a mester magyarázatait és maradj meg mellettük.

*Kérdés:* Elegendő csupán ez az egyetlen jellemző?

*Felelet:* Ha elfogulatlanok vagytok, de nem éreztek készletet, hogy különbséget tegyetek a megfelelő magyarázat helyes ösvénye és a hibás magyarázat hamis ösvénye között, akkor nem vagytok alkalmasak a tanítások meghallgatására. Ezért értelmesnek is kell lennetek, hogy mindkettőt megértsetek. Ha megértettétek, felhagytok a meddővel és átveszitek a hasznosat.

*Kérdés:* Csupán ez a kettő elegendő?

*Felelet:* Még ha rendelkeztek is ezzel a kettővel, olyanok vagytok mint egy rajz, amelyen tanítást hallgató személy látható, azaz tétlenek maradtok, ezért nem vagytok alkalmasak a tanítások meghallgatására. Következésképp szorgalmasnak is kell lennetek.

Candrakīrti kommentárjában ezt mondja:<sup>108</sup>

A tanítvány három tulajdonságához hozzávéve a tanításra és annak átadójára összpontosítást, valamint az irántuk megnyilvánuló tisztelet tulajdonságait, végeredményként öt tulajdonságot kapunk.

Ez az öt tulajdonság a következő négyre egyszerűsíthető:

(1) a tanítás alkalmakor legyetek nagyon szorgalmasak,

- (2) a tanítás meghallgatásakor megfelelően összpontosítatok,
- (3) tanúsítatok komoly tiszteletet a tanítások és az azokat átadók iránt, valamint
- (4) vessétek el a helytelen magyarázatokat és ne felejtsetek el a helyes magyarázatokat.

Az értelmi képesség az a kedvező feltétel, amely ezt a négyet előmozdítja, az elfogulatlanság pedig megszabadít az állásfoglalás kedvezőtlen feltételétől.

Vizsgáljátok meg, hogy rendelkeztek-e ezekkel a jellemzőkkel, azaz alkalmasak vagytok-e arra, hogy guru irányítson titeket; [40] ha igen, örüljétek. Ha nem, igyekezzetek elnyerni azokat az okokat, amelyek által hiánytalanná válnak, még a következő életek előtt. Ehhez ismerjétek meg a hallgató tulajdonságait, mert ha nem ismeritek az imént meghatározott jellemzőket, annak megvizsgálására sem lesztek képesek, hogy azok teljesekek-e, és így a valódi célokat elvétitek.

### c. Hogyan bízson a tanítvány a tanítóban

A tanítások megfelelő befogadásának tulajdonságaival rendelkező tanítvány alaposan vizsgálja meg, hogy a guru, a fentiekben elmagyarázott feltétlenül szükséges jellemzőket birtokolja-e. Aztán egy minősített tanítótól vegye át a tanítások segítőkész szavait. Mindazonáltal Drom-tön-pa gesé és Szung-phu-va (gSung-phu-ba) életrajzai e téren eltérnek egymástól. Szung-phu-vának számos guruja volt és minden hibátlan magyarázatot meghallgatott. Amikor eljött Khámból (Khams), még egy útmenti laikus gyakorló magyarázatát is végighallgatta. Tanítványai szerint ez nem volt megfelelő módja a tanítások átvételének, mire ő így válaszolt: „Ne mondjátok ezt. Két jótéteményben is részesültem.”

Drom-tön-pa gesének kevés guruja volt, alig öt. Po-to-va és Gompa-rin-cshen guruk egy alkalommal arról beszélgettek, hogy a két módszer közül melyik volt a jobb. Megegyeztek abban, hogy olyan időkben, amikor a képzetlen tanítványok hibákat találnak a tanítóknál és elveszítik a beléjük vetett hitüket, Drom-tön-pa gesé módszere a jobb. Úgy tűnik igaz, amit mondtak. Ezért kevés tanítótok legyen.

Általános értelemben az a tanító, akitől átveszitek a tanítás segítőkész szavait; egyedi értelemben pedig az a tanító, aki valamennyi ösvény hiánytalan elmagyarázásával ügyesen vezet benneteket.

#### 1) Hogyan bízson benne gondolatban

A hogyan bízson a tanítóban gondolatban magyarázatának három része van:



1. Általános értelemben: a tanító iránti bizalom fenntartásához szükséges hozzáállások bemutatása
2. Sajátos értelemben: a talapzatként szolgáló hit képzése
3. A tanító jóindulatának felidézése és tisztelete

**a) Általános értelemben: a tanító iránti bizalom fenntartásához szükséges hozzáállások bemutatása**

*A haladás sorrendje sūtra (Gaṇḍa-vyūha-sūtra)*<sup>109</sup> megállapítja, hogy a tanító tisztelete és szolgálata kilencféle hozzáállással történik. Ez a kilenc magába foglalja a tanító iránti bizalom fenntartásához szükséges valamennyi hozzáállás lényegét. Összevonva őket végeredményként a következő négyet kapjuk: [41]

1) *Engedelmes gyermekhez hasonló hozzáállás.* Ez azt jelenti, hogy felhagyva függetlenségetekkel, alávetitek magatokat a guru akaratának. Az engedelmes gyermek önmagától semmit sem tesz; figyelni szülei arckifejezését és alárendeli magát elvárásuknak; azt teszi, amit mondanak neki. Az *Összpontosítás, amely szemtől-szembe észleli a Buddhát sūtra (Pratyutpanna-buddha-saṃmukhāvasthita-samādhī-sūtra)* leszögezi:<sup>110</sup>

A tanítóba a bizalmát a megfelelő módon helyező tanítványnak fel kell adnia magabiztosságát és a tanító akarata szerint kell cselekednie.

Ez a minden tekintetben megfelelő tanítóra vonatkozik; amúgy a tanács így szól: ne hagyjátok, hogy bárki az orrotoknál fogva vezessen.

2) *Gyémánthoz hasonló hozzáállás.* Ez azt jelenti, hogy a tanító és a tanítvány közötti kapcsolatot szorosra kell vonni és meg kell szilárdítani, hogy azt démonok, rossz barátok és hasonlóak ne szakíthassák szét. Ugyanebben a sūtrában ez áll:<sup>111</sup>

És fel kell hagyni a megbízhatatlan közeli kapcsolatokkal, valamint az arckifejezések változtatásával.

3) *Földhöz hasonló hozzáállás.* Ez azt jelenti, hogy a guru valamennyi tevékenységével együtt járó kötelezettséget vállaljátok és nem bátortalanodtok el a rátok háruló felelősség miatt. Ahogy Po-to-va mondta Dzszen-nga-va szerzeteseinek:

Találkoztatok gesémmel (dge-bshes), a makulátlan bódhiszattvával,<sup>112</sup> és az ő szavai szerint gyakoroltatok. Hatalmas érdemet szerzetek! Ezt most ne tehernek, hanem megtiszteltetésnek vegyétek.

4) *A kötelezettségvállalások módja.* Ez hat hozzáállást foglal magába. Az első az alacsony lankákhoz hasonlít, ami azt jelenti, hogy sem-



milyen szenvedés nem ingat meg benneteket. Amikor Dzsen-nga-va Ruk-pában (Rug-pa) tartózkodott, Gom-pa-jön-ten-bár (sGom-pa-yon-ten-'bar) erős meghűléssel küszködött, ezért a tiszteletreméltó Shön-nu-drákhhoz (gZhon-nu-grags) fordult tanácsért, hogy nem tené-e helyesebben, ha elmenne. Shön-nu-drák így válaszolt: „Számталanszor voltunk már Indra palotájának fényűző lakosztályaiban, hatalmas pompában. A mai nap különleges, mert egy mahāyāna tanító iránti bizalomról és a tanítások meghallgatásáról tapasztalatot szerezhetsz. Ezért az a helyes, ha maradsz!”

A második hozzáállás a világi szolgálóhoz hasonló, ami azt jelenti, hogy még a legkellemetlenebb feladatokat is habozás nélkül végrehajjtátok. Amikor egy alkalommal a tudós [Atísa] tolmácsaival Cáng szennyel és izzappal borított övezetében tartózkodott, Drom-dön-pa gese levetette ruháit, kimosta őket, [42] s a helyet – senki sem tudta honnan származó – száraz fehér földdel szórta be, majd a Nagy Tekintéllyel, Atízával szemközt épített egy [kő és föld] mandalát.<sup>113</sup> A Nagy Tekintély felkiáltott: „Á-re!”<sup>114</sup> Egy hozzád hasonló volt Indiában.”

A harmadik hozzáállás olyan, mint a seprő, ami azt jelenti, hogy tökéletesen eltakarítjátok a büszkeség és felsőbbrendűség érzését, és önmagatokat a gurutoknál jelentéktelenebbnek tekintitek. Drom-dön-pa ezt mondta: „A jó tulajdonságok vize nem marad meg a büszkeség csúcsain”, Dzsen-nga-va pedig így beszélt: „Figyeld csak meg, hogy tavasszal a zöld hajtás a magas hegység csúcsán vagy az alsó völgyekben bújik-e elő”.

A negyedik hozzáállás az alapozáshoz hasonlít, ami azt jelenti, hogy még a gurutok legfárasztóbb tevékenységeivel együtt járó kötelezettségek terhét is örömmel elviselitek.

Az ötödik hozzáállás a kutyához hasonlít, ami azt jelenti, hogy akkor sem gyúltok haragra, ha gurutok semmibe vesz vagy megszid benneteket. Tö-lung-pa (sTod-lung-pa) például valahányszor csak Lhá-szo gesével (dGe-bshes-lHa-bzo) találkozott, szidalmazta. Lhá-szo tanítványa, Nyág-mo-va (Nyag-mo-ba) méltatlankodott: „Ez a mester gyűlöl minket, tanítót és tanítványt egyaránt!” Lhá-szo gese így felelt: „Azt gondold, hogy szidalmaz engem? Minden alkalommal amikor ezt teszi, nekem úgy tűnik, mintha Heruka áldását kapnám.” Ugyanez áll A bölcsesség tökéletessége nyolcezer versszakban (*Aṣṭa-sāhasrikā*):<sup>115</sup>

Még ha úgy is tűnik, hogy a tanításokat közvetítők lenézik és semmibe veszik a tanításokért folyamodókat, ne kifogásold őket. Légy fáradhatatlan és tisztelettudó, és szorgalmasan keresd a tanításokat.

A hatodik hozzáállás olyan, mint a rév, ami azt jelenti, hogy gurutok kedvéért fáradhatatlanul munkálkodtok, nem számít hányszor kell részt vállalnotok a tevékenységeiben.

**b) Sajátos értelemben: a talapzatként szolgáló hit képzése**

*A Három Ékkő dicsfényének igézete (Ratnolka-dhāraṇi) megállapítja:*<sup>116</sup>

A hit a jó tulajdonságok előfeltétele és  
Életre keltője, amely anyaként  
Védelmezi és gondozza őket.  
Tisztázza a kételyeket és megszabadít a négy folyamtól [tudatlan-  
ságtól, ragaszkodástól, sóvárgástól és helytelen nézetektől].  
Hasonló a boldogság és jóság virágzó városához.

A hit eloszlatja a homályt, világosságot gyújt a tudatban, [43]  
Felszámolja a büszkeséget; a tisztelettudás gyökere,  
Ékszer és kincs;  
Mint a kéz, egybefonja az erényeket;  
Csodálatos láb, mely eljuttat a megszabaduláshoz.

Ugyanez áll a *Tíz tanítás sūtrában (Daśa-dharmaka-sūtra)*:<sup>117</sup>

A hit a járművek legjobbika,  
Mely bizonyosan a buddhaságig visz.  
Az értelmes embereket ezért  
A hitük vezérli.

Hitetlen emberekben  
Nem élednek erények,  
Ahogyan zöld hajtás sem nő  
Tűztől perzselt magból.

Figyelemmel arra, hogy mit nyerhettek a meglétével és mit veszít-  
hettek a hiányával, kijelenthető: a hit minden jó tulajdonság alapja.

Drom-tön-pa gese mondta Atīsának: „Tibetben nagyon sokan med-  
ditálnak és gyakorolnak, ám még senki sem ért el egyetlen sajátos jó  
tulajdonságot sem.” A Nagy Tekintély így felelt: „Valamennyi jelen-  
tős és jelentéktelen mahāyāna jó tulajdonság a guru iránti bizalomból  
fakad. Ti, tibetiek, a gurukra csak mint hétköznapi emberekre gon-  
doltok. Hogyan válhatnának ebből jó tulajdonságok?” Más alkalom-  
mal valaki hangosan odakiáltott a Nagy Tekintélynek: „Atīsa, mit ta-  
nácsolsz?”, ő felnevetett: „Ha, ha. A hallásom igen jó. Ami személyes  
tanácsot adhatok neked, az a hit, a hit, a hit!” A hit tehát rendkívül  
fontos.

Általánosságban mondva a hitnek sok fajtája van: hit a Három  
Ékkőben, hit a karmában és annak következményeiben, hit a négy  
nemes igazságban. Itt most a guruba vetett hitről beszélünk. Erre vo-

natkozóan a *Vajrapāni beavatásban részesítés tantra* (*Vajrapāny-abhiṣeka-mahā-tantra*) ezt mondja:<sup>118</sup>

Ha megkérdeznéd Titkok Ura, hogy miként tekintsenek a tanítványok a mesterekre, akkor azt felelném: tekintsék úgy őket, ahogyan a Bhagavant.

Ha a tanítványok így tekintenek mestereikre,  
Szüntelenül művelik az erényeket.  
Buddhákká válnak  
És az egész világ hasznára lesznek.

A mahāyāna sūtrák is azt tanítják, hogy úgy gondoljatok a gurura, mint a Tanítómasterre. A fegyelmi szabályzat ugyanezt mondja, aminek jelentése a következő. Ha valakit buddhaként tiszteltek, nem találtok benne hibákat és figyelitek a jó tulajdonságait. [44] Ezzel egyetemben, végérvényesen elvetitek azt a gondolatot, hogy a gurunak hibái vannak, és gyakoroljátok a guru jó tulajdonságainak észlelését. Tegyetek a *Vajrapāni beavatásban részesítés tantra* figyelmeztetése szerint:<sup>119</sup>

Tartsd emlékezetedben a mesterek jó tulajdonságait,  
Hibáikat soha ne hangoztasd.  
Tartsd emlékezetedben jó tulajdonságaikat, és képességeket nyersz.  
Hangoztasd hibáikat, és soha nem nyered el azokat.

Gurutoknak valószínűleg a lényegét tekintve jó tulajdonságai vannak és csak kevés hibával rendelkezik. Ha vizsgáljátok ezeket a hibákat, akadályozzátok a képességek elnyerését. Ezzel szemben mégha a gurutoknak sok hibája is van, a képességeitek életre keltését ösztönzitek, amennyiben a belé vetett hiteteket a jó tulajdonságaira összpontosítva erősítitek, és eközben nem nézitek a hibákat.

Ezért, miután gurut választottatok, – rendelkezzen bár kisebb vagy nagyobb hibákkal –, összpontosítsatok a hibáinak fürkészésével együtt járó hátrányokra. Szüntelenül elmélkedjete e hajlamotok kiküszöbölésén, s aztán hagyjatok fel vele. Amikor túlzottan bővelkedő mérgező érzelmeitek vagy a tudatosságotok hiánya miatt felfigyeltek gurutok hibáira, különös gondot fordítsatok ennek beismerésére és ismételt elkövetésének megakadályozására. Miután így tettetek, ennek a helytelen szemléletnek a befolyása fokozatosan mérséklődik.

Továbbá, figyeljétek gurutok jó tulajdonságait, például erkölcsi fegyelmét, képzettségét, hitét, és elmélkedjete rajtuk. Mihelyt ehhez hozzászoktattátok magatokat, feltűnhet ugyan gurutok néhány csekély hibája, ám ezek nem fogják csorbítani hiteteket, mert jó tulajdonságaira összpontosítottok. Példaként szolgálhat, hogy bár bizonyára feltűnhetne számotokra az általatok nem kedvelt emberek számos jó tulajdonsága, hibáik erőteljes észlelése elnyomja a jó tu-

lajdonságaik megfigyelését. Hasonlóképpen, felfigyelhetnétek saját hibáitokra, ám ha nagyon erőteljesen észlelitek jó tulajdonságaitokat, az elhomályosítja szembetűnő hibáitokat.

Ugyanerről szól a következő példa. A Nagy Tiszteletű a Mādhyama-ka nézetet, Szer-ling-pa az „igaz aspektusú” Cittamātrin álláspontot képviselte. Atīsa nézete tehát magasabb szintű volt mint Szer-ling-páé. Mégis Atīsa elfogadta Szer-ling-pát, gurui közül a legkimagaslóbbat, mivel általa hozzájutott a megvilágosodás szelleméhez és a mahāyāna ösvény fokozatainak általános átadásához. [45]

Összpontosítsatok tehát gurutok jó tulajdonságaira és ne keressétek a hibáit. Ne tegyetek különbséget guruitok között aszerint, hogy valakiktől csupán egyetlen verset vettetek át, még akkor sem, ha erkölcsi fegyelmük netán nem tökéletes. Az *Ékkövek fellege sūtra* (*Ratna-megha-sūtra*) megállapítja:<sup>120</sup>

Amikor gurudban megbízol, erényeid növekednek, erénytelenségeid pedig fogyatkoznak. Ezt megértve, minél határozottabban tudatosítsd, hogy rendfőnököd a Tanítómester [a Buddha], mindegy, hogy iskolázott vagy iskolázatlan, intelligens vagy sem, betartja az erkölcsi előírásokat vagy hibás a fegyelme. Ahogyan a Tanítómesteredhez kötődsz és amilyen a hited benne, úgy vonzódj rendfőnöködhöz és olyan hittel fordulj felé. Fokozd a mestereid iránt érzett tiszteleted és szolgálj őket. Gondolj arra, hogy véghez viszed a megvilágosodáshoz szükséges felhalmozásokat és megszünteted az ezzel összefüggő, még mindig jelen lévő mérgező érzelmeidet. Végül elnyered az örömet és boldogságot. Gyakorold mestereid erényes cselekedeteit, és ne tégy az erénytelen cselekedeteik szerint.

A *családfő*, *Ugra kérdései sūtra* (*Gṛha-paty-ugra-paripṛicchā-sūtra*) is ezt mondja:<sup>121</sup>

Ó családfő, néhány bódhiszattva szorgalmasan törekszik a tanítások szóbeli átadásainak elnyerésére, és recitációkat végeznek. Nekik olyan mestereik lesznek, akiktől tanításokat kapnak, akiktől elnyerik a szóbeli átadásokat vagy elmélyítik a nagylelkűségről, az erkölcsi fegyelemről, a türelemről, az örömteli kitartásról, a meditatív rögzítésről és a bölcsességről szóló tanítások négy soros verseit, vagy a bódhiszattva ösvény alkotó elemeit halmozzák fel. E tanításaik miatt nekik tisztelniük kell őket. A bódhiszattvák szolgálják mestereiket, és megtévesztés nélkül fejezik ki hódolatukat az ajándékozás, a tiszteletadás és az imádat minden megnyilvánulásával, a tanított versekben lévő szavak, mondatok és betűk számával megegyező világekorszakokon át. És még valami családfő, ők még nem fejlesztették ki e mesterek iránti tiszteletüket abban a mértékben, amit egy mester kiérdemel. Márpedig akkor mi értelme beszélni a tisztelet nem megfelelő kifejezéséről?

## c) A tanító jóindulatának felidézése és tisztelete

A *Tíz tanítás sūtra* mondja [46]:<sup>122</sup>

Eltelve a tanítód iránt érzett tisztelettel, erősítsd a gondolatot: hosszú időn át bolyongtam a létforgatagban és ők kerestek engem; hosszú időn át a mérgező érzelmektől akadályozottan, mély álomba zuhantan léteztem és ők felébresztettek; ők mentettek ki a létezés óceánjából; hibás ösvényen jártam és ők megmutatják a helyes ösvényt; a létezés börtönében megszabadítanak béklyóimtól; hosszú időn át számtalan betegség gyötört és ők lettek az orvosaim; esőfelhőkként kioltják ragaszkodásom és a többi hasonló lángjait.

A *haladás sorrendje sūtra* is ezt mondja:<sup>123</sup>

Ifjú Sudhana, tanítók azok, akik minden szenvedő világtól megóvnak; megtanítanak a jelenségek azonosságára; megmutatják a boldogsághoz és a boldogtalansághoz vezető ösvényeket; útbaigazítanak, hogy cselekedeteim mindig a megfelelők legyenek; felfedik előttem az ösvényt, amelyen a mindentudás városába eljutok; elvezetnek a mindentudás szintjéig; segítenek, hogy átszeljem a valóság világának óceánját; megmutatják a múlt, a jelen és a jövő jelenségeinek tengerét; és feltárják előttem a nemes személyek gyülekezetét. A tanítók érenyeimet megsokszorozzák. Ha ezt felidézed magadban, könnyezni fogsz.

Ennek megfelelően gondoljatok tanítótok jóindulatára. Személyesítsétek meg mindezt úgy, hogy a tanítók jóindulatát leíró mondatokban „ők” helyett „ezek a tanítók” kifejezést használtok. Ezután vizualizáljátok tanítóitokat. Fennhangon mondjátok a *sūtra* szavait, és egyhegyűen összpontosítatok jelentésükre. Ugyanezt tegyétek a megelőző *sūtra* szöveggel [*Tíz tanítás sūtra*].

Továbbá A *haladás sorrendje sūtra* mondja:<sup>124</sup>

Én, Sudhana, ide jöttem

Egyhegyűen elmélkedni: „Ezek az én tanítóim, a tanítások közvetítői,

Akik tökéletesen felfedik előttem minden dolog jó tulajdonságát, S aztán teljes tanítást adnak a bódhiszattva életvitelről.”

„Mivel ők teremtik e tulajdonságokat bennem, olyanok, mint a szülőanyám.

Mivel ők táplálnak a jó tulajdonságok tejével, olyanok, mint a dajkáim. Tökéletes képzésben részesítenek a megvilágosodás eléréséhez.

Ezek a tanítók elűzik az ártó lényeket; [47]

Orvosokként megszabadítanak az öregedéstől és a haláltól.

Mint Indra, az istenségek vezére, nektár zuhataggal öntöznek;

Mint a telihold, az érény hófehér tanításaival árasztanak el;

Megmutatják a békességhez vezető utat; olyanok, mint a napfény;

Szemben a barátokkal és az ellenségekkel, a hegységekhez hasonlók;

Tudatuk rendíthetetlen, mint az óceán;

Teljes valómban szeretnek; ők a révkapitányok.”

Ide jöttem, hogy ily módon elmélkedjek.

„Ezek a bódhiszattvák az okai tudatom gyarapodásának;

Buddha gyermekeiként elősegítik megvilágosodásomat.

Mindezekért tanítóimat a buddhák magasztalják.”

Ily erényes gondolatokkal jöttem ide.

„Hősökként védelmezik a világot;

Vezérek, oltalmazók és menedékek.

Figyelnek engem, gondoskodnak boldogságomról.”

E gondolatokkal tisztelem és szolgálom tanítóimat.

Ily módon idézzétek fel tanítóitok jóindulatát. Használjátok e verset, énekeljétek őket és Sudhanát helyettesítsétek önmagatokkal.

## 2) Hogyan gyakorolható a bizalom

Aśvaghōṣa *Ötven vers a gururól (Guru-pañcāsikā)* művében ezt mondja:<sup>125</sup>

Ami szükséges, az ebben elhangzik:

Tégy meg bármit, ami guruidnak kedves;

Oszlass el mindent, amivel elégedetlenek.

Elmélkedj ezen, és törekedj rá.

Miután megértetted Vajradhara intelmét, hogy

„A megvalósítások a mesterbe megfelelő módon helyezett bizalomból fakadnak,”

Minden tekintetben járj kedvébe guruidnak,

Minden létező dologban.

Röviden, törekedjete arra, hogy megvalósítsátok mindazt, ami guruitoknak kedves, és szabaduljatok meg mindattól, ami visszatetszést kelt bennük.

Három módja van annak, ahogyan guruitok kedvébe járhattok: anyagiak felajánlásával, testetekkel és beszédetekkel történő tiszteletadással és szolgálattal, valamint a szavait követő gyakorlással. Maitreya is erre figyelmeztet a *Mahāyāna sūtrák ékességében*.<sup>126</sup>

Helyezd bizalmaid a tanítóba

A tisztelet, az anyagiak, a szolgálat és a gyakorlás révén.

Valamint:

A guru tanítását követve, kitartóan gyakorló ember

Illó módon kedvébe jár a gurunak.

1) Anyagi természetű ajándékok felajánlása.

Az *Ötven vers a gururól* mondja:<sup>127</sup>

Ha beavató mesteredbe a bizalmod folyvást  
Olyan nem szokványos dolgok adományozásával helyezed, [48]  
Mint gyermeked, hitvesed és a saját életed,  
Van értelme tünékeny javakról beszélni?

És másutt:

Beavató mesterednek szánt felajánlásod nem más,  
Mint a buddháknak folyamatosan tett felajánlásaid.  
A nekik tett felajánlás az érdemek gyűjteménye;  
Az érdemek gyűjteményéből és a fenséges bölcsességből lesz a vég-  
ső megvalósítás.

Továbbá Lág-szor-va (Lag-sor-ba) mondta:

Ha rosszat ajánlasz fel, miközben rendelkezél jóval, tönkreteszed a fogadalmadat. Ha viszont a guru meglegszik ezzel, vagy semmid sincs a rosszon kívül, akkor nem történik hiba.

Mindez hasonló ahhoz, amiről az *Ötven vers a gururól* beszél:<sup>128</sup>

Aki a guru számára kimeríthetetlen felajánlásokra  
Törekszik, ajánljon fel  
Bármit, ami kicsit is vonzó, és  
Bármit, ami nagyon különleges.

Továbbá, a tanítványok nézőpontja eltér a gurukétól. A tanítványoknak meg kell tenniük ezeket a felajánlásokat, mivel ezáltal a gurukéhoz hasonló érdemgyűjteményt és magasrendű bölcsességet halmoznak fel. A gurukban viszont fel sem merülhet az ajándék gondolata. Sha-ra-va (Sha-ra-ba) mondta:

A „guru” fogalmát használjuk mindazokra, akik gyakorlásuk révén megelégedettek és a legcsekélyebb mértékben sem gondolnak anyagi természetű ajándékokra. Aki ezzel ellentétesen cselekszik, az nem alkalmas arra, hogy a megszabadulás elérésére vágyakozók guruja legyen.

2) *Tiszteletadás és szolgálat testtel és beszéddel.* Ez olyan testi cselekedeteket jelent mint a fürdetés, a masszázs, a test szennyeződéseinek eltávolítása és az ápolás, illetőleg olyan szóbeli cselekedeteket, mint például a guru jó tulajdonságainak hangsúlyozása.

3) *A guru szavait követő gyakorlás.* Ez a lehető legfontosabbat jelenti, nevezetesen, hogy gyakorlásotok nem áll ellentétben a guru útmutatásával. Ahogyan a *Születéstörténetek füzére* mondja:<sup>129</sup>

Segítesemet azzal hálálhatod meg, hogy  
Útmutatásaim szerint gyakorolsz.



*Kérdés:* Nekünk a guruk szavait követve kell gyakorolnunk. De mi történik akkor, ha megbízunk a gurukban és ők helytelen ösvényen vezetnek minket vagy olyan cselekedetekre vesznek rá, amelyek ellentétben állnak a három fogadalommal? Tegyük meg, amit mondanak?

*Válasz:* Erre vonatkozóan Guṇaprabha a *Fegyelmi előírások sūtrá*-jában ez áll:<sup>130</sup> „Ha a rendfőnök olyanra utasít, ami nem felel meg a tanításnak, tagadd meg.” Az *Ékkövek fellege sūtra* szintén ezt mondja:<sup>131</sup> „Az erényes cselekedeteket illetően tégy a guru szavai szerint, de az erénytelen cselekedeteket illetően ne a guru szavai szerint járj el.” Az erénytelen útmutatásokra tehát ne hallgassatok. A tizenkét születés történet világosan feltárja a helytelentől való elhatárolódás jelentését.<sup>132</sup> [49]

Helytelen, ha a guru nem megfelelő cselekedeteit olyan megfontolásból követitek, amelyből a tiszteletlenség, a szemrehányás vagy a lenézés hibás viselkedései fakadnak. Jobban teszitek tehát, ha udvariasan elnézést kértek és nem az útmutatása szerint jártok el. Az *Ötven vers a gururól* ezt mondja:<sup>133</sup>

Ha a guru útmutatását ésszerűtlen megtenned,  
Megnyugtató szavakkal kérj elnézést tőle.

Tovább menve, amikor bizalmatok ily módon helyezitek guruitokba, szert tesztek tanításaik egy részére. Ahogyan Maitreya a *Mahāyāna sūtrák ékességében* megállapítja:<sup>134</sup>

Elnyervén guruid tanításainak egy részét,  
A jó tulajdonságok megszerzése, és ne az anyagiak birtoklása miatt  
helyezd bizlalmad a tanítókba.

Po-to-va mondta:

Amikor Ānandát jelölték a Tanítómester kísérőjének, felidézte magában a tanítás jövőbeni követőit, és a következő fogadalmat tette: „Szolgálni és tisztelni fogom a Tanítómestert azzal a feltétellel, hogy nem tarthatom meg elhasznált köntöseit, nem fogyaszthatom el maradék ételét, és egyetlen pillanatra sem szakadhatok el tőle.” Mi, a jelenlegi követők, nem értékeljük a tanításokat, csupán annak tulajdonítunk jelentőséget, ha a guru egy csésze teával megkülönböztet minket a többiektől. Ez az erkölcsi romlottságba süllyedés jele.

Arra vonatkozóan, hogy miként helyeztétek bizalmatokat a guru-  
ba, Po-to-va ezt mondta:

Minden egyes tanítvánnyal, aki hozzám jön, a terhem növekszik.  
Mindegyikkel aki elhagy, csökken. Az nem jár haszonnal, ha távol  
vagy a gurutól. Gyakorolj tehát hosszú időn át mérsékelt távolság-  
tartással.



#### d. A tanítóba helyezett bizalom hasznai

A tanítóba helyezett bizalom révén közelebb kerültek a buddhasághoz; megörvendeztetitek a győzedelmeseket; a jövőben is lesz tanítótok; nem zuhantok boldogtalan világokba; sem a rossz karma, sem a mérgező érzelmek nem diadalmaskodnak felettetek; a tudatos jelenléttel végrehajtott bódhiszattva cselekedeteitek által, és amiatt, hogy nem tagadjátok meg őket, jó tulajdonságaitok folyamatosan növekednek, így valamennyi átmeneti és végső célokat elértek; miután elnyertétek a tanítótok gondolataitokkal és gyakorlásotokkal való szolgálatából és tiszteletéből származó erényeket, megvalósítjátok mások jólétét, és ugyanígy a sajátotokat is, valamint bevégzitek az érdem- és a magasrendű bölcsesség felhalmozást. [50]

*A haladás sorrendje sūtra* mondja:<sup>135</sup>

Nemes származású gyermek, a bódhiszattvák, akiket tanítók a megfelelő módon támogatnak, nem zuhannak boldogtalan világokba. A bódhiszattvák, akiket tanítók figyelme kísér, nem tagadják meg a bódhiszattva képzést. A bódhiszattvák, akikről tanítók gondoskodnak, a világ fölé emelkednek. A bódhiszattvák, akik szolgálják és tisztelik tanítóikat, úgy tevékenykednek, hogy közben nem feledkeznek meg a bódhiszattva cselekedetek egyikéről sem. A bódhiszattvák, akikre tanítók gondosan vigyáznak, nem uralják rossz karmák vagy mérgező érzelmek.

ÉS:<sup>136</sup>

Nemes származású gyermek, a *bhagavan* buddhák örömeiket lelik azokban a bódhiszattvákban, akik tanítók tanítása szerint élnek. A bódhiszattvák, akik nem ellenkeznek tanítók szavaival, mind közelebb kerülnek a mindentudóvá váláshoz. A tanítók mind közelebb kerülnek azokhoz, akik nem kételkednek a szavaikban. A bódhiszattvák, akik nem feledkeznek meg tanítóikról, valamennyi céljukat beteljesítik.

*A Tathāgata felfoghatatlan titkának feltárása sūtra (Tathāgatācintya-guhya-nirdēśa-sūtra)* szintén ezt mondja:<sup>137</sup>

Nemes származású fiak és leányok, bízzatok benne, érzelmileg kötődjetelek hozzá, szolgáljátok és tiszteljétek a gurut, a legteljesebb odaadással. Ha így tesztek, gondolataitok az erényes tanítások meghallgatásával erényessé válnak és gyakorlásotok is erényes lesz. Aztán az erényes karma létrehozásával és erényessé válásotokkal örömet szereztek erényes barátaitoknak, szenvedést pedig nem okoztok másoknak vagy önmagatoknak, mivel nem hoztok létre erénytelen karmát, és kizárólag az erényeket művelitek. A mások és önmagatok feletti örökösödés következményeként beteljesítitek a felülmúlhatatlan megvilágosodáshoz vezető ösvényt, ezáltal munkálkodni tudtok a

hibás ösvényekre tévedt élőlények boldogulásáért. [51] Ekként, miután a bódhiszattvák bizalmukat a guruba helyezték, végrehajtják jó tulajdonságaik felhalmozását.

Továbbá, tanítótok tiszteletével és szolgálatával kimerítitek a boldogtalan világok megtapasztalására ösztönző karmátokat. Tanítótok szolgálatával kimerítitek a szenvedés teli következményeket, ezek helyett csupán a jelen életetekben érvényesülő, testeteknek és tudatotoknak ártó – ténylegesen vagy álmaitokban rátok törő – csekély ártalmakkal kell számolnotok. Ráadásul a tanító szolgálatából és tiszteletéből fakadó hasznok hatalmasak, az erénygyűjtemény még a végtelen számú buddhának tett felajánlásokból származó erénygyökereket is felülmúlja. Ahogyan a *Kṣitigarbha sūtra* mondja:<sup>138</sup>

Akikről tanítók gondoskodnak, azok megtisztítják karmájukat, melynek következményeként máskülönben tízmillió végtelen világkorszakon át vándorolnának boldogtalan világokban. Karmájuk megtisztítása a testüket és a tudatukat a jelen életükben érő ártalmakkal történik. Ezek az ártalmak lehetnek lázas, fertőző betegségek, vagy valamilyen súlyos elemi csapás, például éhínség. Karmájuk csupán egy álomnál vagy egy szidalmazásnál enyhébb eseményen keresztül is megtisztulhat. Egyetlen reggelen ők több erénygyökereket hoznak létre, mint azok, akik tízmillió mérhetetlen [világkorszak] buddháját ajándékozzák meg, imádják, vagy ugyanennyi ideig előírásaikat betartják. Akik tisztelik és szolgálják guruikat, azok elképzelhetetlenül jó tulajdonságokkal lesznek felruházva.

És:

Lássátok be, hogy valamennyi buddha – mások tudatának átalakításából származó – felmérhetetlen jó tulajdonsága, a tanítóba helyezett valódi bizalomból fakad. Ezért bízhatok a guruban, kerüljétek közelebb hozzám, szolgáljátok és tiszteljétek, épp úgy, mint a buddhákat.

*A Születéstörténetek füzére* is megállapítja:<sup>139</sup>

Az értelmes ember nem tart távolságot a kiváló lényektől, Fegyelmезetten megbízik az erényes lényekben. Miután közelükbe kerül, jó tulajdonságaik szilánkjai Maguktól rátapadnak.

Po-to-va mondta:

Leginkább attól félhetünk, hogy elnyűtt állati bőrhöz válunk hasonlóvá. Ugyanúgy, mint amikor elnyűtt bőrt vonszolsz a földön és nem aranyérmék, hanem hulladékok ragadnak rá, ha csupán alkalmilag helyezed bizalmad a tanítódba, nem a jó tulajdonságaik tapadnak

rád, hanem kevéske hibájuk. A siker titka az, hogy a tanítóidba helyezett bizalmod folyamatosan fenntartod. [52]

### e. A bizalom hiányából származó hibák

Amennyiben valakit tanítótoknak tekintetek, ám a bizalmatok megrendül iránta, nem csupán a jelen életetekben szenvedtek el mentális károsodást és számos betegséget, hanem az elkövetkező életeitek során is mérhetetlenül hosszú ideig, mérhetetlenül sok kint éltek át boldogtalan világokban. A *Vajrapāṇi beavatásban részesítés tantrában* ez áll:<sup>140</sup>

„Bhagavan, milyen következménnyel kell számolniuk azoknak, akik szemrehányást tesznek mestereiknek?” A Bhagavan így felelt: „Vajrapāṇi, ne tedd fel ezt a kérdést, mert a felelet megriasztja a világot és az istenségeket. Mindazonáltal, Titkok Ura, elmondok valamit. Hallgasd figyelmesen:

Amint azt elmagyaráztam, valamennyi elviselhetetlen pokol  
Az azonnali megtorlással járó tettek karmikus következménye,  
Amiket azok követnek el, akik szemrehányást tesznek tanítóiknak.  
Nekik ott végtelen világkorszakokon át kell tartózkodniuk.  
Éppen ezért soha, semmilyen esetben  
Ne tégy szemrehányást mesterednek.”

Az *Ötven vers a gururól* is ezt mondja:<sup>141</sup>

Te, szörnyűségesen megzavarodott ember,  
Ki neheztelsz mesteredre,  
Méreg, démonok, fertőző betegség,  
Lepra, ragályos láz vagy más kórok okozzák halálod.  
Vagy a pokolban kötsz ki,  
Míután egy király meggyilkol, tűz martalékává válsz,  
Mérgező kígyók, víz, *ḍākāk*,<sup>142</sup> rablók,  
Démonok vagy megtévesztő szellemek pusztítanak el.

A mesterek tudatát  
Soha, semmilyen módon ne háborgasd,  
Mert ha zavarodott vagy és e szerint teszel,  
Bizonyosan a pokolban égsz el.

Ezt azoknak mondtam,  
Akik lenézik mesterüket.  
Ők, ahogyan azt kifejtettem, a rémisztő poklok valamelyikébe,  
Talán a Könyörtelenbe kerülnek.

A nagy mester, Ratnākaraśānti által összeállított „*Yama a fekete el-lenség*” nehezen érthető részeinek magyarázatából (*Kṛṣṇa-yamāri-pañjikā*) vett idézet is ezt állítja:<sup>143</sup>

Aki akár csak egyetlen verset is meghallgat,  
Miközben nem gondol arra, hogy előadója az ő guruja,  
Százszor kutyaként születik újjá,  
Aztán egy szerencsétlen kasztban lát napvilágot.

Továbbá, a nem kifejlődött jó tulajdonságok nem fejlődnek ki, amelyek pedig kifejlődtek, azok elkorcsosulnak, majd pedig elenyésznek. [53] Az *Összpontosítás, amely szemtől-szembe észleli a Buddhát sūtra* megállapítja:<sup>144</sup>

Ha a tanítványok sértettek, engedetlenek vagy ellenségesek a guruval szemben, nincs esélyük a jó tulajdonságok elnyerésére. Ugyanez áll akkor is, ha nem erősítik magukban a gondolatot, hogy tanítójuk nem különbözik a Tanítómestertől. Ennek magyarázata a következő: ha nem tiszteled a harmadik jármű<sup>145</sup> személyeit vagy a tanítósokat átadó szerzeteseket, vagy ha nem úgy gondolsz rájuk, mint a Tanítómesterre, illetőleg mint gurukra, akkor nem érheted el azokat a jó tulajdonságokat, amelyeket még nem szereztél meg. Sőt, még azokat a tulajdonságokat is elveszíted, amelyeket már elnyertél, és e személyeknek járó tisztelet elmulasztása miatt a tanításokról megfeledkezel.

Még tovább menve, ha bizalmatokat érdemtelen tanítódba és rossz barátokba helyezitek, jó tulajdonságaitok lassan elenyésznek, hibáitok növekedésnek indulnak, majd pedig minden általatok nem kívánt fejlődésnek indul. Ezt tehát kerüljétek el. *A kiváló tanítás ébren tartása (Sad-dharmānusmr̥tyu-upasthāna)* kijelenti:<sup>146</sup>

Valamennyi ragaszkodás, ellenszenv és tudatlanság megalapozói a rossz barátok. Olyanok ők, mint egy mérgező fatöng.

A *Nagy végső nirvāṇa sūtra (Mahā-parinirvāṇa-sūtra)* is arról beszél, hogy a bódhiszattvák nem félnek a vad elefánttól, ám félnek a rossz barátoktól.<sup>147</sup> Az előbbi csupán a testet pusztítja el, az utóbbi elpusztítja az érenyes tiszta tudatot. A vad elefántok a húsból álló testet, a rossz barátok a tanítások testét semmisítik meg. Ráadásul az előbbiek nem űznek boldogtalan világokba, míg az utóbbiak biztosan oda kergetnek.

*Az Igazat beszélő fejezete megállapítja:*<sup>148</sup>

Vannak, akiknek a tudatát, mint mérges kígyók, rossz barátok kerítik hatalmukba,  
Mivel cserben hagyták e méreg ellenszerét, a tanítót.  
Sajnálatos! Még, ha meg is hallgatják a becses és magasztos tanítást,  
Az önmérséklet hiányának feneketlen mélységébe zuhannak.

*A Versek a barátokról* is ezt mondja:<sup>149</sup>

A bölcs nem barátkozik  
Hitetlenekkel és fősvényekkel,

Hazudozókkal és azokkal, akiknek beszéde viszályt kelt;  
Nem tartózkodik egy társaságban vétkesekkel.

Még akik nem vétkeznek,  
Azoknál is kétséges, hogy netán majd így tesznek,  
Ha vétkezőkbe helyezik bizalmukat.  
Ily módon növelve, ami visszatetszést kelt. [54]

Aki megbízhatatlanban bízik,  
Hibákkal lesz terhes,  
Csakúgy, mint mikor szennyezetlen nyilat méregbe mártanak,  
S a méreggel szennyezett nyilat ugyanarra a tegezre helyezik.

Azáltal, hogy erényeket nélkülöző tanítóba helyezitek bizalmatokat, a korábbi – mind a természetük-, mind a tiltások miatt – vétkes cselekedeteitek nem csökkennek, újabb vétkes cselekedeteitek pedig gyarapodnak. Drom-tön-pa gesse mondta:

A vétkező ember még ha jó társaságban is tartózkodik, ettől nem válik közép szintűnél jobbá. A legjobb ember, ha a legrosszabbakból álló társaságban tartózkodik, azonnal a legrosszabb martalékává válik.

#### f. A megelőző öt rész értelmének összefoglalása

A fent elmagyarázott útmutatások a híres „guru jóga”-ként<sup>150</sup> ismeretek. A meditálás tárgyának gyakorlásakor egyetlen ülés még nem jár eredménnyel. Ha egy tanítást valódi odaadással kívántok gyakorolni, akkor hosszú időn át a vezetést hibátlanul ellátó kiváló tanítóra kell támaszkodnotok. Mi több, ahogyan Cshe-ka-va (mChad-ka-ba) mondta: „Amikor bizalmas a guruba helyezed, megnő az esélye, hogy esetleg megváltasz a gurudtól.” Ha anélkül bíztok meg benne, hogy tudnátok miként tegyétek azt, nem nyertek, hanem veszítetek.

Ezért, a tanítóba helyezett bizalom iménti témaköreinek célja a legmélyebb szándékaitok tiszta megalapozása, ami minden másnál fontosabb. Ez okból olyan hiteles szentiratokból és azok magyarázataiból vett idézeteket használtam, amelyeket könnyű megérteni és ösztönző erejűek, egyben általános áttekintést nyújtottam, amit a szentiratok értelmezésében jártas kiváló személyek megállapításaival ékesítettem. Részleteiben ezeket más forrásokból érthetitek meg.

Mérgező érzelmeink módfelett durvák. Vannak, akik számos tanító tanítását hallgatják, de nem tudják, hogy miként helyezték bizalmukat a guruba, és ha netalán tudják, akkor sem aszerint cselekednek. Így mérhetetlenül sok kihágást követnek el, összefüggésben azzal, hogy a guruba vetett bizalmuk nem megfelelő. Emellett nehéznek találják a gyakorlatok tudatosítását, például a korábbi hibás cse-

lekedeteik beismerését és önmaguk távoltartását a jövőbeni helytelen cselekedetektől.

Ilyenformán, miután megértettétek az elmagyarázott előnyöket és hátrányokat, ismételten elmélkedjete rajtuk. [55] Akik előző életeikben bizalmukat nem megfelelő módon helyezték a tanítóba, azok a szívük legmélyéből gyakorolják a beismerést és a tartózkodást [a helytelen cselekedetektől].

Olyan tanítások gyakorlásán fáradozzatok, amelyek befogadására alkalmasak vagytok, miközben folyamatosan elmélkedjete tanítótok minősítésének teljességén. Mondjatek könyörgő imákat, halmozzatek fel érdemeket és emelkedett bölcsességet, annak okait, hogy ilyen tanító gondoskodjon rólatok mindaddig, amíg el nem éritek a megvilágosodást. Miután így tettete, gyors ütemben válte hasonlatossá a győzedelmesek rendíthetetlen bátorságú Sadāprarudita fiához, és a tanítóinak felkutatásakor lehetetlent nem ismerő fiatal Sudhanához.<sup>151</sup>

## JEGYZETEK

95. *Hṛdaya-niṣepa-nāma*, P5346: 47.2.8-47.3.1.
96. Az *Ārya-bodhisattva-piṭaka-nāma-mahāyāna-sūtra* a *Ratna-kūṭa* 12. fejezete; P760.
97. *Mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā*, Bagchi 1970 (MSA): 17.10; P5521: 13.4.5-6.
98. *Prātimokṣa-sūtra*, P1031: 143.2.2. A szerzetesek és apácák fegyelmi előírásait (*vinaya*) havonta kétszer a beismerés szertartáson hangosan elismélik. A tibeti cím, a *So sor thar pa'i mdo* jelentése: *Az egyéni megszabadulás sūtrája*.
99. *Vinaya-vibhaṅga*, P1032: 149.5.1. Congkapa a *Lung rnam 'byed* (*Āgama-vibhaṅga*, *A hagyomány szövegmagyarázata*) szentiratra hivatkozik. Ez a fegyelmi előírások második fejezete.
100. Ud: 25.5-6; P992: 98.3.3-7. A *Versek a barátokról* a *Figyelmeztető versek gyűjteménye* 25. fejezetének címe.
101. mChims-thams-cad-mkhyen-pa (Csim-tam-dzse-kjen-pa) a *mChims mdzod gyi grel pa mngon pa'i rgyan* (*mChim Ahidharma-kośa magyarázata*) c. művében: 145-150, idézi ezt a verset (LRCM: 36.7). Véleménye szerint ez Prajñāvarman *Udāna-varga-vivaraṇa* (*Az Udāna-varga magyarázata*) művében a *Mārga-varga*: 12.10 magyarázata, de itt nem található.
102. SR: 2.21-22ab, 3.24-27; P795: 277.2.5-6, 277.2.7-277.3.1.
103. *Ārya-subāhu-paripṛcchā-nāma-tantra*, P428: 34.3.8-34.4.3.
104. *Catuḥ-śataka-śāstra-kārikā-nāma*, Lang 1986 (Cś): 12.1; P5246: 138.1.1-2.
105. *Bodhisattva-yoga-caryā-catuḥ-śataka-ṭīkā* (*A „Négyszáz vers” magyarázata*) P5266: 252.5.8-253.1.7.
106. *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā*, P5255: 4.2.3-4.
107. *Bodhisattva-prātimokṣa-catuṣka-nirhāra-nāma-mahāyāna-sūtra*. A *prātimokṣa* a bódhiszattvákra vonatkozó előírások szabályrendszerbe foglalása.
108. *Bodhisattva-yoga-caryā-catuḥ-śataka-ṭīkā*, P5266: 253.1.1-2.
109. A *Gaṇḍa-vyūha-sūtra* a *Buddhāvataṃsaka-nāma-mahā-vaipulya-sūtra* (*Virágfűzér sūtra*) 45. fejezete. Ebben a részben (P761: 292.3.5-292.4.4) Subhadra felkutatja guruját, Dharmottarát, és kifejezi hódolatát iránta. A Congkhapa által használt tibeti cím (*sDong po bkod pa*) különbözik a P761, 26. köt.-ben található címtől (*sDong po brgyan pa*).
110. *Ārya-pratyutpanna-buddha-saṃkukhāvasthita-samādhi-nāma-mahāyāna-sūtra*, P801: 126.2.8.
111. Uo.: 126.3.1.
112. dGe-shes [Brom]-ston-pa három tanítványát, név szerint Po-to-vát (Bo-do-va), sPyan-snga-vát (Dzsen-nga-va), és Phu-chung-vát (Phu-cshung-va) a három „testvér”-nek (*sku mched*) nevezték. (Roerich: 263-264). Navang Lhundup gese kimutatta, hogy nagyon közeli szellemi társak voltak. Po-to-va szavajárása, az „én gesém”, sPyan-snga-vára vonatkozott; ezt kedveskedésnek szánta, dicséretképp pedig bódhiszattvának nevezte. A *gese* (*dge bshes*) tehát ebben a formájában nem fordítható „tanítónak”, inkább a tisztelet kifejezője egy olyan személy iránt, aki a titulust tanultsága miatt érdemli ki, hasonlóan egy „orvos”-hoz.
113. Ebben az összefüggésben a *maṇḍala* a teljes univerzumot szimbolizálja, amelyet a felajánlást készítő számos rendkívüli dologgal megtöltve képzel el.

114. *Āh-ré (ah re)* a kitörő lelkesedés kifejezője.
115. *Āryāṣṭa-sāhasrikā-prajñāpāramitā-sūtra*, Vaidya 1960d: 239; P734: 172.3.2-3.
116. *Ārya-ratnolka-nāma-dhāraṇi-mahāyāna-sūtra*, idézi Vaidya 1960b: 4; P5336: 184.1.1-3.
117. Az *Ārya-daśa-dharmaka-nāma-mahāyāna-sūtra* a *Ratna-kūṭa* 9. fejezete; idézi Vaidya 1960b: 1.11-14; P760: 202.2.4-6.
118. *Ārya-vajrapāṇy-abhiṣeka-mahā-tantra*, P130: 90.5.1-2.
119. Uo.: 50.3.5-6.
120. *Ārya-ratna-megha-nāma-mahāyāna-sūtra*, P897: 215.1.4-8.
121. Az *Ārya-gr̥ha-paty-ugra-paripṛcchā-nāma-mahāyāna-sūtra* a *Ratna-kūṭa* 19. fejezete; idézi Vaidya 1960b: 2.9-13; P760: 271.4.4-8.
122. *Daśa-dharmaka-sūtra*, P760: 204.2.2-6.
123. *Gaṇḍa-vyūha-sūtra*, Vaidya 1960c: 131; P761: 184.1.7-184.2.4.
124. Uo.: Vaidya 1960c: LIV.70, 72-74, 71, 75; P761: 297.4.1-6.
125. *Guru-pañcāśikā*: 46-47; P4544: 206.1.7-8.
126. MSA: 17.11; P5521: 13.4.6-8.
127. *Guru-pañcāśikā*: 17, 21; P4544: 205.4.4, 205.4.6-7.
128. Uo.: 20; P4544: 205.4.6.
129. Jm: 17.32a-b; P5650: 28.5.4-28.5.5.
130. *Vinaya-sūtra*, P5619: 201.2.6.
131. *Ratna-megha-sūtra*, P897: 215.1.8.
132. A tizenkettedik születéstörténet a Buddha Indiában bráhminként történő újjászületését beszéli el. Az esemény a következő: egy nap a fiatal bráhminok tanítója úgy határozott, hogy próbára teszi növendékeit. Először anyagi gondjaikról beszélt, amivel felcsigázta érdeklődésüket. Aztán rátért a tárgyra. „Úgy tartják, »Amikor egy bráhmin szerencsecsillaga leáldozóban van, a lopás erény.« Bráhma a világegyetem teremtője, minden bráhmin atyja. Amikor tehát egy bráhminnak szerencséje hanyatlik, helyénvaló a lopás, hiszen minden, ami létezik Bráhma teremtménye, s a bráhminok maguk a teremtmények. Éppen ezért kérlek benneteket, hogy most menjetek és lopjatok valamit.” A tanítványok ezzel egyetértettek és azt válaszolták, hogy úgy tesznek, ahogyan a tanító mondja, csupán egyetlen növendék, a későbbi Buddha Śākyamuni maradt csendesen ülve. Amikor a tanító felszólította, hogy magyarázza el, miért olyan hallgatóg, ő így felelt: „Tanítóm, arra utasítottál minket, hogy lopjunk, ám az egyetemes tanítás értelmében a lopás minden tekintetben helytelen. Bár te ezt mondtad, ez még sem tűnik jónak.” A tanító nagyon elégedett volt a válasszal. „Igen, ezt mondtam, hogy próbára tegyelek benneteket. Ő az egyetlen, aki valóban megértette a tanításomat. Nem hagyta, hogy bolond módjára bárhová vetődjön, akár egy hegyi patak, hanem megvizsgálta, amit tanítója mondott és saját elhatározásra jutott. Ő a legjobb a tanítványaim között.”
133. *Guru-pañcāśikā*: 24cd; P4544: 205.4.8-205.5.1.
134. MSA: 17.14; P5521: 13.5.1.
135. *Gaṇḍa-vyūha-sūtra*, idézi Vaidya 1960b: 23; vö. Vaidya 1960c: 364; P761: 291.5.7-292.1.8, ebben néhány eltérő sor van.



136. Uo.: Vaidya 1960c: 131; P761: 184.2.6-8. A tibeti fordítás eltérő, de azonos a *Śikṣā-samuccayā*ból vett idézettel (Vaidya: 1960b: 23; P5336: 194.4.8-194.5.3.)
137. Az *Ārya-tathāgatācintya-gulhya-nirdeśa-nāma-mahāyāna-sūtra* a *Ratna-kūṭa* 3. fejezete, P760.
138. *Kṣitigarbha-sūtra*, idézi Vaidya 1960b: 51.06, 51.12.
139. Jm: 31.72; P5650: 58.3.4-5.
140. *Vajrapāṇy-abhiṣeka-mahā-tantra*, P130: 90.4.6-90.5.1.
141. *Guru-paṅcaṣikā*: 11-12; P4544: 205.3.7-205.4.2.
142. Bár a *dākā*k alatt általában azokat a lényeket értjük, akik túljutottak a létforogaton és a buddhista gyakorlókat segítik, ebben az összefüggésben ártó szellemek.
143. *Śri-kṣṇa-yamāri-mahā-tantra-rāja-pañjikā-ratna-pradīva-nāma*, P2782: 257.3.4-5.
144. *Pratyutpanna-buddha-saṅgumukhāvasthita-samādhi-sūtra*, P801: 107.1.6-8.
145. Locsö Rinpoce magyarázata szerint ez a bódhiszattvákra vonatkozik.
146. *Ārya-sad-dharmānusmṛty-upasthāna*, P953: 309.5.23.
147. *'Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo*. A P.-ben ennek a munkának nincs skt. címe. A *sūtrā*nak ezt a változatát kínai nyelvről fordították.
148. *Satyaka-parivarta*, P813: 247.1.1-2.
149. Ud: 25.1, 25.9-10; P992: 98.2.8-98.3.1; 98.3.6-7.
150. Kensur Yeshe Thupten meghatározásában a guru jóga gyakorlat a tudat egyhegyű meditálása a tanítóba helyezett bizalom módszerén, valamint e módszer gyakorlati alkalmazása.
151. Sadāprarudita történetét ld. Conze 1973, 30. fej.; Sudhana történetét pedig Cleary 1985-1987, 3. kötetben. Sudhana megszámlálhatatlanul sok tanítót kutatott fel, hogy tanuljon tőlük.

## JEGYZETEK

95. *Hṛdaya-nikṣepa-nāma*, P5346: 47.2.8-47.3.1.
96. Az *Ārya-bodhisattva-piṭaka-nāma-mahāyāna-sūtra* a *Ratna-kūṭa* 12. fejezete; P760.
97. *Mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā*, Bagchi 1970 (MSA): 17.10; P5521: 13.4.5-6.
98. *Prātimokṣa-sūtra*, P1031: 143.2.2. A szerzetesek és apácák fegyelmi előírásait (*vinaya*) havonta kétszer a beismerés szertartáson hangosan elismélik. A tibeti cím, a *So sor thar pa'i mdo* jelentése: Az egyéni megszabadulás sūtrája.
99. *Vinaya-vibhaṅga*, P1032: 149.5.1. Congkapa a *Lung rnam 'byed (Āgama-vibhaṅga, A hagyomány szövegmagyarázata)* szentírátra hivatkozik. Ez a fegyelmi előírások második fejezete.
100. Ud: 25.5-6; P992: 98.3.3-7. A *Versek a barátokról a Figyelmeztető versek gyűjteménye* 25. fejezetének címe.
101. mChims-thams-cad-mkhyen-pa (Csim-tam-dzse-kjen-pa) a *mChims mdzod gyi grel pa mngon pa'i rgyan (mChim Ahidharma-kośa magyarázata)* c. művében: 145-150, idézi ezt a verset (LRCM: 36.7). Véleménye szerint ez Prajñāvarman *Udāna-varga-vivarāṇa (Az Udāna-varga magyarázata)* művében a *Mārga-varga*: 12.10 magyarázata, de itt nem található.
102. SR: 2.21-22ab, 3.24-27; P795: 277.2.5-6, 277.2.7-277.3.1.
103. *Ārya-subāhu-pariprcchā-nāma-tantra*, P428: 34.3.8-34.4.3.
104. *Catuh-śataka-śāstra-kārikā-nāma*, Lang 1986 (Cś): 12.1; P5246: 138.1.1-2.
105. *Bodhisattva-yoga-caryā-catuh-śataka-ṭikā (A „Négyszáz vers” magyarázata)* P5266: 252.5.8-253.1.7.
106. *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā*, P5255: 4.2.3-4.
107. *Bodhisattva-prātimokṣa-catuṣka-nirhāra-nāma-mahāyāna-sūtra*. A *prātimokṣa* a bódhiszattvákra vonatkozó előírások szabályrendszerbe foglalása.
108. *Bodhisattva-yoga-caryā-catuh-śataka-ṭikā*, P5266: 253.1.1-2.
109. A *Gaṇḍa-vyūha-sūtra* a *Buddhāvataṃsaka-nāma-mahā-vaipulya-sūtra (Virágfüzér sūtra)* 45. fejezete. Ebben a részben (P761: 292.3.5-292.4.4) Subhadra felkutatja guruját, Dharmottarát, és kifejezi hódolatát iránta. A Congkhapa által használt tibeti cím (*sDong po bkod pa*) különbözik a P761, 26. köt.-ben található címtől (*sDong po brgyan pa*).
110. *Ārya-pratyutpanna-buddha-śaṅkukhāvasthita-samādhi-nāma-mahāyāna-sūtra*, P801: 126.2.8.
111. Uo.: 126.3.1.
112. dGe-shes [Brom]-ston-pa három tanítványát, név szerint Po-to-vát (Bo-do-va), sPyan-snga-vát (Dzsen-nga-va), és Phu-chung-vát (Phu-cshung-va) a három „testvér”-nek (*sku mched*) nevezték. (Roerich: 263-264). Navang Lhundup gese bebizonyítja, hogy nagyon közeli szellemi társak voltak. Po-to-va szavajárása, az „én gesém”, sPyan-snga-vára vonatkozott; ezt kedveskedésnek szánta, dicséretképp pedig bódhiszattvának nevezte. A *gese (dge bshes)* tehát ebben a formájában nem fordítható „tanítónak”, inkább a tisztelet kifejezője egy olyan személy iránt, aki a titulust tanultsága miatt érdemli ki, hasonlóan egy „orvos”-hoz.
113. Ebben az összefüggésben a *maṇḍala* a teljes univerzumot szimbolizálja, amelyet a felajánlást készítő számos rendkívüli dologgal megtöltve képzel el.
114. *Áh-ré (ah re)* a kitörő lelkesedés kifejezője.

115. *Āryāṣṭa-sāhasrikā-prajñāpāramitā-sūtra*, Vaidya 1960d: 239; P734: 172.3.2-3.
116. *Ārya-ratnolka-nāma-dhāraṇi-mahāyāna-sūtra*, idézi Vaidya 1960b: 4; P5336: 184.1.1-3.
117. Az *Ārya-daśa-dharmaka-nāma-mahāyāna-sūtra* a *Ratna-kūṭa* 9. fejezete; idézi Vaidya 1960b: 1.11-14; P760: 202.2.4-6.
118. *Ārya-vajrapāṇy-abhiṣeka-mahā-tantra*, P130: 90.5.1-2.
119. Uo.: 50.3.5-6.
120. *Ārya-ratna-megha-nāma-mahāyāna-sūtra*, P897: 215.1.4-8.
121. Az *Ārya-gṛha-paty-ugra-paripṛcchā-nāma-mahāyāna-sūtra* a *Ratna-kūṭa* 19. fejezete; idézi Vaidya 1960b: 2.9-13; P760: 271.4.4-8.
122. *Daśa-dharmaka-sūtra*, P760: 204.2.2-6.
123. *Gaṇḍa-vyūha-sūtra*, Vaidya 1960c: 131; P761: 184.1.7-184.2.4.
124. Uo.: Vaidya 1960c: LIV.70, 72-74, 71, 75; P761: 297.4.1-6.
125. *Guru-pañcāśikā*: 46-47; P4544: 206.1.7-8.
126. MSA: 17.11; P5521: 13.4.6-8.
127. *Guru-pañcāśikā*: 17, 21; P4544: 205.4.4, 205.4.6-7.
128. Uo.: 20; P4544: 205.4.6.
129. Jm: 17.32a-b; P5650: 28.5.4-28.5.5.
130. *Vinaya-sūtra*, P5619: 201.2.6.
131. *Ratna-megha-sūtra*, P897: 215.1.8.
132. A tizenkettedik születéstörténet a Buddha Indiában brahminként történő újjászületését beszéli el. Az esemény a következő: egy nap a fiatal brahminok tanítója úgy határozott, hogy próbára teszi növendékeit. Először anyagi gondjaikról beszélt, amivel felcsigázta érdeklődésüket. Aztán rátért a tárgyra. „Úgy tartják, »Amikor egy brahmin szerencsecsillaga leáldozóban van, a lopás erény.« Brahma a világegyetem teremtője, minden brahmin atyja. Amikor tehát egy brahminnak szerencséje hanyatlik, helyénvaló a lopás, hiszen minden, ami létezik Brahma teremtménye, s a brahminok maguk a teremtmények. Éppen ezért kérlek benneteket, hogy most menjetek és lopjatok valamit.” A tanítványok ezzel egyetértettek, s azt válaszolták, hogy úgy tesznek, ahogyan a tanító mondja, csupán egyetlen növendék, a későbbi Buddha Śākyamuni maradt csendesen ülve. Amikor a tanító felszólította, hogy magyarázza el, miért olyan hallgatóg, ő így felelt: „Tanítóm, arra utasítottál minket, hogy lopjunk, ám az egyetemes tanítás értelmében a lopás minden tekintetben helytelen. Bár te ezt mondtad, ez még sem tűnik jónak.” A tanító nagyon elégedett volt a válasszal. „Igen, ezt mondtam, hogy próbára tegyelek benneteket. Ő az egyetlen, aki valóban megértette a tanításomat. Nem hagyta, hogy bolond módjára bárhová vetődjön, akár egy hegyi patak, hanem megvizsgálta, amit tanítója mondott és saját elhatározásra jutott. Ő a legjobb a tanítványaim között.”
133. *Guru-pañcāśikā*: 24cd; P4544: 205.4.8-205.5.1.
134. MSA: 17.14; P5521: 13.5.1.
135. *Gaṇḍa-vyūha-sūtra*, idézi Vaidya 1960b: 23; vö. Vaidya 1960c: 364; P761: 291.5.7-292.1.8, ebben néhány eltérő sor van.
136. Uo.: Vaidya 1960c: 131; P761: 184.2.6-8. A tibeti fordítás eltérő, de azonos a *Śikṣā-samuccayā*ból vett idézettel (Vaidya: 1960b: 23; P5336: 194.4.8-194.5.3.)

137. Az *Ārya-tathāgatācintya-guhya-nirdeśa-nāma-mahāyāna-sūtra* a *Ratna-kūṭa* 3. fejezete, P760.
138. *Kṣītigarbha-sūtra*, idézi Vaidya 1960b: 51.06, 51.12.
139. Jm: 31.72; P5650: 58.3.4-5.
140. *Vajrapāny-abhiṣeka-mahā-tantra*, P130: 90.4.6-90.5.1.
141. *Guru-pañcaṣikā*: 11-12; P4544: 205.3.7-205.4.2.
142. Bár a *dākā* alatt általában azokat a lényeket értjük, akik túl vannak a létforgatagon és a buddhista gyakorlókat segítik, ebben az összefüggésben ártó szellemek.
143. *Śri-kṛṣṇa-yamāri-mahā-tantra-rāja-pañjikā-ratna-pradīva-nāma*, P2782: 257.3.4-5.
144. *Pratyutpanna-buddha-saṃmukhāvasthita-samādhi-sūtra*, P801: 107.1.6-8.
145. Locsö Rinpoce magyarázata szerint ez a bódhiszattvákra vonatkozik.
146. *Ārya-sad-dharmānusmṛty-upasthāna*, P953: 309.5.23.
147. *'Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo*. A P.-ben ennek a munkának nincs skt. címe. A *sūtrának* ezt a változatát kínai nyelvről fordították.
148. *Satyaka-parivarta*, P813: 247.1.1-2.
149. Ud: 25.1, 25.9-10; P992: 98.2.8-98.3.1; 98.3.6-7.
150. Kensur Yeshe Thupten meghatározásában a guru jóga gyakorlat a tudat egyhegyű meditálása a tanítóba helyezett bizalom módszerén, valamint e módszer gyakorlati alkalmazása.
151. Sadāprarudita történetét ld. Conze 1973, 30. fej.; Sudhana történetét pedig Cleary 1985-1987, 3. kötetben. Sudhana megszámlálhatatlanul sok tanítót kutatott fel, hogy tanuljon tőlük.

## A MEDITÁLÁS ÜLÉSSZAKA

2. A meditálás fenntartásának rövid ismertetése
  - a. A meditálás tényleges fenntartásának módja
    - 1) Mi a teendő a tényleges meditálás alatt
      - a) Előkészület
      - b) Tényleges ülés
        - i) Hogyan tartható fenn a meditálás általánosságban
        - ii) Hogyan tartható fenn a meditálás ténylegesen
      - c) Befejezésként mi a teendő
    - 2) Mi a teendő a meditálás ülései között
      - a) Az érzékelő képességek féken tartása
        - i) Amivel féken tartjátok érzékelő képességeiteket
        - ii) A tudatos jelenlét töretlen megőrzése
        - iii) Amit féken tartotok
        - vi) Amitől vissza kell tartanotok őket
        - v) Hogyan kell féken tartani az érzékelő képességeket
      - b) Éber cselekvés
        - i) Az alapok, amelyekre a cselekedetek épülnek
        - ii) Éber cselekvés, figyelemmel az alapokra
      - c) A megfelelő étrend
      - d) Miként gyakoroljátok szorgalmasan alkalmatlan időben történő alvás nélkül, és mi a helyes cselekvés alvás idején



### 2. A meditálás fenntartásának rövid ismertetése

A meditálás fenntartásának két része van:

1. A meditálás tényleges fenntartásának módja (5. fejezet)
2. A meditálás helytelen értelmezéseinek cáfolása (6. fejezet)

**a. A meditálás tényleges fenntartásának módja**

A meditálás tényleges fenntartásának módjára vonatkozó magyarázatnak két része van:

1. Mi a teendő a tényleges meditálás alatt
2. Mi a teendő a meditálás ülései között

**1) Mi a teendő a tényleges meditálás alatt**

A tényleges meditálásnak három szakasza van: (1) az előkészület, (2) a tényleges ülés; és (3) a befejezés.

**a) Előkészület**

A Szer-ling-pa által gyakorolt hat előkészület a következő: (1) alaposan tisztítsátok meg a helyet, ahol meditálni kívántok és gondosan rendezzétek el a Buddha testének, beszédének és tudatának képmásait. (2) Tisztességes úton jussatok felajánlásokhoz és szemet gyönyörködtetően rendezzétek el őket. (3) Egy kényelmes ülőkén vegyétek fel a helyes testtartást, üljetek egyenesen, lábaitokat teljesen vagy félig keresztezzétek, és mélyedjete el a menedékvétel és a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándék kifejlesztésének gyakorlataiban. Asaṅga a *Śrāvaka szintekben (Śrāvaka-bhūmi)*<sup>152</sup> azt tanácsolja, hogy az olyan akadályok, mint például a kívánatos tárgyak iránti vágyakozások megszüntetése céljából üljetek teljes lótszartásban egy emelvény alacsony ülőkéjén vagy hasonlón, a tudatotokat akadályozó álmoság és levertség akadályainak leküzdésére pedig járkaljátok fel és alá. (4) Gondoljátok azt, hogy a végtelen térben vagytok, szemben a Buddha szavaiban időző<sup>153</sup> guruk számtalan, messzi múltra visszanyúló leszármazásával, buddhák, nemes bódhiszattvák, *pratyekabuddhák*, *śrāvakák* végeláthatatlan sokaságával. Ezután vizualizáljátok a [buddha]földet, hogy érdemet és magasrendű bölcsességet halmozzatok fel.

(5) A tudatban az ösvény létrehozásának oki feltételei (1) a gyűjtemények, azaz a kedvező feltételek felhalmozása, és (2) a tudat akadályoktól, azaz a kedvezőtlen feltételektől való megtisztítása. [56] Az oki feltételek hiányában rendkívül nehéz megvalósítani az ösvényt, még akkor is, ha különös gondot fordítotok az ösvény alapvető okára, a folyamatos meditálásra. A tudat megtisztítása az [érdem]gyűjtemények felhalmozásának és az akadályok eltávolításának lényegét magába foglaló hétágú fohással történik.

A hétágú fohász első tagja a tiszteletadás: a testi-, a szóbeli- és a tudat által történő hódolatok kinyilvánítása. *Samantabhadra imájának*

(*Samantabhadra-caryā-praṇidhāna*) első verse ezt ekként fejezi ki:<sup>154</sup>

Legyenek akárhányan a tíz világ három idejében  
 Ők, az emberek közötti oroszlánok,<sup>155</sup>  
 Testemmel, beszédemmel és tudatommal  
 Leborulok mindegyikőjük előtt, egyiküket sem feledve.

Ez a vers őszinte, tiszteletteljes, másokéval nem összevethető testi-, szóbeli- és tudati hódolat. Meditálásotok tárgyai ne csupán a világ-egyetem egyetlen irányának vagy egyetlen idejének buddhái legyenek, hanem a tíz irány valamennyi győzedelmese, mindazok, akik már jártak itt, a jövőben eljönnek ide, és akik most jelen vannak ebben a világban. Je-she-déj (Ye-shes-sde) mester kommentárjában<sup>156</sup> ezt így magyarázza: „Mégha egyetlen buddha előtt borulsz le, érdemeid akkor is kimeríthetetlenek. Mi értelme érdemeikről beszélni, amikor hatalmas számban elképzelt buddhának tisztelegsz?”

A testi-, a szóbeli- és a tudat által történő hódolat közül a testi hódolatot a második versszak fejezi ki:

Leborulok valamennyi győzedelmes előtt,  
 Annyi testtel, amennyi elemi részecske van azokban a világokban,  
 És a magasztos cselekedetekre törekvés imájának erejével  
 Magam elé idézem a győzedelmeseket.

Képzeletben jelenítsétek meg magatok előtt valóságos létezőkként az összes irány és idő győzedelmesét. Leboruláskor vizualizáljátok, hogy a buddhák világát alkotó elemi részecskékkel megegyező számú hasonmás test árad ki belőletek. Ezenfelül kezdettől fogva ösztönözzön benneteket a tiszteletetek tárgyainak kedvező cselekedeteibe vetett mélységes hitetek ereje. Je-she-déj magyarázata szerint:<sup>157</sup> „Abból is hatalmas erény származik, ha egyetlen testtel fejezed ki hódolatod, ám ha a tiszteletadást nagy számú testtel végzed, az erény rendkívül nagy lesz.”

A következő vers a tudat hódolatát fejezi ki:

Egyetlen részecskén annyi buddha van, mint a világokat alkotó részecskék száma,  
 És mindegyiküket gyermekeik veszik körbe.  
 Ily módon képzelem el a jelenségek világát,  
 Ahol minden részecskét győzedelmesek népesítenek be.

Minden parányi részecskén buddhák vannak, számuk megegyezik a részecskék számával. Valamennyi buddhát bódhiszattva tanítványaik veszik körbe. A tudat hódolása a buddhák kiváló minőségeinek felidézésén keresztül erősíti a hitet.

A szóbeli hódolatot a következő vers fejezi ki:

Kifogyhatatlanul magasztalom őket;  
Tengernyi ének óceányi hangjával  
Az összes győzedelmes nagyszerűségét kinyilvánítom.  
Így dicsérek minden *sugatát*.<sup>158</sup> [57]

Gondoljatok arra, hogy számtalan testetek mindegyikén mérhetetlenül sok fejetek, és minden fejetekben végtelen számú nyelv sokszorozódik. A szóbeli tiszteletadást a buddhák jó minőségeit kimeríthetetlenül dicsőítő gyönyörű ének fejezi ki. Ebben a versben az „ének” magasztalást jelent, az ének „hangjai” pedig ennek okai, a nyelvek. Az „óceán” a hatalmas mennyiség kifejezője.

A fohász második ágát jelentő felajánlások kétfélék lehetnek: túlszárnyalhatók és felülmúlhatatlanok. Az előbbit ez a két versszak fejezi ki:

Páratlan szépségű virágokat és virágfüzéreket,  
Zeneszerszámokat, balzsamokat, értékes ernyőket,  
Ragyogó lámpákat és parázsló füstölőket  
Ajánlok fel minden győzedelmesnek.

A legjobb öltözékeket, fenséges parfümöket  
És illatos porokból annyit, mint a Meru hegy,  
Mindezeket gondosan elrendezve  
Felajánlom a győzedelmeseknek.

A „páratlan szépségű virágok” az emberi és isteni világok csodálatos növényei. A „virágfüzerek” csokorba kötött valóságos vagy elképzelt virágok. A „zeneszerszámok” húros, fúvós és ütős hangszerek. A „balzsamok” a test illatosítására szolgáló kenetek. A „kiváló ernyők” a legpompásabb esernyők. „Lámpák” alatt nem csak az illatot árasztó világító lámpákat, például a vajmécseseket értjük, hanem a fénylő, értékes drágaköveket is ide soroljuk. A „parázsló füstölő” lehet egyetlen meghatározott illatot vagy eltérő illatokat árasztó. A „legjobb öltözékek” minden ruházat közül a legjobbak. A „fenséges parfümök” a felajánló edényekbe töltött illatosított vizek, vagy olyan víz, amelynek illata hárommillió világegyetemben árad szét. Az „illatos porok” halmainak magassága a Meru hegyével azonos. A porok állhatnak *mandalák* színes homokszemcséiből és lehetnek illatos füstölő porok, melyek miután szétszóródnak vagy elégnak, nagy területeket borítanak be. Az „elrendezés” a felsoroltak mindegyikére vonatkozik; legyenek hatalmasra növelhetők, díszítésre alkalmasak és változatosak.



A következő vers a felülmúlhatatlan felajánlásokra utal:

Még számtalan felülmúlhatatlan ajándékot képzelek el  
 Valamennyi győzedelmes számára.  
 Magasztos cselekedetekre törekvő hittel  
 Hódolok és felajánlásokat teszek a győzedelmeseknek.

A világi emberek felajánlásai felülmúlhatók. A felülmúlhatatlan felajánlások, melyeket például a bódhiszattvák ereje hoz létre, tökéletesek. A vers két utolsó sorát csatoljátok azokhoz a megelőző versekhez, ahol ezek nem szerepelnek. E két utolsó sor jelzi szándékotokat, valamint tiszteletadásotok és felajánlásaitok alanyait.

A következő vers a fohász harmadik ága, a vétkek beismerése:

Akármilyen vétket követtem el  
 Testemmel, beszédemmel és tudatommal  
 A ragaszkodás, a gyűlölet vagy a tudatlanság befolyása alatt,  
 Azt kivétel nélkül beismerem. [58]

A vétkezés lényege, hogy a tudat három mérge ráveszi a testet, a beszédet és a tudatot a cselekedet tényleges elkövetésére, nevezetesen, hogy azt önmaga tegye meg, vagy másztönöz az elkövetésére, illetőleg örömét leli abban, ha valaki azt megteszi. Általánosságban ezt fejezi ki a vers „akármilyen” fogalma. A vétkezés beismerése azt jelenti, hogy visszaemlékeztek korábbi vétkeitekre és azokat megbánjátok. Beismerésük a szívetek legmélyéből azzal az elhatározással történjen, hogy a jövőbeni elkövetésüket megakadályozzátok. Ezzel elejét veszitek a korábban elkövetett vétkeitek további gyarapodásának, és elkerülitek jövőbeni megismétlésüket.

A következő vers a fohász negyedik ága, az öröm kifejezése:

Örülök minden érdemnek,  
 Amit a tíz irány győzedelmesei, a győzedelmesek gyermekei,  
 A *pratyekabuddhák*, a még tanulók, a többé már nem tanulók,  
 És a hétköznapi lények gyűjtöttek.

Az „öröm” jelentése: felidézitek magatokban az öt személy<sup>159</sup> érényeinek hasznát, és ez olyan boldoggá tesz benneteket, mint amikor egy szegény ember kincset talál.

A következő vers a fohász ötödik ága, a könyörgés azért, hogy a tanítás kereke forogjon.

Könyörgök minden védelmezőnek,  
 A tíz irány világainak fényét sugárzóknak,  
 Kik elérték a ragaszkodás nélküli buddhaság állapotát,  
 Hogy forgassák a tanítás páratlan kerekét.

A tanítás kerekének forгатásáért való könyörgésetek első lépése, hogy vizualizáljátok: testetek hasonmásai a tíz irány buddháival megegyező számban áramlanak ki belőletek. Ezután könyörögjétek hozzájuk tanításért. A tíz irány buddha-világaiban időző buddhák miután felébrednek a megvilágosodásba és elnyerik a ragaszkodástól és akadályoktól mentes tudást, nem várokoznak a tanítással. Je-she-déj mester kommentárjában idézi és elmagyarázza a „felébredés a megvilágosodásba” kifejezést.<sup>160</sup>

A következő vers a fohász hatodik ága, az esdeklés kifejezése:

Imára kulcsolt kézzel esdeklek  
Mindazoknak, akik végső nirvánájukba kívánnak térni,  
Hogy minden lény boldogsága és jóléte érdekében  
Annyi világkorszakon át maradjanak, ahány elemi részecske van a  
világegyetemben.

Vizualizáljátok testetek hasonmásainak végtelen számú megsokszorozását. Szemben veletek a tíz irány buddha-világainak a végső nirvánába távozás mikéntjét tanító buddhái sorakoznak fel. Kérleljétek őket, hogy az élőlények átmeneti boldogságának és végső jóllétének biztosítására maradjanak még annyi világkorszakon át, amennyi elemi részecskéből a buddha-világok összetevődnek.

A következő vers a fohász hetedik ága, a felajánlás kifejezése:

Ami érdemet tiszteletadásból, ajándékok bemutatásából,  
Beismerésből, örömből, könyörgésből és esdeklésből  
Felhalmoztam – még a legcsekélyebbeket is –,  
Felajánlom a megvilágosodásért.

A felajánlás értelme, hogy a fohász fenti hat ágából fakadó erénygyökök soha nem merülnek ki, ha azokat őszinte szándékkal mind saját magatok, mind az összes élőlény teljes megvilágosodásának okaiként felajánljátok.

Ily módon értelmezve a versek szavainak jelentését, lassan, elterelődés nélkül recitáljátok őket. [59] Ha így tesztek, az érdemek hatalmas mennyiségét halmozzátok fel.

A hódolat, az ajándékok bemutatása, az öröm, a könyörgés és az esdeklés révén az érdem és az emelkedett bölcsesség együttesét, vagyis kedvező feltételeket halmoztok fel. A beismerésen keresztül az akadályokat, azaz a nem kívánatos feltételeket távolítjátok el. Az erények gyakorlása miatt érzett boldogságotok – ez az öröm része – szintén az erényeiteket gyarapítja. Lehetséges, hogy a felhalmozásból, a megtisztításból és a gyarapításból csak kevés erényetek származik, a felajánlás azonban a végeredményt megsokszorozza. Az erények következmé-

nyei tűnékenyek, gyorsan szertefoszlanak, a felajánlás hatására viszont soha nem múlnak el. Összefoglalva, a fohász hét ága a következő hármat foglalja magába: a felhalmozást, a megtisztítást, valamint a gyarapítás véghezvitelét és a szertefozzlás megakadályozását.

(6)<sup>161</sup> Miután felidézttétek magatokban a *maṇḍala* tárgyait és felajánlottátok a *maṇḍalát*, erős vágyakozással többször ismételjétek ezt a könyörgést:<sup>162</sup>

Kérem, áldd meg az összes élőlényt – szülőanyáimat – és engem, hogy gyorsan megszüntethessük tudatunk valamennyi fogyatékoságát: kezdve a tanítómesterünk iránti tiszteletlenséggel, egészen a kétféle én jegyeinek valóságos létezőknek tekintéséig.

Kérem, áldj meg minket, hogy könnyen megvalósíthassuk tudatunk hibátlan állapotát: kezdve a tanítómesterünk iránti tisztelettel, egészen az én-nélküliség valóságának megismeréséig.

Kérem, áldj meg minket, hogy legyőzzük összes belső és külső akadályunkat.

## b) Tényleges ülés

### i) Hogyan tartható fenn a meditálás általánosságban

A „meditálás” nem más, mint a meditálás tárgyának és sajátos egyedi szempontoknak<sup>163</sup> a fenntartása azáltal, hogy a tudatot a meditálás egy erényes tárgyára folyamatosan ráirányítjátok. Ennek célja a következő. Kezdetlen idő óta tudatotok uralkodik felettetek; képtelenek vagytok befolyásolni. Emellett a tudat a mérgező érzelmek, stb., miatt többnyire zavarodott. A meditálás célja a valamennyi hibát és fogyatékoságot előidéző tudat engedelmességre kényszerítése, majd pedig segítőkésszé alakítása. A segítőkészség azt jelenti, hogy tudatokat képesek vagytok a meditálás egy kívánságotok szerinti erényes tárgyára ráirányítani.

Meglehet, meditálásotokat a meditálás különböző tárgyait változtatva próbáljátok fenntartani. [60] Talán úgy gondoljátok, hogy a saját elképzelésetek szerint dönthettek meditálásotok erényes tárgyainak meghatározott sorrend nélküli választékáról. Ezzel a módszerrel azonban nem lehet a figyelmet a meditálás egy bizonyos tárgyán fenntartani, következésképp így nagymértékben akadályozzátok a tudat azon képességét, hogy a meditálás igényelt erényes tárgyára irányuljon. Amennyiben kezdettől fogva ehhez a módszerhez szoktatjátok magatokat, erényes gyakorlásotok egész életetek során hibás lesz.

Éppen ezért, már a kezdetben egyértelműen határozzátok meg a meditálással fenntartani kívánt tárgyak pontos sorrendjét és számát. Aztán szilárdítsátok meg elhatározásotokat e gondolat ismétlésével:

„Nem teszek semmi elhatározásomtól eltérőt.” Ha valóban nem tesztek sem többet, sem kevesebbet, akkor a tudatos jelenléttel és az éberséggel fenn tudjátok tartani a meditálásotokat.

## ii) **Hogyan tartható fenn a meditálás ténylegesen**

Először is összpontosítsatok a tanítóba vetett bizalomból származó hasznokra, például a buddhaság gyors megvalósítására és a bizalom hiányából fakadó hátrányokra: az ezzel együtt járó szenvedésekre a jelen és az elkövetkező életeitekben. Aztán az önmérséklés szándékával sokszor ismételjétek el: „Soha nem engedem, hogy gurum hibái befolyásoljanak.” Majd pedig gurutok általatok ismert valamennyi jó tulajdonságát – például erkölcsi fegyelmét, összpontosítását, bölcsességét, műveltségét – felidézve, meditáljatok ezeken addig, amíg a tudat világosságával átjárt hit feléled bennetek. Majd összhangban a korábbi sūtra idézetekkel, elmélkedjétek azon, hogy gurutok jóindulata jelenleg miként segít benneteket, és a jövőben hogyan fog segíteni. Meditáljatok ezen mindaddig, amíg a szívetek legmélyéből fakadó tisztelet nem tölt el benneteket.

## c) **Befejezésként mi a teendő**

Felhalmozott erényeiteket ajánljátok fel a *Samantabhadra imája* és a *Törekvés hetven versben (Prajñādhāna-saptati)*<sup>164</sup> fohászokkal. A felajánlás teljes odaadással végzése átmeneti és végső céljaitok beteljesítésének okává válik. Ily módon meditáljatok négy ülést tartva: pirkadat előtt, reggel, délután és alkonyatkor.

Továbbá, ha kezdetben hosszú ideig meditáltok, hajlamossá válnak az elernyedésre és az izgatottságra. Ha ezt megszokjátok, később már nagyon nehéz lesz tudatosságotokon változtatni. Ezért sok rövid ülést tartva meditáljatok. Ha akkor fejezitek be a gyakorlást, amikor még szívesen meditálnátok, lelkesen tértek vissza a következő ülésre. [61] Máskülönben, ahogyan mondják: émelygést fogtok érezni, amint csak megpillantjátok az ülőpárnát.

Mihelyt meditálásotok valamennyire megszilárdul, megnövelhetitek az ülés idejét. Üléseitek során gyakorlásotokat szabadítsatok meg a túlzott feszességtől vagy a mértéktelen ellazulástól, és ily módon tartsátok fenn meditálásotokat. Ezáltal kevés akadályba ütköztök és legyőzitek a teljes kimerülést, az elernyedést és a tompaságot.

## 2) **Mi a teendő a meditálás ülései között**<sup>165</sup>

Általánosságban mondván a meditálás ülései között sokféle dolog végezhető, például a tisztelet kinyilvánítása, [sztúpa] körbejárás, va-

lamint [ima és szent szöveg] recitálás. Mindamellet a legfontosabb, hogy dolgaitokat az alábbiak figyelembe vételével végezzétek.

Jóllehet a tényleges ülés alatt törekedtetek a meditálásra, az ülés végeztével megszakadhat tudatos jelenlétetek és éberségetek folyamatosága, ezáltal teljességgel elveszíthetitek, amit fenn kellene tartanotok: a meditálás tárgyát és annak egyedi szempontjait. Ha ez bekövetkezik, előrehaladásotok rendkívül csekély lesz. Ezért az ülések között a meditálásotok tárgyának lényegét feltáró tanításokat tanulmányozzatok, melyekre újra és újra emlékeztessétek magatokat. Sokféle módon halmozatok fel kiváló tulajdonságok létrehozásának kedvező feltételeiként szolgáló [érdem]gyűjteményeket. Úgyszintén, sokféle módon szabaduljatok meg a kedvezőtlen feltételek akadályaitól. Ismereteiteket latba vetve törekedjetez valamennyi fogadalmatok megtartására, mivel ez mindennek az alapja. Ezen felül kövessétek a „Meggzilárdítás” néven ismert útmutatást, (1) a meditálás tárgyát és annak egyedi szempontjait illető tudatképzés, (2) a fogadalom megtartása, és (3) a gyűjtemények felhalmozása tekintetében.

Továbbá, tanulmányozzatok a nyugalom és az éleslátás ösvényeinek könnyű megvalósítását lehetővé tevő négy előfeltételt: (a) az érzékelő képességek féken tartását, (b) az éber cselekvést, (c) a megfelelő étrendet, valamint, hogy (d) miként gyakoroljatok szorgalmasan alkalmatlan időben történő alvás nélkül, és mi a helyes cselekedet alvás idején.

#### a) Az érzékelő képességek féken tartása

Ez a szakasz öt részre tagozódik.

##### i) Amivel féken tartjátok érzékelő képességeiteket

Ami az első, az amivel féken tartjátok érzékelő képességeiteket illeti, megfékezésük tudatos jelenlétetek folyamatos fenntartásával és a tudatos jelenlét töretlen megőrzésével történik. E kettő közül az előbbi, a tudatos jelenlét fenntartása azt jelenti, hogy a tudatos jelenlétet újra és újra gyakoroljátok, anélkül, hogy megfeledkeznétek az érzékelő képességek megfékezésének tanításáról és a három másik előfeltételről.

##### ii) A tudatos jelenlét töretlen megőrzése

A második, a tudatos jelenlét töretlen megőrzése azt jelenti, hogy a tudatos jelenlétet folyamatosan és tisztelettudóan gyakoroljátok.

##### iii) Amit féken tartotok

Amit féken tartotok, az a hat érzékelő képességetek.

**iv) Amitől vissza kell tartanotok őket**

Amitől vissza kell tartanotok őket, az a hat vonzó és a hat taszító érzéki tárgy.<sup>166</sup>

**v) Hogyan kell féken tartani az érzékelő képességeket**

A hogyan kell féken tartani az érzékelő képességeket két részből áll:

1) *Az érzékelő képességek őrzése.* [62] Miután az érzékelt tárgyakon és az érzékelő képességeken alapuló hat tudatosság létrejön, a tudat tudatosságában ragaszkodás ébred a hat vonzó tárgy iránt és ellenérzés támad a hat taszító tárggyal szemben. „Az érzékelő képességek őrzése” a tudat megóvását jelenti az ilyesfajta ragaszkodástól és ellenszenvtől, illetőleg a komoly erő kifejtést, hogy a tudat ne hozza létre azokat.

2) *A hat érzékelő képesség féken tartásának gyakorlása az érzékelő képességek tényleges kikapcsolása.* Ez történik, amikor megakadályozzátok, hogy mérgező érzelmeket felkeltő érzéki tárgyban, például egy látványban elmerüljenek.

„Az érzékelő képességek őrzése”-nek további jelentése, hogy nem tartjátok emlékezetben a hat érzéki tárgyat és nem fantáziáltok róluk. Ezt féken tartásukkal még olyan rosszra csábító helyzetben is megvalósítjátok, amikor például feledékenység és a mérgező érzelmek túláradása miatt ragaszkodás ébred bennetek. Az „emlékezetben tartás” a szándékoltan vagy nem szándékoltan észlelt és megfigyelt érzéki tárgyakra vonatkozik, például azokra a formákra, amelyeket nem kellene észrevennetek. A „fantáziálás” a ragaszkodást, ellenszenvet és tudatlanságot előidéző érzéki tárgyakra a tudat tudatossága által történő megragadására vonatkozik, miután azokat a hat tudatosság észlelte, illetőleg arra az esetre, amikor másoktól értesültök érzéki tárgyairól, és aztán elképzelitek azokat, annak ellenére, hogy még soha nem láttátok őket.

A „féken tartás” a tudat megóvását jelenti a zavaró hatásoktól, majd pedig a figyelem valamilyen etikai értelemben semleges vagy erényes dologra irányítását. Itt a tudat „tisztá és etikai értelemben semleges” dologra irányítása alatt nem azt az időpontot értjük, amikor a tudat a meditálás erényes tárgyát észleli, hanem például a fizikai cselekedetek elkövetésének idejét.

**b) Éber cselekvés**

**i) Az alapok, amelyekre a cselekedetek épülnek**

Ennek a szakasznak két része van: a mozgással kapcsolatos öt cselekedet és a vallási tevékenységek öt cselekedete.

A mozgással kapcsolatos öt cselekedet:

- (1) *a test cselekedetei*: más helyek, például városok és templomok felkeresése, és visszatérés azokból;
- (2) *a szemek cselekedetei*: az akaratlanul meglátott különféle tárgyak felületes szemlélése és a szándékosan észlelt tárgyak alapos megtekintése;
- (3) *a végtagok-, a kéz- és a lábujjak cselekedetei*: a végtagok, a kéz- és a lábujjak kinyújtása és összehúzása;
- (4) *a vallási öltözetekkel és az alamizsnás edényekkel kapcsolatos cselekedetek*: [63] a háromféle vallási öltözet és az alamizsnás edény kezelése és használata;
- (5) *az alamizsnával kapcsolatos cselekedetek*: étel és ital fogyasztása, stb.

A vallási tevékenységek öt cselekedete:

- (1) *a test cselekedetei*: séta egy kijelölt területen; tanítással kapcsolatban álló személy felkeresése; belépés egy helyiségbe a tanítás átvételéért; a meglátogatott tanítással kapcsolatban állók – pl. a rendfőnök, a mester, a guru, stb. – jelenlétében tartózkodás; teljes lótusz testtartás felvétele egy ülőkén, és így tovább;
- (2) *a beszéd cselekedetei*: részesülés a szentiratok tizenkét ágának szóbeli átadásában, amely átadásban addig még nem részesültek; mindezek megértése; a befogadottak ismétlése; azok tanítása másoknak; beszélgetés abból a célból, hogy bátorítsátok mások örömteli kitartását;
- (3) *a tudat cselekedetei*: alvás az éjszaka középső szakaszában; visszavonulás egy csendes helyre, a beszéd felfüggesztése és gondolkodás a korábban hallottakon; az összpontosítás gyakorlása a kilenc tudatállapoton keresztül és törekvés az éleslátásra; valamint, amikor a forróság kimerítő, a nem megfelelő időben történő elalvás elkerülésének igyekezete;
- (4) *cselekedetek nappal* és (5) *cselekedetek éjjel*: mindkettő a testi és a szóbeli cselekedetekre vonatkozik, illetőleg arra, hogy ne aludjatok nappal és az éjszaka első és utolsó szakaszában. Továbbá a fenti kitétel, az „alvás az éjszaka középső szakaszában”, csupán az éjszakai cselekedeteket és a tudat cselekedeteit jelenti.



ii) **Éber cselekvés, figyelemmel az alapokra**

Az éber cselekvés, figyelemmel az említett tíz alapra, a következő. Megkezdett mozgások vagy tevékenységek az első pillanattól fogva tudatos legyen; erősítsétek az adott cselekvésre irányuló tudatos jelenléteteket. E kettő birtokában vizsgáljátok az adott helyzet összetevőit és elemezzétek mi a helyes eljárás; aztán gondolkodjatok el ezen és a világos következtetés fényében lássátok át a helyzetet.

Ebben a vonatkozásban négy tényezőről beszélünk:

1) *A kiindulási tényező*: figyelemmel a tíz alapra – a test, stb. cselekedeteire –, elemzéssel tárjátok fel, hogy mi várható és hogyan járjatok el, aztán annak a következtetésnek a fényében amire jutottatok, elmélkedjétek a helyzeten. [64] Például, abban az esetben, ha elmentek és visszatértek, tudatosítsátok az elmenetel és a visszajövetel fegyelmi szabályzatban tanított módját. Majd pedig az elmenetel és a visszajövetel közben gondolkodjatok így: „Most ezt teszem, most azt teszem.”

2) *Az irány tényező*: ami az irányokat illeti, elemzéssel tárjátok fel, hogy mi várható és hogyan járjatok el, aztán annak a következtetésnek a fényében amire jutottatok, elmélkedjétek a helyzeten. Például, amikor elmentek, ne menjétek az öt helyre, azaz ne vásároljatok alkoholt, és így tovább.<sup>167</sup> Megértve, hogy ezeket a helyeket kerülnötök kell, legyetek éberek amikor eltávoztok.

3) *Az idő tényező*: figyelemmel valamennyi időszakra, elemzéssel tárjátok fel, hogy mi várható és hogyan járjatok el, aztán annak a következtetésnek a fényében amire jutottatok, elmélkedjétek a helyzeten. Például, miután megértettétek, hogy helyesen teszitek, ha reggel mentek a városba és nem délután, cselekedjétek e szerint és legyetek éberek ezalatt.

4) *A cselekvések tényezője*: akárhány cselekedetet is hajtotok végre, elemzéssel tárjátok fel, hogy mi várható és hogyan járjatok el, aztán annak a következtetésnek a fényében amire jutottatok, elmélkedjétek a helyzeten. Például, amikor elmentek valahová, tartsátok emlékezetben az összes elmenetelre vonatkozó előírást, úgymint: „Mások lakhelyére nagy elővigyázattal menj.”

Röviden, éjjel-nappal figyeljétek viselkedéseiteket. Aztán ismerjétek fel, hogy mit tehettek és mit nem. Amikor olyan cselekedetet hajtotok végre, amit megtehettek, vagy elhatárolódtok attól, amit nem tehettek meg, legyetek éberek és gondoljátok ezt: „Most megteszem ezt vagy elhatárolódom attól.” Amennyiben így tesztek, úgy mondják, még ebben az életetekben a megszegések nem homályosítanak el,



és halálotok után sem zuhantok boldogtalan világokba, valamint rendelkezni fogtok annak előfeltételével, hogy elnyerjétek az ösvények eddig el nem nyert ismeretét.

Az éber cselekvés és az érzékelő képességek féken tartásának szakaszait a nemes Asaŋgától vett sūtra idézetek és ezek jelentését kifejtő kommentárok segítségével rendeztem el. Törekedjétek a gyakorlásukra, mert úgy mondják, ezáltal minden erényes gyakorlásotok rendkívül sikeres lesz; különösképpen erkölcsi fegyelmek fog tökéletesen megtisztulni, és így könnyen eléritek a meditatív nyugalmat és éleslátást egyesítő összpontosítás fogalom nélküli állapotát. [65]

### c) A megfelelő étrend

A helyes étrendnek négy sajátossága van:

1) *Ne egyetek túl keveset.* Ha túl kevés ételt esztek, akkor éhesek maradtok és elgyengültök, az erényes cselekedetekre pedig nem marad erőtök. Ezért a „ne egyetek túl keveset” jelentése az, hogy éppen annyit egyetek, amennyi ahhoz szükséges, hogy a másnapi étkezésig az éhség ne okozzon gondot.

2) *Ne egyetek túl sokat.* Ez amiatt fontos, mert ha túl sokat esztek, testetek elnehezedik, mintha terhet cipelne. Ki- és belégzésetek fárasztóvá válik, álmosság és levertség hatalmasodik el rajtatok, cselekvésre alkalmatlanná váltok, így nem marad erőtök arra, hogy a zavaró hatásokat felszámoljátok.

3) *Jól emészthető, egészséges táplálékot fogyasszatok.* Az ilyen táplálékokkal megszüntetitek az étellel kapcsolatos korábbi szenvedéseitek érzéseit, újakat pedig nem keletkeztettek.

4) *Megfelelő ételt egyetek, amitől nem jönnek létre mérgező érzelmek.* Az ilyen táplálkozással nem követték el helytelen cselekedeteket és boldogok maradtok.

Továbbá, az ételre való heves vágyakozás ellenszere a meditálás a táplálék hibáin. Három hiba van: (1) *Az élvezetből eredő hiba.* Elmélkedjétek azon, hogy a színes, zamatos és jó ízű étel miután megrágtátok és nyálatokkal összekevertétek, olyan mint a hányadék. (2) *Az emésztett táplálékból eredő hiba.* Elmélkedjétek azon, ahogyan a táplálék, miután megemésztésre került az éjszaka középső vagy végső szakaszában, a test összetevőit, a húst és a vért létrehozza. Elmélkedjétek azon, ahogyan az ételek zöme fekáliává és vizeletté válik, a test alsó részében tárolódik, és naponta eltávolításra kerül magatokból. Gondolkodjatok el azon, hogy számos betegség ételekkel kapcsolatban alakul ki. (3) *Az ételek kereséséből származó öt hiba* a következő:

1) *A megszerzés hibája.* Gyötrő forróságban és nagy hidegben hatalmas erőfeszítésre van szükség a táplálék megszerzéséhez, és okainak a létrehozásához. Ha nem szerzitek meg, szenvedtek a szomorúságtól és hasonlóktól. De még ha ételhez is juttok, féltetek, hogy azt ellopják vagy elveszítitek, aztán szenvedtek a fáradtságos őrzése miatt.

2) *A szoros kapcsolatok tönkretételének hibája.* Még az olyan szoros kapcsolatban állók, mint az apák és a fiaik is vitatkoznak és küzdenek egymással a táplálékért. [66]

3) *A bizonytalanság hibája.* Királyok, stb., harcba vonulnak egymás ellen és hatalmas szenvedést élnek át, amikor a táplálék utáni sóvárgásuk felerősödik.

4) *A függetlenség hiányának hibája.* A mások ételét fogyasztók hatalmas szenvedést tapasztalnak, amikor vezéreik érdekében ellenfelekkel harcolnak.

5) *A helytelen cselekedetek létrejöttéből fakadó hiba.* Mivel a táplálékért és annak okaiért testetek, beszédetek és tudatotok vétkeket halmoz fel, halálotokkor emlékezni fogtok ezekre és sajnálkozások közepette haltok meg. Halálotokat követően pedig szerencsétlen világba zuhantok.

Mindezek ellenére a tápláléknak számos haszna van; végül is maga a test függ tőle. Mielőtt ennétek gondolkodjatok így: „Mivel helytelen a táplálkozást testem egyedüli fenntartójának tekintenem, testem fenntartása érdekében a vallásos életet [cölibátust] tisztán megvalósítom. A jótevők és a könyörületeséget gyakorlók [az étel adományozói] olyan keményen dolgoznak, hogy bőrük, húruk, vérük kiszárad! Majd pedig adományaikat különleges következmény reményében készítik. Gondoskodom róla, hogy tetteiknek hatalmas eredménye legyen.” Arról se feledkezsetek meg, hogy Śāntideva a *Gyakorlatok összefoglalásában* ezt mondja<sup>168</sup>: evés közben gondoljatok arra, hogy (1) jót tesztek az adományozónak; (2) az étel anyagi jellegű adománya révén testetekben parányi élősködők halmozódnak fel, és a jövőben e lényeket a tanítások által gyűjtitek egybe; és (3) beteljesítitek valamennyi élőlény jólétét. Nāgārjuna a *Baráti levélben* (*Suhṛtlekha*) így figyelmeztet:<sup>169</sup>

Annak belátásával, hogy az étel hasonlatos a gyógyszerhez,  
Táplálkozz ellenséges érzület vagy ragaszkodás nélkül;  
Ne a fennhíjzás miatt, az erőd vagy izmod növeléséért egyél,  
Hanem csupán a tested fenntartása miatt.

**d) Miként gyakoroljátok szorgalmasan alkalmatlan időben történő alvás nélkül, és mi a helyes cselekvés alvás idején**

A *Baráti levélben* ez áll:<sup>170</sup>

Ó Értelmes Lény, miután egész napon át műveled az erényeket,  
 Úgyszintén az éjszaka első és utolsó szakaszában,  
 Figyelmed fenntartva aludj a két időpont között,  
 Az alvás idejét nem elfecsérelve.

Az „egész nap” és az „éjszaka első és utolsó szakasza” arra utal, amit a meditálás ülései alatt és között tennetek kell. [67] Ahogyan az imént említettem, akár ültök, akár álltok, cselekedjétek céltudatosan azáltal, hogy a tudat öt homályát<sup>171</sup> tökéletesen megszüntetitek.

Egyes tanítások, amelyek az érzékelő képességek féken tartásával és az éber cselekvéssel foglalkoznak a meditálás ülései alatt és az ülések közötti időben, az alvást helyettesítő gyakorlásra való törekvésről is szólnak. Ezért itt, az ülések közötti teendők ismertetéséhez ezeket a tanításokat választottam. Az alvás alatti viselkedéseket az ülések között megy végbe, ne tekintsétek tehát céltalannak.

Hogyan aludjatok? Napközben, valamint az éjszaka három periódusa közül az elsőben, erényes cselekedeteket hajtsátok végre, amikor pedig a középső periódus elérkezik, aludjatok. Az alvással a test azon összetevőit élénkítitek, amelyeknek javára szolgál az alvás. Az ily módon felerősített testetek sokkal készségesebben alkalmazza az erényekben való örömteli kitartás mindkét fajtáját<sup>172</sup>, ami szintén haszonnal jár.

Ami magát az alvást illeti, először is hagyjátok el a meditálás helyiségét, mossátok meg a lábatokat és térjétek a saját szobátokba. Aztán feküdjétek a megfelelő oldalatokra, helyezzétek bal lábatokat a jobb lábatokra, és aludjatok úgy mint egy oroszlán. Az oroszlánhoz hasonlító alvás értelme az, hogy az állatok közül az oroszlán hasznosítja legjobban az erejét, magabiztosságát és kitartását ellenfelei legyőzésére. Hasonlóképpen, aki alvás helyett örömteli kitartással gyakorol, az a legjobban hasznosítja erejét, stb. ellenfelei megfékezésére és pihenéskor úgy fog aludni, mint egy oroszlán. Ez az alvás különbözik az éhező szellemek, az istenségek és mindazok alvásától, akiket vágyak töltenek el. Utóbbiak mindegyike lusta, nincs elegendő kitartásuk és nélkülözik az ellenfeleik legyőzéséhez szükséges erőt.<sup>173</sup>

Az oroszlánéhoz hasonló, jobb oldalon történő alvás másik előnye, hogy a test nem ernyed el. Még ha mély álomba is zuhantok, nem veszítitek el tudatos jelenléteteket. Alvásotok nem válik terhessé. Nem

lesznek gyötrő vagy vétkes álmaitok. Ha más módon alszotok, valamennyi ezekkel ellentétes hiba felmerül.

Négyféle gondolat van, amellyel elaludhattok: (1) *A világosság képzete*. Idézetek fel magatokban fényt, aztán aludjatok el e fény elképzelése közben. [68] Így elalvásakor tudatotokban nem támad sötétség. (2) *Tudatos jelenlét*. Ez a jelentőségteljes, erényes tanítások meghallgatásából, az azokon való gondolkodásból és a rajtuk történő meditálásból fakad. Elalvásotokig folytassátok a gyakorlást, így tudatotok még alvás közben is folyamatosan kapcsolatban marad a tanításokkal, mintha nem is aludnátok. Röviden, még alvás közben is fenntartjátok az erényes gyakorlást. (3) *Virrasztás*. Miközben ily módon művelitek a tudatos jelenlétet, bármelyik mérgező érzelem feléledhet. Ha ez megtörténik, figyeljétek meg, és ahelyett, hogy belenyugodnátok, oszlassátok el. (4) *A kiemelkedés képzete*. Ennek három összetevője van. Az első, hogy ne hagyjátok a tudatot belesiklani egy olyan állapotba, amikor az álom már tökéletesen elragadja. Aludjatok felszínesen, akár egy óz, és töltsön el benneteket az örömteli kitartás érzése. Ez elejét veszi a nehéz álomnak és időben képesek lesztek felébredni. Másodikként gondoljátok ezt: „Szüntelenül gyakorolni fogom az ébrenlétet<sup>174</sup> úgy, ahogyan azt a Buddha tanította”, majd pedig komolyan törekedjétek a megvalósítására. Alvásotok így nem tér el a Buddha által engedélyezett oroszlán alvástól. Harmadikként gondoljátok ezt: „Örömteli kitartással műveltem az erényeket ma, és nem aludtam el. Ugyanezt teszem holnap is.” Ez megakadályozza, hogy az erények művelésére irányuló törekvésetek folyamatossága megtörjön. Még ha meg is feledkeztek e törekvésetekről, állandóan az erősítésén munkálkodtok.

Ily módon viselkedjétek, ügyelve arra, hogy táplálkozásotokba és alvásotokba ne keveredjenek hibás cselekedetek. Mivel az efféle céltudatos cselekvés meggátolja, hogy túl sok menjen veszendőbe az életektekből, mindezt a nemes Asaṅga sūtra idézetei alapján magyaráztam el. Mindent, amit itt elmondtam arról, hogy miként cselekedjétek az ülés előtt, közben és után, valamint az ülések között, innentől kezdve alkalmazzátok az összes leírt meditációra, beleértve az éleslátást. [69] A tényleges ülések közben kivételt ez alól csak a megkülönböztető meditálási eljárások képeznek. Ezzel befejeztem annak magyarázatát, hogy mi a teendő az ülések között.

## JEGYZETEK

152. *Yoga-carya-bhūmau Śrāvaka-bhūmi* (Śbh), P5537; 58.4.2-58.5.8. A *Śrāvaka-bhūmi* a *Yoga-carya-bhūmi* 13. fejezete.
153. Gese Nawang Lhundup magyarázata szerint „akik a Buddha szavaiban időznek” a magasrendű bölcsességük és érdemgyűjtésük eredményeként a (buddha) földön maradó hősök, hősnők, *ḍakak* és *ḍakinik*, valamint a tan védelmezői. Az „időzés” itt azt jelenti, hogy követik és megvalósítják a Buddha tanácsait.
154. Ez, valamint a következő tizenkét ismert versszak a *bZang spyod smon lam* ([*Samanta*] *bhadra-carya-praṇidhāna*, más néven az *Imák királya*) elejéről való, és a *Gaṇḍa-vyūha-sūtra* 61 (P761: 320.1.7-320.3.2) – a *Ratna-kūṭa* utolsó fejezete – végén található. Congkhapa csupán a versek kezdő szavait idézi; a világoosság kedvéért ezeket teljes terjedelmükben közöljük.
155. *Mi yi seng ge*, oroszlanok az emberek között (lions-among-humans). A buddhák egyik megkülönböztető fogalma.
156. *bZang spyod kyi 'grel pa bzhi'i don bsdus nas brjed byang du byas pa* (*Megjegyzések a Samantabhadra imájához fűzött Négy kommentár témaköreinek összegzéséhez*), P5846: 89.4.5-6.
157. Uo. P5846: 89.5.6-7.
158. A *sugata* (*bde bar gshegs pa*) egy buddha megkülönböztető fogalma. Jelentése: „aki elérte a legmagasabb üdvösséget”, vagy „akinek sikerült”.
159. Kensur Yeshe Thupten magyarázata szerint ötféle személy van, amennyiben egy csoportba soroljuk azokat a *śrāvakákat*, akik még tovább tanulnak, és azokat, akik már nem tanulnak tovább.
160. *bZang spyod kyi 'grel pa bzhi'i don bsdus nas brjed byang du byas pa*, P5846: 92.2.3-4.
161. Ez a meditálás ülése előkészítésének hatodik, vagyis utolsó összetevője. A megelőző öt fent már említésre került. A *maṇḍala* felajánlást rendszerint az előkészületek ötödik összetevője, az imádság hét ágának felajánlása foglalja magába, itt azonban 'Jam-dbyangs-bzhad-pát (*mChan*: 126.3) követve, a *maṇḍala* felajánlás az utolsó esemény.
162. Ezt az imát *Don chen po gsum la gsol ba 'debs pa* (*Esdeklés a három nagy célért*) néven ismerjük.
163. Ebben az összefüggésben a guru, mint buddha, a tárgy egyedi szempontja (*yuḷ gyi rnam pa*), a tudat egyedi szempontja (*yuḷ can gyi rnam pa*) pedig a meggyőződéssel teli hit, hogy a guru egy buddha.
164. A *Praṇidhāna-saptati-nāma-gāthā* esetenként *gZhan-la-phan-pa'i-dbyangs dGon-pa-pának*, néha *Āryasūranak/ Āryasūryának* tulajdonítják. (Beresford 1979).
165. E fejezetrész alatti vázlatpontok nem szerepelnek az eredetiben; ez a könyv [amerikai] szerkesztőjének kiegészítése a fordítás olvasásának megkönnyítésére.
166. A buddhista pszichológiában az érzékelésnek három tényezője van: az érzékelő képesség (amely az öt érzékelő képesség mellett a tudat érzékelő képességét is magába foglalja), a tárgy, valamint a tudatosság, amely az érzékelő képességgel és a tárggyal összefüggésben jön létre. A hat érzékelő tárgy: az öt érzékelő tudatosság – a formák, a hangok, a szagok, az ízek és a tapintható tárgyak – valamint a tudat tudatossága – a jelenségek.

167. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa (*mChan*: 135.5) felsorolásában az öt hely: ahol alkohol vásárolható, bordélyház, (erkölcsi értelemben) nem megfelelő mészárszék, királyi palota és szokásos mészárszék.

168. Vaidya 1960b: 72; P5336: 216.5.7.

169. *Suñī-lekha*: 38; P5682: 236.2.3-4.

170. Uo.: 39; P5682: 236.2.4-5.

171. Uo.: 44. Az öt elhomályosulás: izgatottság és megbánás; rosszindulat; tompaság és álomság; érzéki tárgyakra áhítozás; valamint kételkedés.

172. A kétféle örömteli kitartás: az állandó gyakorlás- (*rtaḡ sbyor*), és az odaadó gyakorlás (*gus sbyor*) örömteli kitartása. Az első nem más, mint pusztá szavak, a második, amikor a gyakorló örömét leli a gyakorlásban és minden erejét mozgósítja.

173. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa (*mChan*: 141.2-3) magyarázata szerint az éhező szellemek arccal lefelé, az istenségek a hátukon, akiket pedig vágycak töltenek el, a bal oldalukon alszanak.

174. Itt a Ganden Bar Nying-ot követjük (33a.2), ahol *mi nyal baként* szerepel, ugyanúgy, ahogyan az *mChan*-ben (142.4). Az LRCM-ben (68.11) *nyal stangs* olvasható.

## A MEDITÁLÁS HELYTELEN ÉRTELMEZÉSEINEK CÁFOLÁSA

Vannak, akik még nem ismerték fel, hogy a hagyományőrző szentiratok és azok magyarázatai személyre szóló útmutatásokkal szolgálnak, ezért bennük a következő kétely támad.

*Kétely:* Amikor az ösvényen meditálunk, kizárólag a rögzítő meditálást kell gyakorolnunk, ahelyett, hogy a meditálás tárgyát ismételtten analizálnánk, mivel a mélyreható bölcsességgel végzett ismételt analízis csupán tanulás és elmélkedés. Annál is inkább így kell tennünk, mivel az ismételt analízis megakadályoz minket abban, hogy a jövőben megvalósítsuk a buddhaságot; a fogalmi gondolkodás ugyanis együtt jár a valóság valódi létezőként történő felfogásával.\*

*Válasz:* Aki ilyen zagyvaságokat fecseg, az a gyakorlás legdöntőbb kérdéseivel kapcsolatos teljes tudatlanságáról tesz tanúbizonyságot, amint azt Maitreya a *Mahāyāna sūtrák ékességében* megállapítja:<sup>175</sup>

A helyes figyelem alapja a megelőző tanulás. A fennkölt bölcsesség, amelynek tárgya a valóság, a helyes figyelem műveléséből származik.

Maitreya itt arra tanít, hogy azt a bölcsességet kell alkalmazni, amely a megtanult jelentést a megfelelő módon figyelembe vevő elmélkedésből fakad. Ebből [a bölcsességből] származik ugyanis a meditálás során létrejövő, valóságot felismerő bölcsesség.

Ezért mindenekelőtt tanulmányozzátok valakivel azt, amit gyakorolni szándékoztok, és a hallomás alapján ismerjétek meg. Aztán a tanultak jelentésén a megfelelő módon történő elmélkedéshez használjatok szentiratokat és érveket. Miután ily módon tanulással és elmélkedéssel meghatároztátok a jelentését annak, amit az eredeti szándékotok szerint gyakorolni kívántok, és már nincsenek kételyeitek, ismétléssel szoktassátok magatokat hozzá. Ezt az ismételt hoz-



zásoktatást nevezzük „meditálás”-nak. Ennélfogva egyaránt szükségetek van az ismételt analitikus meditálásra és az analizálás nélküli rögzítő meditálásra, mivel a meditálás mindkettőt magába foglalja: az eredeti szándékokat szerint gyakorolni kívánt tárgy tanuláson és elmélkedésen keresztül feltárt jelentésének analizálás nélküli rögzítését, valamint e jelentés mélyreható bölcsességgel történő analizálását. Ezért az a kijelentés, miszerint valamennyi meditálásnak rögzítő meditálásnak kell lennie, hasonlít ahhoz, mintha egy szem árpára azt mondanánk: „Ez az összes létező árpa.” [70]

Továbbá, ahogyan a tanulás szükségképp megelőzi a tanulásból származó bölcsességet, az elmélkedés pedig megelőzi az elmélkedésből származó bölcsességet, úgy a meditálásnak is meg kell előznie a meditálásból származó bölcsességet. Mivel ez így van, a meditálás azt jelenti, hogy hozzászoktatjátok magatokat ahhoz, amit az elmélkedésből származó bölcsesség segítségével megállapítottatok. Ezért mondják azt, hogy a meditálásból származó bölcsesség az elmélkedésből származó bölcsesség következménye.

Mindebből következik, hogy a tanulmányaitokból származó bölcsesség mélysége arányban áll a tanulókkal. Az elmélkedések kiterjedtsége pedig arányban áll ezzel a [tanulmányaitokból származó] bölcsességgel, miközben az elmélkedéseitekből származó bölcsesség mélysége arányban áll az elmélkedéseitekkel. Meditálókatok hatékonysága összhangban áll elmélkedéseitek bölcsességének mélységével, miközben képességetek a hibák megszüntetésére és a jó tulajdonságok elérésére, arányban áll a meditálás gyakorlásával. Ezért mondják a szentiratok és azok magyarázatai, hogy a tanulás és az elmélkedés elengedhetetlen a meditálás gyakorlásához.

*Ellenvetés:* Amire tanulással és elmélkedéssel jutunk, azt nem meditálásra szánjuk, az csupán a felszínes ismeretszerzést gyarapítja, illetőleg mások helytelen nézeteinek eloszlatására szolgál. Következésképp, olyasvalamin kell meditálni, ami nem kötődik a tanuláshoz és az elmélkedéshez.

*Válasz:* Ez következetlenség; olyan mintha megmutatnál egy lónak egy versenypályát, és utána egy másik versenypályán indítanád el. Semmibe veszi a három bölcsesség<sup>176</sup> egymásra épülő kifejlesztésének folyamatát, amit a szentiratok egységes egészként mutatnak be. Emellett azt a képtelen állítást is magába foglalja, hogy „Az igaz ösvényen való haladáshoz nincs szükség sok tanulásra.”

Az eredménytelenséget éppen ezek a kritikus kérdések jelzik olyan esetekben, amikor induláskor nem tesznek különbséget a sűtrákban és a tantrákban jól képzettek és a semmilyen gyakorlattal



nem rendelkezők között, majd pedig nem határozzák meg a gyakorlás szükséges mértékét. Egy másik ilyen figyelmeztető jel a meditálók bírálása, ha tanulnak vagy elmélkednek. Ezek a hibás szokások makacsul kitartanak. [71]

A tanulás és az elmélkedés bölcsessége által szerzett ismeretekhez való hozzászoktatás folyamata közben a meditálásból valóban nem származik jó tulajdonság, ez azonban miért állna ellentétben a hozzászoktatással, ami azonos a meditálással? Ha ellentétes lenne vele, akkor egy közönséges ember, aki még nem lépett be az első meditatív rögzítésbe, nem tudna meditálni.<sup>177</sup> Az ismereteket taglaló szövegek gyakran azt a magyarázatot adják, hogy a vágyvilág szintjéről egy magasabb szintre lépés folyamata hozza létre a jó tulajdonságot, és ez a meditálás következménye, ám a meditálásnak nincs ilyen, magával a vágyvilággal összefüggésben álló következménye [t.i., hogy jó tulajdonságot hoz létre].<sup>178</sup>

Éppen ezért „meditálás” alatt azt értsétek, amit Dharmamitra mond *A tiszta szavak magyarázatában* (*Prasphuṭa-padā*):<sup>179</sup>

A „meditálás” a tudat készítése, hogy a meditálás tárgyával azonosuljon vagy ahhoz hozzászokjon.

Például a „meditálás az együttérzésen” és a „meditálás a hiten” azt jelenti, hogy a tudatnak ki kell fejlesztenie ezeket a tulajdonságokat. Emiatt még a nagy fordító mesterek is néha a „meditálás ösvénye” kifejezést, máskor pedig a „hozzászoktatás” fogalmát használták, ahogyan Maitreya *Tiszta ismeretek ékességében*<sup>180</sup> „a látás és hozzászoktatás ösvényei” kifejezésben találjuk. A hozzászoktatás és a meditálás ugyanazt jelentik.

Továbbá, a tiszteletreméltó Maitreya mondja:<sup>181</sup>

Ami az Előkészület ösvényét,<sup>182</sup>

A Látás ösvényét és a Meditálás ösvényét illeti,

Az ismételt elmélkedés, a megértés és a megértés bizonyossága

Képezi a Meditálás ösvényét.

Egy mahāyāna emelkedett lény számára tehát az ismételt elmélkedés, a megértés és a megértés bizonyossága jelenti a Meditálás ösvényét. Ennek fényében nevetséges az az állítás, hogy a meditálás és a kitartó analízis egymásnak ellentmond.

Továbbá se vége, se hossza az olyan megállapításoknak, amelyek világossá teszik, hogy a kitartó, ismételt analízis célja a meditálás. Hivatkoznak például a „hiten történő meditálásra”, a „Négy Mérhetetlen és a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékon történő meditálásra” és a „múlandóságon és a szenvedésen történő

meditálásra”. Śāntideva *A bódhiszattva cselekedetek művelésében és A gyakorlatok összefoglalásában* kijelenti:<sup>183</sup> „Ezt a saját tudatom művelése céljából állítottam össze.” Ennélfogva azt mondja, hogy az ösvény e két szövegben általa elmagyarázott valamennyi fokozata meditálás. [72] Ezen túlmenően *A gyakorlatok összefoglalásában* ez áll:<sup>184</sup> „Meditálj ezért folyamatosan a felosztások bármelyikén, a menedéken, a megtisztításon, valamint a tested, az anyagi források vagy az érdemgyökerek értékének növelésén.” Ez világos kifejezése annak, hogy a meditálás magába foglalja ennek a négy gyakorlatnak a végrehajtását: a felosztásokét, a menedékét, a megtisztítást, valamint a test, az anyagi források vagy az erénygyökerek értékének növelését. A „meditálás” tehát semmiképpen sem szorítható szűk korlátok közé.

Másfelől, az a kijelentés, miszerint valamennyi fogalmi gondolat együtt jár a valódi létezés jegyeinek értelmezésével, és ekként akadályozza a megvilágosodást, a hibás nézetek lehető legrosszabbika, olyannyira, hogy semmibe veszi az összes mélyreható meditálást. Ez a kínai apát, Ha-shang módszere, amit majd a nyugalom és az éleslátás fejezetrészekben fogok megcáfolni. E hibás nézet szintén akadályozza a szentiratok iránti tisztelet kifejlését, mivel ezek a szövegek döntően a mélyreható elemzés szükségességét hangsúlyozzák, míg Ha-shang módszere minden vizsgálódást szükségtelennek ítél a gyakorlás során. Ez az egyik fő oka a tanítás hanyatlásának, hiszen e hibás nézettel rendelkezők nem ismerik el a szent szövegeket és azok magyarázatait iránymutatónak, ezért alábecsülik értéküket.

*Kérdés:* Ha a meditálásnak két típusa van, az analitikus meditálás és a nem analizáló, rögzítő meditálás, akkor melyik gyakorlat tartozik az analitikus meditálás és melyik a rögzítő meditálás körébe?

*Felelet:* Ezt elmagyarázom. Analitikus meditálásra van szükség például a tanítómesterbe vetett hiten, a szabadság és lehetőség elnyerésének rendkívüli fontosságán és nehézségén, a halálon és a múlandóságon, a karmán és következményein, a létforgatag hibáin, és a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékon történő meditálás esetében. Éspedig azért, mert ezekhez a meditálásokhoz olyan tudatosságra van szükség, amely hosszan kitartó, igen erőteljes, és alkalmas a tudat megváltoztatására. E nélkül nem lehet megfékezni az e meditálásokkal szembeszegülő erőket, például a tiszteletlenséget.

Továbbá, ilyen erőteles tudatosság kifejlesztése kizárólag a mélyreható elemzéssel történő ismételt meditálással lehetséges. [73] Például, amikor ragaszkodásokat tárgyát – hibásan – számos vonzó tulajdonsággal ruházzátok fel, ragaszkodások felfokozódik. Hasonlóképpen, amikor gyakran gondoltok ellenségetek visszataszító

tulajdonságaira, gyűlöletetek megsokszorozódik. Ugyanez történik, amikor a gyakorlatok bármelyik típusán [a halálon és a múlandóságon, a karmán és következményein, stb.] meditáltok, tekintet nélkül arra, hogy a meditálás tárgya világos vagy sem. Gyakoroljátok tehát az analitikus meditálást azért, hogy tudatotok hosszú időn át kitartóan és erőteljesen vizsgálhassa a tárgyait.

Amint a rögzítő meditálást, azaz a meditatív nyugalmat megvalósítjátok, a tudatotok segítőkésszé válik, és ez lehetővé teszi, hogy a meditálás egy kívánságotok szerinti tárgyán megtartsátok. Akinek a tudata még nem alkalmas a meditálás egy tárgyának ismételt analizálására és eközben próbálja megvalósítani a rögzítő meditálást, annak nem sikerül létrehoznia a tudat stabilitását. Ennélfogva neki gyakorolnia kell a rögzítő meditálást. Ezt később magyarázom el a nyugalom és éleslátás fejezetben.

Vannak, akik e rendszer ismeretének hiányát még ki is terjesztik: „Ha tanult ember vagy, akkor kizárólag analitikus meditálást végezz. Csak a bölcsek végezzenek rögzítő meditálást.” Erről azonban szó sincs, mivel mindkettőt művelniük kell. A tanult embernek meg kell valósítania a rögzítő meditálást, a meditatív nyugalmat, míg a bölcsnek törekednie kell az olyan gyakorlat végzésére, mint például a tanító iránti odaadó hit erősítése. Tovább menve, a szentiratok sūtra fejezete és a szentiratok tantra fejezete kifejezetten hangsúlyozza, hogy a mélyreható elemzést mindkét meditálási módszernél alkalmazni kell. Ha nem végeztek, vagy nem elegendő mértékben végeztek analitikus meditálásokat, akkor nem tudjátok kifejleszteni a tiszta bölcsességet, az értékes élet ösvényét. Még ha egy kevés bölcsesség létre is jön, az nem növekszik hatalmassá. Emiatt nem tudtok az ösvényen gyorsan haladni, mivel az ösvényen elérendő végső tárgy, a jelenségek valódi természetét és sokféleségét minden részletre kiterjedően és zavarodottságtól mentesen megkülönböztető bölcsesség. Ahogyan Mātrceṭa mondja: „...a bölcsességek között a mindentudás a legértékesebb.” Következésképp, meg kell értenetek, hogy a helytelen ösvényen haladás biztos jele, ha akármennyire is művelitek az ösvényt, tudatos jelenlétetek a feledékenységetek miatt tompa marad, illetőleg nehézkes észjárásotok miatt nem fogjátok fel, hogy mit kell elhagynotok és mit kell elfogadnotok.

Tovább menve, a szentiratok jelentésén a mélyreható bölcsesség segítségével analitikus meditálást végezve megértitek a Három Ékkő, stb., kiváló tulajdonságainak számos sajátosságát, ezt követően pedig az ezekbe a sajátosságokba vetett hitetek hatalmasra növelitek. [74] Úgyszintén, miután analitikus meditálással megértitek a létfor-

gatag temérdek hibáját, hatalmas elégedetlenség és kiábrándultság ébred bennetek a létforgataggal szemben, aztán számos nézőpontból felismeritek a megszabadulás előnyeit, ennél fogva szorgalmasan törekedni fogtok a megszabadulásra. Ezzel a fajta meditálással még a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándék, a hat tökéletesség, stb., számos csodálatos cselekedetének rejtelseibe is behatolhattok. Mindez nagymértékben felfokozza hitetek visszavonhatatlanságát, törekvéseteket és örömteli kitartásotokat. Minthogy az elmondottak mindegyike kizárólag azon alapul, hogy a szentiratok jelentésén a mélyreható bölcsességgel analitikus meditálást végzünk, az értelmes embernek e módszerről oly mértékben kell megbizonyosodnia, hogy attól senki se térítse el.

A meditálás végzésének mikéntjét alig értők a következőt mondhatják:

*Kétely:* Ha túl sokat analizálunk mélyrehatóan és fenntartjuk ezt a meditálást, akadályozzuk a meditálás egyetlen tárgyára irányuló egyhegyű összpontosításunkat. Így nem érhetünk el szilárd összpontosítást.

*Válasz:* Ezt elmagyarázom. Az összpontosítás hatására figyelmetek szándékoltan rögzül a meditálás egyetlen tárgyán. Ha még nem valószínűsítették meg ezt a fajta összpontosítást, akkor kezdetben, amikor számos tárgyat analizáltok, ez nem fog sikerülni. Ezért ahhoz, hogy az összpontosítást megvalósítsátok, egyszerűen addig végezzetek rögzítő meditálást, amíg azt létre nem hozzátok. Amennyiben a felmerült kétely erre vonatkozik, akkor egyetértek velem.

Meglehet viszont, hogy azt állítod, ha túl sok analitikus meditálást végzünk az összpontosítás megvalósítása előtt, akkor akadályozzuk az összpontosítás létrejövetelét. Ez esetben világos, hogy nem érted az összpontosítás megvalósításának a nagy alapítók által elmagyarázott módját. Nézzünk egy példát. Amikor egy gyakorlott kovácsmester az aranyat és az ezüstöt a tűzben ismételten felhevíti, majd pedig ismételten vízzel lehűti, akkor azok megtisztulnak szennyeződéseiktől és üledékeiktől. Az arany és az ezüst nagyon lággyá és hajlékonyvá válik. Ettől fogva készek arra, hogy olyan dísz tárgyat, mondjuk fülbevalót készítsen belőlük, amelyet csak akar. [75]

Hasonlóképpen, először is használjátok mélyreható bölcsességeket a hibákon történő ismételt meditálásaitokkor, azaz a szentiratokban található sorrendjüknek megfelelően meditáljatok például a zavaró hatásokon, a másodlagos szenvedéseken, a negatív tettek karmikus következményein, valamint a létforgatag hibáin. Ezáltal tökéletesen elégedetlenné és kiábrándulttá váltok. Tudatotoknak ezzel a felisme-

résével elfordultok az erénytelen dolgoktól és eltávolítjátok e szennyezettségeket úgy, ahogyan az arany kiég a tűzben. Ezután használjátok a mélyreható bölcsességeket a jó tulajdonságokon történő ismételt meditálásaitokkor; azaz a szentiratokban található sorrendjüknek megfelelően meditáljatok például a tanító jó tulajdonságain, a szabadság és lehetőség hatalmas jelentőségén, a Három Ékkő kiválóságain, az erényes karma következményein, valamint a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándék hasznain. Ennek hatására tudatok „nedvessé”,<sup>185</sup> azaz tisztává válik. Ugyanúgy, ahogyan az aranyat mossák a vízben, mindez a tudatot az erényes jelenségek felé fordítja, ami örömet okoz, majd pedig a tudatot erényekkel itatja át. Miután ez megtörtént, irányítátok tudatokat arra, amit meg akartok valósítani – akár a nyugalomra, akár az éleslátásra –, és létre fogjátok hozni minden nehézség nélkül. Ezért az analitikus meditálás a fogalom nélküli összpontosítás megvalósításának legkiválóbb módszere.

Hasonlóképpen vélekedik a nemes Asaṅga:<sup>186</sup>

Például, a kovácsok vagy gyakorlott segédek az ezüstöt és az aranyat tűzben égetik és vízzel locsolják azért, hogy minden szennyeződéstől és idegen anyagtól megtisztítsák. Így tesznek, mert tudják, hogy az anyagot kezelhetővé és hajlékonyá téve dísz tárgyak készíthetők belőlük. Aztán, akik ismerik a kovácsok és gyakorlott segédek mesterfogásait, a kovácsok eszközeit felhasználva a fémet olyan dísz tárggyakká alakítják, amilyenre akarják. Hasonlóképpen, a jógik azáltal válnak kiábrándulttá, hogy a tudatukat egyszerűen nem irányítják tisztátalanságokra vagy szennyezettségekre, például a sóvárgásra. Azáltal lesznek boldogok, hogy egyszerűen elfordulnak a mérgező érzelmekkel teli tudat boldogtalanságától, és örömeiket az erényekben lelik. [76] Amikor így tesznek, tudatuk ingadozás és eltérés nélkül, zavartalanul rögzül bármilyen általuk alkalmazott, a nyugalom és az éleslátás körébe vont tárgyon, és egyesül azzal. Ezt követően tudatukat már arra tudják használni, hogy bármilyen céljuknak megfelelő feladatot pontosan megvalósítsanak.

Miután a tudat kitartóan irányul a meditálás egy tárgyára, az összpontosítás megvalósításának az ernyedtség és az izgatottság a két legkevésbé kívánatos állapota. Ami ezeket illeti, könnyen eloszlatjátok az ernyedtséget, ha a Három Ékkő és hasonló jó tulajdonságainak igen erőteljes, hosszan kitartó tudatosságával rendelkeztek. Számos szerző állítja, hogy az ernyedtség ellenszere a jó tulajdonságok átélése, azaz ily módon a tudat felélénkíthető. Hasonlóképpen, ha a múlandósággal, szenvedéssel és hasonlókkal együtt járó hibák igen erőteljes, hosszan kitartó tudatosságával rendelkeztek, könnyen eloszlatjátok az izgatottságot. Számos szentirat a kiábrándultságot az

izgatottság ellenszereként magasztalja, mivel az izgatottság a tudat ragaszkodással teli elterelődése.

Így majd könnyen eljuttok az összpontosítások megszilárdításáig, ami oly mértékben tölti el örömmel a tanult embert, amilyen szintre jut gyakorlatai művelésében, a tanítóba vetett hittől egészen a megvilágosodásra törekvő tudattal való elköteleződésig. Miután pedig megszabadultatok az izgatottságtól és az ernyedtségtől, nem elegendő csupán rögzítő meditálást végeznetek, az analitikus meditálást is gyakorolnotok kell. A személyes útmutatások átadási láncának nagy tudású gurui mindezeket figyelembe véve hagyományozták a meditálás valamennyi tárgyának világos megértését. Ehhez pedig a guruik személyes útmutatásait követve, mindenek előtt a sūtrák és a magyarázatok megfelelő részeinek jelentésén kellett elmélkedniük. Beszámolóikat a megelőző guruk megállapításaival gazdagították, és minden részletre kiterjedően elmagyarázták a meditálás tárgykörét. Elmondták azt is, hogy sokkal kevésbé sikeresek azok, akik egyedül elmélkednek, mint akik tanítás útján alakítják át tudatukat, amikor is olyanok adják át az ismereteket, akik tudják, hogy miként kell elmagyarázni a tanításokat, és azoknak adják át, akik tudják, hogy miként kell a tanításokat meghallgatni. Ez a megállapítás minden tekintetben tökéletes és igaz. [77] Éppen ezért helytelen, ha valaki azt mondja: „Ez a meditálás ideje”, és akkor egy keveset meditál, mivel az olyan kijelentés, hogy „a tanulás és az elmélkedés ideje, valamint a gyakorlás ideje” annak a hibás elképzelésnek a kifejeződése, hogy a tanítások széleskörű magyarázata nem egyeztethető össze a gyakorlással.

Mindazonáltal, úgy tűnik szinte senki sem ismeri e magyarázatok gyakorlattá tételének módját. Ezért ti is hozzátok létre a meditálás fenntartásának egy további tömör összefoglalóját.

Annak megértése, hogy az összes szentirat személyes útmutatás-ként szolgál, kizárólag abból fakad, hogy ismeritek-e ezt a meditálási folyamatot. Még akik hosszú időn át képezték magukat a sūtra és a mantra járművek szent szövegeiben, azokkal is megeshet, hogy amikor az ösvényen meditálnak, a szövegek fent említett helytelen értelmezései alapján gyakorolnak. Akkor pedig mi értelme bármit is mondani azoknak, akik nem a szentiratok szerint gyakorolnak? Emiatt van szükség a minél több részletre támaszkodó megalapozásra. Mindazonáltal, tartva a bőbeszédűségtől, ennél többet nem kívánok leírni. Ezzel befejeződött a meditálás fenntartására vonatkozó helytelen értelmezések cáfolása.



## JEGYZETEK

\* A tibeti szövegben *mtshan mar 'dzin pa*. (egyszerűsített formában: *mtshan 'dzin*): „a valóságos (tényleges) létezés jegyeinek felfogása (értelmezése)”. Az LRCM fordításában: *apprehends signs of true existence*. A fogalom jelentése: a személyek és jelenségek egyedi jellegének felfogása/tapasztalása, azaz a valóság valódi létezőként (önvalóval rendelkezőként) történő, alapvetően hibás felfogása.

175. MSA; P5521:3.3.2.

176. A három bölcsesség a tanulásból, az elmélkedésből és a meditálásból származik.

177. A meditálás „első meditatív rögzítés”-nek nevezett szintjébe „lépés” a figyelem sajátos típusán, a meditatív nyugalmon keresztül érhető el.

178. A *bsgoms byung* fogalomnak, amit itt úgy fordítottunk, hogy „jó minőség, ami a meditálás következménye”, sajátos jelentése van. Az ilyen jó minőségek csupán a forma- és a forma nélküli világokhoz kötődnek. Mindazonáltal ezek elérhetők a vágyvilágban. Olyan meditálásból származó jó minőségek nincsenek, amelyek a vágyvilághoz kötődnek.

179. *Abhisamayālaṅkāra-kārikā-prajñā-pāramitopadeśa-śāstra-ṭīkā-prasphuṭa-padā-nāma*, P5194: 04.1.1-2.

180. AA: 4; P5184: 6.3.1.

181. Uo. 4.53; P5184: 6.3.1.

182. A *nirveda-bhāgiya* (amit „behatolást elősegítő”-nek is fordítanak) az Előkészítés ösvényének a neve.

183. BCA: 1.2d; és Śs, P5336: 183.4.8.

184. Śs: 4; P5336: 188.4.8-188.5.1.

185. [Tibetiül: *brlan pa*] Lochö Rinpoce magyarázata szerint ez azt jelenti, hogy a tudat segítőkészsé és hajlékonyá válik.

186. Śbh, P5537: 108.5.7-109.1.5.





## AZ EMBERI ÉLET SZABADSÁGA ÉS LEHETŐSÉGE

- B. A hogyan képezzék a tudatukat a tanítványok, miután a tanítójukba helyezték bizalmukat fokozatai
1. Figyelmeztetés a szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosítására
    - a. A szabadság és lehetőség meghatározása
      - 1) Szabadság
      - 2) Lehetőség
        - a) A lehetőség rátok vonatkozó öt szempontja
        - b) A lehetőség másokra vonatkozó öt szempontja
    - b. Elmélkedés a szabadság és lehetőség hatalmas jelentőségén
    - c. Elmélkedés a szabadság és lehetőség elnyerésének nehézségén



Ezek után bemutatjuk a fokozatokat, amelyeken keresztül a guru a – tanítójára az előzőekben elmagyarázott megfelelő módon támaszkodó – tanítványát vezeti.

### **B. A hogyan képezzék a tudatukat a tanítványok, miután a tanítójukba helyezték bizalmukat fokozatai**

A fokozatoknak, ahogyan a tanítványok a tudatukat képezik, két része van:

1. Figyelmeztetés a szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosítására (7. fejezet)
2. Hogyan hasznosul maradéktalanul az élet szabadsága és lehetősége (8. és további fejezetek)

### **1. Figyelmeztetés a szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosítására**

A szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosításának elmagyarázása három szempontból történik: a szabadság és lehetőség meghatározása; elmélkedés a szabadság és lehetőség hatalmas jelentőségén; valamint elmélkedés ezek elnyerésének nehézségén.

#### a. A szabadság és lehetőség meghatározása

##### 1) Szabadság

*A nyolcezer soros bölcsesség tökéletessége verses összefoglalójában ez áll:*<sup>187</sup>

Az erkölcsi fegyelemmel felszámolod  
A szabadság nélkülözésének nyolc feltételét  
És az állati lét számos körülményét;  
Így örökre megvalósítod a szabadságot.

E szerint a szabadság azt jelenti, hogy mentesek vagytok a nyolc szabadságot nélkülöző feltétel bármelyikével történő újjászületéstől. Ezt a nyolc feltételt a *Baráti levél* a következőképpen határozza meg:<sup>188</sup>

Újjászületni helytelen nézetekkel, vagy nélkülözve egy győzedelmes szavait,  
Vagy állatként, éhező szellemként, pokollakóként,  
Vagy iskolázatlan lényként egy távoli helyen,  
Ostobaként és némaként, vagy hosszú életű istenségként, [78]  
A szabadságot nélkülöző nyolc hibás feltétel valamelyikével sújtottan.  
Miután elnyerted a szabadságot, a megszabadulást ezektől,  
Törekedj arra, hogy többet ne szüless.

E nyolc közül három megléte esetén nem tudjátok, hogy mit fogadjatok el és mit utasítatok el, mivel olyan távoli helyre születtek, ahol a követők négy típusa nincs jelen [teljes felavatásban részesült szerzetesek és apácák, valamint szerzetes jelöltek és apáca jelöltek]; süketek vagytok és ostobák, érzékszerveitek hiányosak, azaz hiányoznak a végtagjaitok, füleitek, és így tovább; nélkülözitek egy győzedelmes szavait, vagyis oda születtek, ahol nem jelenik meg buddha. Ha olyan helytelen nézettel rendelkeztek, amely hibásan értelmezi a Három Ékkövet, a karmát és annak következményeit, az előző- és a jövő életeteket pedig nem létezőknek tekintitek, akkor nincs bizalmatok a magasrendű tanításokban. Amennyiben a három boldogtalan világ valamelyikébe születtek, vallási szemléletetek kibontakoztatása hatalmas akadályokba ütközik, és még ha juttok is valamire, gyakorlásra képtelenek lesztek, mivel szenvedéseitek azt lehetetlenné teszi.

Mahāmāti a *Tiszta szavak: a „Baráti levél” kifejtésében* (*Vyakta-padā-suhṛ-l-lekha-ṭīkā*) elmagyarázza,<sup>189</sup> hogy a hosszú életű istenségek nem rendelkeznek a megkülönböztetés képességével, és a forma nélküli világban élnek. A *Beszélgetés a szabadságot nélkülöző nyolc feltételről*

(*Aṣṭākṣaṇa-kathā*) című művében Ásvaghoṣa kifejti,<sup>190</sup> hogy a vágyvilági hosszú életű istenségeket szünet nélkül nyugtalanítják vágyakozással teli tevékenységeik. Vasubandhu az *Ismeretek tárházában* elmondja, hogy a megkülönböztetés képességével nem rendelkező istenségek a Nagy Következmény régiójában, a negyedik meditatív rögzítés síkján élnek. Ez a térség úgy emelkedik ki a Nagy Következmény egészéből, ahogyan egy kolostor a világi településből.<sup>191</sup> Továbbá, ezeknek az istenségeknek a tudata és a tudatfolyamata a születésük pillanatától és a haláluk idejétől eltekintve tétlen. Végül számos nagy világkorszakot átélnek. Helytelen az az állítás, hogy a forma nélküli világban élő emelkedett személyek szabadságot nélkülöző feltételek mellett léteznek. Mi azért beszélünk a forma nélküli világba születő hétköznapi lények szabadságot nélkülöző feltételeiről, mert nincs lehetőségük a megszabadulás ösvényének megvalósítására. Ugyanez mondható el azokról a lényekről, akik istenségként a vágyvilágba születnek, és akiket az érzéki örömök szünet nélkül háborgatnak.<sup>192</sup>

A „szabadságot nélkülöző feltételek”-re vonatkozóan a *Tiszta szavak*: a „Baráti levél” kifejtése megállapítja:<sup>193</sup>

Ebben a nyolc helyzetben nincs lehetőség az erények gyakorlására, ezért ezeket „szabadságot nélkülöző feltételek”-nek nevezzük.

## 2) Lehetőség

### a) A lehetőség rátok vonatkozó öt szempontja

A *Śrāvaka szintek* ezt az ötöt a következőkben jelöli meg:<sup>194</sup>

Embernek lenni, központi helyre születni, birtokolni az összes érzékszervet,

Megváltoztatható karmával rendelkezni, és hinni a forrásban. [79]

A „központi helyre születni” jelentése az, hogy olyan helyre születtek, ahol a követők négy típusa tevékenykedik. A „birtokolni az összes érzékszervet” azt jelenti, hogy nem vagytok ostobák és nem vagytok süketek, rendelkeztek a fő- és a másodlagos végtagokkal, szemekkel, fülekkel, és minden ehhez hasonlótok sértetlen. A „megváltoztatható karmával rendelkezni” jelentése az, hogy az öt közvetlen megtorlásra számot tartó cselekedet egyikét sem követték el, illetőleg azok elkövetésével nem bíztatok meg másokat.<sup>195</sup> A „hinni a forrásban” azt jelenti, hogy hisztek az előírásokban, minden világi- és világ feletti erény gyökerében. Itt az „előírások” mind a három szentirat gyűjteményre vonatkoznak. Ezt az ötöt nevezzük „a lehetőség rátok vonatkozó szempontjainak”, mivel a tudatfolyamat részei és a tanítás gyakorlásának a kedvező feltételei.

**b) A lehetőség másokra vonatkozó öt szempontja**

Ez az öt:<sup>196</sup>

Egy buddha ellátogatott, a fenséges tanítást tanították,  
A tanítás fennmaradt, vannak követői,  
És törődnek másokkal.

Közülük az „egy buddha ellátogatott” (vagy megmutatkozott) azt jelenti, hogy egy bódhiszattva három megszámlálhatatlan világkorszakon át felhalmozta az érdemek gyűjteményét és a fenséges bölcsességet, s eljutott a megvilágosodás lényegéhez, azaz tökéletes buddhává vált. „A fenséges tanítást tanították” jelentése, hogy ez a buddha vagy ennek a buddhának a tanítványai továbbadták a tanítást. „A tanítás fennmaradt” azt jelenti, hogy nem vesztett értékéből az idő alatt, amíg a tanítást tovább adó buddhává vált személy a végső nirvánába eljutott. Továbbá ez a kitétel az egykori tanításra is vonatkozik, amihez a követői a végső fenséges tanítások megismerése által jutnak hozzá. A „vannak követői” azt jelenti, hogy vannak, akik megértik: a lények rendelkeznek a fenséges tanítás felfogásának képességével. A tanítást ők az említett végső, fenséges tanítások alapos megismerése által értik meg. Ezek a személyek aztán követik a tanítást, miközben ismereteikkel összhangban másokat tanítanak. A „törődnek másokkal” a jótevőkre és a vallási öltözeteket és hasonlókat adományozó, tényleges jótékony cselekedeteket végrehajtókra vonatkozik. Mivel ez az öt feltétel mások tudatában létezik és a tanítások gyakorlásának kedvező feltételei, ezeket „a lehetőség másokra vonatkozó szempontjai”-nak nevezzük.

A lehetőség másokra vonatkozó szempontjai közül az első négy (ahogyan itt a *Śrāvaka szintek* alapján bemutatásra kerül)<sup>197</sup> számunkra jelenleg nem hiánytalan. Mindamellet helyesen gondoljuk, ha e négy közül megközelítőleg hármat – a fenséges tanítást tanítják, a tanítások továbbadása fennmarad, és a fennmaradó tanításnak vannak követői – hiánytalanak tekintünk. [80]

**b. Elmélkedés a szabadság és a lehetőség hatalmas jelentőségén**

Haláluk bekövetkeztéig az állatok csupán arra törekednek, hogy elkerüljék a szenvedést és boldogok lehessenek. Ha ti is így tesztek, ha a végső boldogság elérése érdekében nem gyakoroljátok a tiszta tanításokat, akkor bár boldog világba születtetek, az állatokhoz hasonlítotok. Ahogyan Candragomin a *Levél egy tanítóányhoz (Śiṣya-lekha)* című művében megállapítja:<sup>198</sup>

Az elefántborjú ellenállhatatlan vágyat érez, hogy kikaparjon egy falatnyi  
 Fület a mély verem széléről, és  
 Belezuhan a szakadékba anélkül, hogy enne belőle.  
 Ugyanez történik e világ örömeire vágyakozókkal.

Általános értelemben nem elegendő csupán néhány élet a tiszta tanítások gyakorlásához, vagy egyedi értelemben a mahāyāna ösvény gyakorlásához. Következésképp, el kell nyernetek egy ilyen imént változott életet. A *Levél egy tanítványhoz* ezt mondja:<sup>199</sup>

Emberi léttel megvalósítod a megvilágosodásra törekvő tudatot,  
 A *sugata* állapothoz vezető ösvény alapját,  
 Mely a tudat erejét felfokozza, s amely eszköz ahhoz, hogy minden lényt vezess.  
 A *nāgák*, a félistenek, a *vidyādharak*, *garudák*, *kinnarak*<sup>200</sup> és kígyók ezt az ösvényt nem valósítják meg.

Ugyanígy a *Leereszkedés az anyaméhbe sūtra* (*Garbhāvakraṅti-sūtra*) is megállapítja:<sup>201</sup>

Még ha ilyen végtelenül szenvedő emberként születesz újjá, akkor is ez lesz számodra a legjobb. Ezt nehéz elérned akár tíz millió világkorszak alatt. Amikor istenségek meghalnak, más istenségek azt mondják: „Bárcsak boldog újjászületésetek lenne.” Számukra a boldog újjászületés emberi újjászületést jelenti.

Az istenségek is úgy tartják tehát, hogy emberi életre érdemes törekedniük.

A vágyvilági istenségek egy bizonyos típusának az élete az igazság meglátásának kezdeteként szolgálhat. Korábban ők emberként gyakorolták az ösvényt, ezért lappangó hajlamaik igen erőteljesek. A magasabb [isteni] létszférákban azonban nem lehet belekezdeni az emelkedett lény ösvényének megvalósításába.<sup>202</sup> Ezen felül, a vágyvilági istenségek többsége nélküli a szabadság feltételét, amint azt az imént elmagyaráztuk. Éppen ezért az emberi élet a legmegfelelőbb alap ahhoz, hogy belefogjatok az ösvény megvalósításába. Ráadásul, mivel az emberi élet az Uttarakuru kontinensen nem alkalmas a fogadalmakra, a másik három kontinensen megvalósuló emberi életet dicsérik, és közülük is a Jambudvīpa emberét magasztalják.

Ezért tehát ismételten meditálj ezeken a gondolatokon:

Miért vesztegetném el ezt a megszerzett kiváló életet? Félrevezetem magam, amikor úgy teszek mintha ez jelentéktelen volna. [81] Hogyan követhetek el ekkora ostobaságot? Éppen most, amikor megszabadultam a boldogtalan világoktól, amelyekben szabadsá-

got nélkülöző feltételek sziklafalaival szegélyezett szűk ösvényeken, véget nem érően vándoroltam. Ha elherdálom ezt a szabadságot és visszatérek azokhoz a feltételekhez, akkor az olyan lesz, mintha a tudatomat veszíteném el, hasonlóan ahhoz, akit mágikus varázsige bódít el.

Ahogy *Āryaśūra* mondja:<sup>203</sup>

Az emberi élet ülteti el  
A létforgatagon túljutás magját;  
A magot, amely a dicsőséges megvilágosodás mindenek felett álló lényege.  
Az emberi élet a jó tulajdonságok hatalmas áradata,  
Még a minden kívánságot beteljesítő drágakőnél is értékesebb.  
Hogy teheted azt, hogy miután elérted, eltékozold?

*A bódhiszattva cselekedetek művelése* is erre figyelmeztet:<sup>204</sup>

Nincs annál megtévesztőbb,  
Nincs annál zavarosabb,  
Minthogy most rátaláltam a szabadságra,  
És még sem művelem az erényt.

S miután ezt felismertem,  
És mégis megmaradok a tétlen zavarodottságban,  
Halálom bekövetkeztekor  
Hatalmas szomorúság lesz úrrá rajtam.

Amikor majd testem hosszú időn át perzselődik  
A pokol elviselhetetlen tüzében,  
A kibírhatatlan sajnálkozás lángnyelvei fogják  
Mardosni tudatom.

E ritka és üdvös állapotot  
Különös véletlen folytán elnyertem.  
Ha elmém dacára  
Ismét pokolra kerülök,

Mint akit varázsige babonáz,  
Értelmem akkor majd elveszítem.  
Mi az, mi bennem e zavarodottságot okozza?  
Még ezt sem tudom.

Továbbá, *Drom-tön-pa* gese megkérdezte *Dzsen-ngát*: „Tudatosult benned, hogy szabadsággal és lehetőséggel teljes emberi élettel rendelkezzel?” *Dzsen-nga* így válaszolt: „Valahányszor meditálni kezdek, ezt mondom:

Most független vagyok és kedvező feltételek birtokába jutottam.  
Ha ezt az időt nem használom ki tökéletesen, akkor

Elmerülök az alvilágban és mások befolyása alá kerülök.  
Ki emel ki majd onnan engem?" [82]

Dzsen-nga minden meditálásakor elsőként ezt a Candrakīrti A „Középút” magyarázatából (*Madhyamakāvātāra*) származó versét mondta el.<sup>205</sup> Tegyetek ti is hasonlóképpen.

Ily módon elmélkedjete a szabadság és a lehetőség hatalmas jelentőségén a végső céljaitokat tekintve. Emellett gondolkodjatok el azon, hogy mindennek milyen jelentősége van átmeneti céljaitok szempontjából; vegyétek fontolóra, hogy ezzel az étellel miként valósíthatjátok meg könnyen a nagylelkűség, az erkölcsi fegyelem és a türelem tulajdonságait, az anyagi források, a tökéletes személyi kíséret, valamint a magas szintű lények testének [az emberek és az istenségek közé születés] okait. Elmélkedjete a következőképpen:

Éz az élet tehát rendkívül jelentős a magasrendű állapot és a kétségbevonhatatlan jó tulajdonság [akár a megszabadulás, akár a mindentudás] megvalósíthatósága miatt. Ha ezt elvesztegetném és nem törekednék éjt nappallá téve arra, hogy megteremtsem e két cél okait, olyan lennék, mint aki üres kézzel tér vissza a drágakövek lelőhelyéről. Megfosztanám magam a jövőbeni boldogságtól és nem nyerném el az alkalmas életet. A szabadság nélkül folyamatos szenvedésnek vetném alá magam. Létezik öncsalás, ami rosszabb ennél?

Ahogy Áryasūra mondja:<sup>206</sup>

Akik az érdemek megszámlálhatatlan világkorszakon át tartó felhalmozásából

Erényekben gazdag emberi életet nyertek,  
S akik aztán ebben az életben zavarodottságuk miatt  
Elmulasztják felhalmozni az érdemek kincsesládát,

Azok elkövetkező életeik során

Az elviselhetetlen szomorúság házába lépnek.

Olyanok ők, mint a drágakövek lelőhelyére utazó kereskedő,  
Aki üres kézzel tér vissza otthonába.

A tíz erény karmikus ösvénye nélkül

Nem nyernek újra emberi életet.

Emberi élet híján pedig hogyan lehetnek boldogok?

Boldogság nélkül csupán szenvedésre számíthatnak.

Következő életbe lépésük előtt tehát becsapják önmagukat.

Nincs ehhez fogható nagyobb zavarodottság.

Miután ily módon elmélkedtetek, ébresszete magatokban hatalmas vágyat, hogy jelen életetek szabadságának és lehetőségének minden előnyét kihasználjátok. *A bódhiszattva cselekedetek művelése* mondja:<sup>207</sup>



Miután e testnek megadtad a bérét és megjutalmaztad,  
 Jólléted érdekében fogd munkára.  
 Ne adj semmit neki,  
 Ha nem segít neked.

És:

Az emberi test csónakjára bízva magad  
 Kiszabadulhatsz a szenvedés folyamából.  
 Mivel nehéz meglelni e csónakot,  
 Ne aludj most ostoba!

Továbbá Po-to-va *A tanítások drágakőhalma példázatokkal* (dPe chos rin chen spungs pa) című művében ez áll:

Egy rovar tisztelgése, lovaglás vad számaron, a cangi (rTsang) ember hala és a pirított árpalisztból készült vajas gombóc.<sup>208</sup>

Elgondolkodva e sorokon erősítetek vágyatokat, hogy az emberi élet kínálta szabadság és lehetőség minden előnyét kihasználjátok. [83]

### c. Elmélkedés a szabadság és a lehetőség elnyerésének nehézségén

Tovább menve, akár boldog-, akár boldogtalan világ a kiindulási pontotok, az ilyen szabadság és lehetőség elnyerése igen nehéz. Ez az oka annak, hogy *A fegyelem alapjaiban* (*Vinaya-vastu*)<sup>209</sup> a Buddha kijelenti: azok száma, akik boldogtalan világban halnak meg és ugyanoda születnek újjá, a hatalmas földön található porszemcsék számához hasonló, míg azok száma, akik innen boldog világokba születnek újjá, egy körömhegynyi porszemhez hasonló. Továbbá, azok száma, akik a kétféle [emberi és isteni] boldog világban halnak meg és boldogtalan világba születnek újjá, a hatalmas földön található porszemcsék számához hasonló, míg azok száma, akik boldog világban halnak meg és ugyanoda születnek újjá, egy körömhegynyi porszemhez hasonló.

*Kérdés:* Miért olyan nehéz elnyerni az emberi élettel együtt járó szabadságot és lehetőséget?

*Felelet:* Ez amiatt van, mert a boldog világok lényei – az emberek és hasonlók – rendszeresen belebonyolódnak a tíz erénytelenség hitvány cselekedeteibe. Ezért boldogtalan világokba születnek újjá. Ahogyan Āryadeva a *Négyszáz versben* megállapítja:<sup>210</sup>

Az emberek nagyobb része  
 Hitvány dolgokba keveredik.  
 A hétköznapi lények legtöbbje ezért  
 Bizonyosan boldogtalan világokba kerül.



Csupán egy bódhiszattva iránti haragvástkok röpke pillanata miatt például egy teljes világkorszakon át a Könnyörtelen Pokolban kell tartózkodnotok. Mivel ez így van, magától értetődik, hogy a tudatfolyamatokban a megelőző sok-sok életemen át felhalmozott temérdek vétkezés lenyomata miatt számos világkorszakon át lesztek boldogtalan világokban. Ezeket a lenyomatokat nem törölte ki ellenszer, és még nem származott következmény belőlük. Ha tökéletesen megtisztítjátok a megelőzően felhalmozott szenvedésteli újjászületések okait és távol tartjátok magatokat az ismételt belemerüléstől ezen okokba, akkor boldog újjászületést biztosítotok magatoknak. Erre azonban nagyon ritkán kerül sor. Ha nem cselekedtek így, boldogtalan világba születtek újjá. Márpedig ott nem művelhetitek az erényeket és folyamatosan vétkezni fogtok. Temérdek világkorszakon át még „boldog világok”-ról sem hallotok! Az emberi élet szabadságát és lehetőségét tehát nagyon nehéz elnyerni. *A bódhiszattva cselekedetek művelésében ez áll:*<sup>211</sup>

Az olyan viselkedéssel, mint az enyém,  
Emberi testet nem nyerhetek újra.  
Ha azt nem szerzem meg,  
Vétkezni fogok és sohasem leszek erényes. [84]

Ha akkor sem művelem az erényt  
Amikor lehetőségem lenne rá,  
Hogyan fogom az erényt művelni boldogtalan világban,  
Zavarodottság és gyötrődés közepette?

Ha az erénytelenséget művelem  
És vétkeket halmozok fel,  
Milliárd világkorszakon át még a „boldog világok”  
Nevét sem hallhatom.

Ezért mondta a Buddha, hogy  
Az emberi élet elnyerése oly nehéz,  
Mint amennyi az esélye egy tengeri teknőcnek, hogy nyakát  
A hatalmas óceánon valahol hánykolódó járomba dugja.

Ha egyetlen pillanatnyi rossz cselekedet miatt  
Világkorszaknyi időt töltesz a Könnyörtelen Pokolban,  
Nem kétséges, hogy kezdetlen idők óta halmozódó vétkeid miatt  
Soha nem léphetsz boldog világba.

*Kétely:* Amikor megtapasztalom a boldogtalan világ szenvedését a megelőző rossz karmám kioltom, ezáltal boldog világba születek újjá. Nem nehéz tehát megszabadulni a boldogtalan világoktól.

*Válasz:* Miközben a boldogtalan világok kínjait tapasztalod, folyamatosan vétkeket halmozol fel. Ennélfogva meghalsz egy boldogtalan világban és folyamatosan újjászületsz a boldogtalan világokban. Nehéz tehát megszabadulni a boldogtalan világoktól. *A bódhiszattva cselekedetek művelésében ez áll.*<sup>212</sup>

Csupán a karma következményeinek megtapasztalásával  
Nem szabadulhatsz meg,  
Mert miközben a következményeket tapasztalod  
Újabb vétkeket követsz el.

Miután ily módon elmékedtetek a szabadsággal és lehetőséggel teljes emberi élet megszerzésének nehézségein, erősítsétek vágyatokat, hogy minden tekintetben kihasználjátok az ilyen élet kínálta lehetőséget. Gondoljátok ezt: „Végtelenül könnyelmű vagyok, ha ezt az életet vétkek elkövetésére használom. Ezért minden időmet a fenséges tanítás gyakorlásával fogom tölteni.”

Nāgārjuna a *Baráti levélben* kifejti:<sup>213</sup>

Mivel egy emberi életet az állati életnél még annál is nehezebb elnyerni,  
Mint hogy egy tengeri teknős a fejét átdugja  
A hatalmas óceánon sodródó járom nyílásán,  
Ő király, emberek uralkodója, változtasd gyümölcsözővé ezt az életet a fenséges tanítás gyakorlásával.

Aki emberként megszületik,  
És ezután vétkek sokaságát követi el,  
Ostobább, mint aki drágakövekkel ékesített  
Arany vázát okádékkal tölt meg.

Candragomin a *Levél a tanítványhoz* című művében megállapítja:<sup>214</sup>

Miután elnyerted az emberi életet, amit oly nehéz elnyerni,  
Elszántan váltsd valóra törekvéсед. [85]

Továbbá a nagy jógi<sup>215</sup> így szólt Dzsen-ngához: „Ne vidd túlzásba.” Dzsen-nga erre azt felelte: „Értem amit mondasz, de ezt a szabadságot és lehetőséget nehéz elnyerni.” Po-to-va így beszélt:

A Pen-po (‘Pan [po]) körzetben volt egy Maj-csha-khár (rMa’i-phyva-mkhar) nevű erődítmény. Az ellenség bevette és hosszú időn át nem lehetett visszafoglalni. Élt egy idős ember, akit gyötört az erődítmény elvesztésének gondolata. Egy alkalommal hallja, hogy valaki felkiált: „Az erődöt visszafoglalták”. Mivel gyalogolni már nem tudott, dárdát ragadott, és ennek segítségével vonszolva magát így kiáltozott: „Milyen csodálatos lenne, ha a Maj-csha-khár erőd visszafoglalása nem álom volna!” Hasonlóképpen, neked is ilyen

örömet kell találnod a szabadság és a lehetőség elnyerésében, és gyakorolnod kell a tanításokat.

Meditáljatok addig, amíg szert nem tesztek az ebben a történetben bemutatott hozzáállásra.

Az élet szabadságának maradéktalan kihasználására irányuló vágyakozásokat kifejlesztéséhez elmélkedjetez ennek négy összetevőjén a következőképp:

- 1) gyakorolni kell a tanításokat, mert minden lény boldog akar lenni és nem akar szenvedni, és a boldogság elérése és a szenvedés enyhítése a tanítások gyakorlásától függ;
- 2) képesek vagytok gyakorolni, mivel rendelkeztek a külső feltétellel, a tanítómesterrel, és a belső feltételekkel, a szabadsággal és a lehetőséggel;
- 3) gyakorolnotok kell ebben az életetekben, mivel ha nem gyakoroltok, sok életen át nehéz lesz ismét elnyeretek a szabadságot és a lehetőséget; és
- 4) most azonnal hozzá kell fogjatok a gyakorláshoz, mivel nem tudhatjátok, hogy mikor következik be a halálotok.

Ezek közül a harmadik megszünteti a kishitűség lustaságát, a „majd a jövő életemben gyakorolom a tanítást” gondolatát. A negyedik megszünteti a halogatás lustaságát, a „gyakorolnom kell ebben az életemben, de elegendő, ha ezt később teszem, nem a fiatal éveimben, hónapjaimban és napjaimban” gondolatát. Megtehetjük, hogy e két utolsó tagot a „gyakorolj azonnal” kitételbe összevonjuk, és akkor a felsorolás három tagú lesz. Ebben az esetben a halál figyelembe vétele szorosán kapcsolódik ehhez a témához, ezt azonban később magyarázom el, máskülönben ez a rész túlságosan terjengőssé válna.

Ha több szempontból elmélkedtek az emberi élet szabadságán és lehetőségén, akkor az jelentős hatást gyakorol a tudatotokra. Elmélkedjetez ezért a fenti útmutatásokon. [86] Ha ebben a formában erre nem lennétek képesek, sűrítsetek az elmondottakat három témakörbe: mi a szabadság és a lehetőség természete, az átmeneti és a végső célt tekintve ezeknek mi a jelentősége, valamint az okaikat és a következményeiket illetően milyen nehéz az elnyerésük. Aztán bármit, ami nektez megfelel, ragadjatok ki a fenti magyarázatok közül és meditatáljatok rajta.

Arra vonatkozóan, hogy milyen nehéz a szabadsággal és a lehetőséggel teljes emberi élet okainak elnyerése, gondolkodjatok el a következőkön. Általánosságban mondva ahhoz, hogy boldog újjászületést nyerjetez, egyedül a tiszta erényt, vagyis az erkölcsi fegyelmet

kell művelnetek. Ami pedig a teljes körű szabadság és lehetőség elnyerését illeti, ehhez az erénygyökerek sokasága szükséges, nevezetesen, hogy meg kell szilárdítanotok magatokban a nagylelkűséggel és hasonlókkal felfokozott tiszta erkölcsi fegyelmet, és halálottkor szennyezetlen könyörgő imákkal kapcsolatot kell létesítenetek a következő életetekkel. Mindezek miatt nyilvánvaló, hogy csak kevesek hozzák létre az ilyen okokat. Ezért, miután megértettétek az elmondottakat, elmélkedjete az általános következmény – egy boldog világba születés – elnyerésének nehézségén, valamint a sajátos következményen, a szabadsággal és a lehetőséggel teljes emberi életen.

Ami a szabadsággal és a lehetőséggel teljes emberi élet megszerzésének nehézségét a következmények tekintetében illeti, ha elgondolkodtok a mienkétől eltérő boldogtalan világokban élő lények számán, a boldog világba történő újjászületés szinte lehetetlennek tűnik. A mienkéhez hasonló boldog világokban élők számát nézve a szabadsággal rendelkező élet igen ritka. Meditáljatok ezen.

Döl-va gese nagyra értékelte a szabadság és a lehetőség elnyerésének nehézségéről szóló tanítást. Ezért azt mondta, hogy valamenyny tanítás gyakorlása ezután következik. Ez így van, ti is eszerint tegyetek.

## JEGYZETEK

187. *Ratna-guṇa-sañcaya-gathā*, Conze 1973: 32.2; P735: 192.2.5.
188. *Suhyr-lekha* 63-64; P5682: 236.5.2-4.
189. *Vyakta-padā-suhyr-lekha-ṭīkā*, P5690: 264.3.5.
190. *Aṣṭākṣaṇa-kathā*, P5423: 234.4.8-234.5.2.
191. A Nagy Következmény (skt. *Vṛtaphala*) a negyedik meditatív rögzítettség nyolc szintjének egyike. E régió istenségeinek egy része nem rendelkezik szabadsággal, mivel meditatív elmélyedésük megkülönböztetés nélküli (*asamjñīsamāpatti*, 'du shes med pa' snyoms 'jug), ami az álomtalan mély alváshoz hasonló állapot. Születésükkor tudják, hogy megszülettek, halálukkor tudják, hogy meghalnak. Régiójuk elhelyezkedésében szerepet játszik, hogy egy kolostornak valamennyi laikus településtől ötszáz könyöknyi (kb. 225 méter) távolságra kell lennie.
192. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (*mChan*: 158.2-3) magyarázatában az áll, hogy Congkhapa kihangsúlyozza: a vágy- és a forma nélküli világok istenségei szabadságot nélkülöző közönséges személyek, nem emelkedett lények.
193. *Vyakta-padā-suhyr-lekha-ṭīkā*, P5690: 264.3.5.
194. Śbh, P5537: 37.5.2-38.1.5.
195. Az azonnali megtorlással járó öt cselekedet, ha valaki a szülőapját vagy a szülőanyját megöli, egy arhatot megöl, szándékosan egy buddha vérét fakasztja, vagy ha szakadást idéz elő a közösségben.
196. Śbh, P5537: 37.5.2-38.2.1.
197. Uo.
198. *Śiṣya-lekha*: 76 (Minareff: 1890); P5683: 240.2.8-240.3.1.
199. Uo. P5683: 240.1.1-2.
200. A *nāgák* sárkányhoz hasonló teremtmények, a *vidyādharák* megigézett nők, a *garudák* madárszerű lények, akik kígyók felett uralkodnak, a *kinnarák* (szó szerint: „Ezek emberek?”) a Himalája félistenei.
201. *Ārya-nanda-garbhāvakraṅti-nirdeśa-[nāma-mahāyāna]-sūtra*, P760: 110.5.5-6. Ez a kínaiból lefordított *Ratna-kūṭa* 14. része. Van egy másik változat, az *Āryāyuṣman-nanda-garbhāvakraṅti-nirdeśa-[nāma-mahāyāna]-sūtra*, ami a 13. rész.
202. Azaz a forma-, illetőleg a forma nélküli világ istenségei nem érhetik el a Látás ösvényét, és nem válhatnak nemes lényé.
203. A *Subhāṣita-ratna-karaṇḍaka-kathā*ban (*Beszéd, amely a kiváló magyarázatok drágakő tárházához hasonlatos*), 15. vers; P5424: 235.4.2-3 és P5668: 208.2.3-4.
204. BCA: 4.23-27; P5272: 248.1.3-7.
205. *Madhyamakāvatāra-nāma*: 2.5; P5262: 100.4.7-8.
206. *Subhāṣita-ratna-karaṇḍaka-kathā*: 16-18b; P5424: 235.4.3-5.
207. BCA: 5.69, 7.14; P5272: 249.5.1-2, 253.3.6.
208. Az első két hasonlat a szabadság és a lehetőség elnyerésének nehézségére utal. Amilyen ritka, hogy egy rovar a tiszteletét fejezi ki, olyan ritka, hogy egy vak nyomorék vadszamaron

lovagol. Kenszur Jese Tupten beszámol egy történetről, amelyben az áll, hogy egy földből ki-mászó féreg meghajolt a Buddha előtt. Ugyanilyen rendkívüli, ha sikerül megszabadulnunk a boldogtalan világokból, és szabadsággal és lehetőséggel teljes emberlényként újjászületünk. A vadszamárról szóló történet szerint egy nyomorék véletlenül rázuhant egy szamár hátára és fennhangon énekelni kezdett. Kérdezték, miért dalol, mire így felelt: „Csodálatos érzés volt a vadszamár hátán lenni, mikor énekelhettem volna, ha nem éppen akkor?”

A két utolsó példa a szabadság és a lehetőség rendkívüli fontosságát illusztrálja. Egy Cangból származó építómunkás meglátogatott egy családot, akik hallal kínálták. Életében ilyenre még nem volt példa, az étel is jóízű volt, úgyhogy túl sokat evett, és amikor már majdnem kiokádta, széles selyemövét a nyakára tekerte. Kérdezték, ezt miért csinálja, mire azt felelte: „A hal olyan finom, hogy nagy veszteség lenne kihányni!” Az utolsó példa egy nélkülöző fiatal fiúval kapcsolatos, aki elment egy összejövetelre, ahol rengeteg ételt fogyasztott, s azután is tömte a szájába a falatokat miután jóllakott. Amikor barátai faggatták, hogy miért teszi ezt, így válaszolt: „Talán ez az egyetlen lehetőségem, hogy ilyen csodálatos ételt ehessenek. Nekem most ennem kell.”

Kis eltéréssel az első három példa megtalálható lCe-sgom-pa: *dPe chos rin chen spungs pa'i 'bum 'grel* című munkájában (62.2-6); az utolsó példában (65.1) *byis pa'i nas zan* [az ostoba árpa-tészta] szerepel az LRCM-ben lévő *sme'u zan* [árpaliszt sajttal] helyett. Az utolsó példázatra vonatkozóan létezik egy másik történet.

A Ganden Bár Nying *dPe chos rin chen spungs pa'i 'bum 'grel*je és az LRCM a Cangot *gtsang* helyett *rtsang*nak írja.

209. *Vinaya-vastu*, P1030: 37.1.5-37.5.5. Congkhapa a szentíratra *Lung gzhi*-ként (*Āgama-vastu*) – *A hagyomány alapjai* – utal. Ez a fegyelmi szabályzat első része.

210. Cs, P5246: 135.4.8-135.5.1.

211. BCA: 4.17-21; P5272: 247.5.7-248.1.3.

212. Uo.: 4.22; P5272: 248.1.3.

213. *Suhyi-lekha*: 59-60; P5682: 236.4.7-8.

214. *Śiṣya-lekha*: 64a; P5683: 240.1.2-3.

215. A-kya-yongs-'dzin (A-kya: 119.2) szerint dGe-bshes 'Brom-ston-páról van szó.

## A HÁROMFÉLE SZEMÉLY

2. Hogyan hasznosul maradéktalanul az élet szabadsága és lehetősége
  - a. Hogyan lehet az ösvény egészére vonatkozó megbizonyosodott ismeretekre szert tenni
    - 1) Hogyan foglalják magukba az összes szentiratot a személyek három típusának ösvényei
    - 2) Miért a személyek három típusának képzéseit használva vezetik a tanítványokat a fokozatokon
      - a) A személyek három típusának ösvényei által vezetett tanítványok célja
      - b) Miért vezetik a tanítványokat ilyen fokozatokon át
        - i) A tényleges ok
        - ii) A cél



### 2. Hogyan hasznosul maradéktalanul az élet szabadsága és lehetősége

A hogyan hasznosul maradéktalanul az élet szabadsága és lehetősége két részben kerül bemutatásra:

1. Hogyan lehet az ösvény egészére vonatkozó megbizonyosodott ismeretekre szert tenni (8. fejezet)
2. A szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosításának tényleges módja (9. és további fejezetek)

#### a. Hogyan lehet az ösvény egészére vonatkozó megbizonyosodott ismeretekre szert tenni

A hogyan lehet az ösvény egészére vonatkozó megbizonyosodott ismeretekre szert tenni két részben kerül bemutatásra:

1. Hogyan foglalják magukba az összes szentiratot a háromféle személy ösvényei

## 2. Miért a háromféle személy gyakorlataival vezetik a tanítványokat a fokozatokon

### 1) **Hogyan foglalják magukba az összes szentiratot a háromféle személy ösvényei**

Kezdetben a buddhává válni akaró személy a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékot fejleszti; középtájon ez a személy érdemgyűjteményt és fenséges bölcsességet halmoz fel; végezetül ugyanez a személy megvalósítja a tökéletes buddhaságot. Valamennyi cselekedete kizárólag az élőlények jólléte érdekében történik. Egy buddha minden tanítása tehát az élőlények jóllétét váltja valóra. Mivel ez a dolog lényege, nektek is az élőlények jóllétét kell valóra váltanotok. [87] E jóllét kettős: átmeneti célként az emberi vagy az isteni emelkedett állapot, végső célként pedig a megszabadulás vagy a mindentudás kétségbevonhatatlan nagyszerűsége. E kettő között a Buddha számos megállapítása az emelkedett állapot átmeneti céljának megvalósításával kapcsolatos. Mindezeket a megállapításokat az eredendően alacsony célt kitűző személyre\* szabott, illetőleg az ilyen személyre is vonatkozó tanítások foglalják magukba, mivel a sajátosan alacsony célt kitűző személyek nem különösebben munkálkodnak jelen életük ellenében, és buzgón törekednek az emberi vagy isteni újjászületés emelkedett állapotaira a jövő életeikben, azáltal, hogy ezek okainak művelésével kötelezik el magukat. *A megvilágosodáshoz vezető ösvény lámpásában ez áll:*<sup>216</sup>

„Legcsekélyebb”-nek azokat nevezzük,  
Akik csupán a saját jóllétük érdekében,  
Kizárólag a létforgatag örömeinek  
Elérésére törekednek szorgalmasan.

A végső jónak két fajtája van: a megszabadulás, azaz a létforgatagtól való puszta függetlenség, és a mindentudás fenséges állapota. A Buddha számos megállapítása a *pratyekabuddha* és a *śrāvaka* járműre vonatkozik. Mindezeket a megállapításokat a ténylegesen középszintű célt kitűző személyre szabott, illetőleg az ilyen személyre is vonatkozó tanítások foglalják magukba, mivel a középszintű célt kitűző személyek kifejlesztik magukban a létforgatag egészéből való kiábrándultság érzését, majd pedig célul tűzik ki saját megszabadításukat a létforgatagból. Ezután a három képzés – a megszabadulást megvalósító módszer – ösvényére lépnek. *A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpásban ez áll:*<sup>217</sup>

Azokat a személyeket nevezzük „közepesnek”,  
Akik vétkes cselekedeteiket megállítják,



Hátat fordítanak a létforgatag örömeinek  
És nagy buzgalommal csupán a saját békéjükre törekednek.

A Nagy Tekintély [Atīśa] *A tettek gyűjteményének megvilágításában* (*Caryā-saṃgraha-pradīpa*) ezt mondja:<sup>218</sup>

Mivel a guru, a Buddha, így beszélt:  
„Támaszkodj a Tökéletesség- és a Mantra járművekre  
És eléred a megvilágosodást”,  
Itt most leírom ennek jelentését.

Eszerint a mindentudás elérésének módszere kettős: a tökéletességek mahāyāna és a mantra mahāyāna. Mindkettőt a magas célt kitűző személyre szabott tanítások foglalják magukba, mivel a magas célt kitűző személyek Nagy Együttérzéstől vezérelt célja a buddhaság elérése annak érdekében, hogy valamennyi élőlény szenvedését kioltásák. Ezután a hat tökéletességben, a két fokozatban és hasonlóban képezik magukat. [88] *A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpásban ez áll:*<sup>219</sup>

Azokat nevezzük „magasrendűnek”,  
Akik saját szenvedésüket megértve  
Komolyan törekednek  
Mások szenvedésének kioltására.

Alább elmagyarázom azt a módszert, amely által a Tökéletesség- és a Mantra járművekkel e személyek elérik a megvilágosodást.

*A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpásban a személyek három típusára vonatkozó megállapítások megegyeznek A jóga cselekedetek szintjeiben (Yoga-caryā-bhūmi) A meghatározások összefoglalása (Vinīścaya-saṃgrahaṇī) alatt található megállapítással:*<sup>220</sup>

Továbbá, a személyeknek a következő három típusáról beszélünk. Vannak, akik kifogástalanul megtartják a tíz erénytelenséggel való szakítás erkölcsi előírásának fogadalmát, amely valójában nem fogadalom, csak hasonló a fogadalomhoz. Vannak, akik kifogástalanul megtartják az erkölcsi fegyelem *śrāvaka* fogadalmát. Vannak, akik kifogástalanul megtartják az erkölcsi fegyelem bódhiszattva fogadalmát. Ezek közül az első a legcsekélyebb, a második a közepes, a harmadik a magasrendű.

Továbbá, a szentiratok a legcsekélyebb-, a közepes- és a magasrendű személy meghatározásának számos módját említik. Vasubandhu Az *Abhidharma-kośa önkomentárjában* (*Abhidharma-kośa-bhāṣya*)<sup>221</sup> a személyek három típusát hasonlóan határozza meg, mint azt Atīśa *A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpásban* teszi. Az alacsony célt kitűző személyeknek két típusa van: akiknek a gondolatai

a jelen életükre, és akiknek a gondolatai a jövő életeikre irányul. Itt az utóbbiakról beszélek, azokról, akik az emelkedett állapotok megvalósításának hibátlan módszerével kötelezik el magukat.

## 2) Miért a háromféle személy gyakorlataival vezetik a tanítványokat a fokozatokon

Ennek elmagyarázása két részben történik:

1. A háromféle személy ösvényei által vezetett tanítványok célja
2. Miért vezetik a tanítványokat ilyen fokozatokon át

### a) A személyek három típusának ösvényei által vezetett tanítványok célja

A személyek három típusát elmagyaráztam. Mindamellett a kiváló [a magas célt kitűző] személyek ösvényének fokozatai két másik személy ösvényét foglalják magukban, azok teljes terjedelmében. E két ösvény ezért a mahāyāna ösvény ösvénye, illetőleg ágazata. [89] Ahogy an Aśvaghōṣa *A megvilágosodásra törekvő hétköznapi tudat művelésében (Saṃvṛti-bodhicitta-bhāvanā)* megállapítja:<sup>222</sup>

Ne árts, mondj igazat,  
Maradj tiszta; nem lopj,  
És ajándékozd el minden tulajdonodat.  
Ezek azok a tettek, amelyek a boldog világokba juttatnak.

Miután megértetted a létforgatag szenvedését,  
Ahhoz, hogy elhagyhasd, műveld az igaz ösvényt  
És számold fel a két vétséget.  
Ezek azok a tettek, amelyek békességre vezetnek.

A magas célt kitűző személynek mindezeket gyakorolnia kell,  
Mint a megszabadulás iránti magasrendű elkötelezettség ösvényé-  
nek ágazatait.

A jelenségek ürességének ismerete  
A minden lény felé áradó együttérzés életre keltője.

Az eszközöket ügyesen alkalmazó számtalan tett  
A megszabadulásért végtelenségig eltökélt munkálkodás.

Ezért ebben az esetben a tanítók nem az alacsony célt kitűző személyek ösvényén vezetnek, mert az ilyen személyek számára pusztán a létforgatag boldogsága a cél, s még csak nem is a középszintű célt kitűző személyek ösvényén, mert az ilyen személyek célja csupán a létforgatagtól a saját érdekükben történő megszabadulás, hanem olyan ösvényeken, amelyek e kétféle személlyel közösek, és amelyeket előfeltételekként támasztanak ahhoz, hogy a magas célt kitűző személyek ösvényén vezessenek benneteket. Ennélfogva ezeket az

ösvényeket a magas célt kitűző személyek ösvényén folyó képzés részévé teszik.

Ezért, miután az előbbiekben elmagyarázott módon felfokoztátok vágyatokat, hogy a jelen emberi életetek kínálta szabadság és lehetőség minden előnyét kihasználjátok, meg kell ismerjétek, hogy miként használjátok ki ezt az előnyt minden tekintetben. Erre vonatkozóan Bhāvaviveka *A középút szívében* kijelenti:<sup>223</sup>

E testek lényeg nélküliek,  
Olyanok, mint a banánfák és a buborékok.  
Ki ne változtatná azokat olyan jelentőssé, mint a Meru hegy,  
Azáltal, hogy mások megsegítéséhez szoktatja őket?

E testek a betegségek, az öregedés és a halál hordozói.  
A jó tulajdonsággal és együttérzéssel rendelkezők  
Minden pillanatban velük  
Mások boldogságát mozdítják elő.

E szabad élet mentes az alkalmatlanság nyolc feltételétől.  
A fenséges tanítás lámpásának segítségével  
A baj megszűnik, ha a magas célt kitűző személy tettei által  
A szabadság hasznosul.

Ily módon ezzel a gondolattal lépjétek be a mahāyānába: „Éjt nap-pallá téve azon leszek, hogy magas célt kitűző személyként viselkedjek, a betegségnek otthont adó, az öregedést és hasonló szenvedéseket hordozó, banánfaként vagy vízbuborékként lényeg nélküli testem hasznossá tegyem.”

*Kérdés:* A tanítványokat kezdettől fogva a magas célt kitűző személy gyakorlatain keresztül kellene vezetni. [90] Mi szükség az alacsony- és a középszintű célt kitűző személyek ösvényein folyó képzésekre?

*Felelet:* A magas célt kitűző személy ösvénye kifejlesztésének előfeltétele az ezeken az ösvényeken folyó képzés. Elmagyarázom, hogy miért.

## b) Miért vezetik a tanítványokat ilyen fokozatokon át

A miért vezetik a tanítványokat ilyen fokozatokon át magyarázata a tényleges ok és a cél összefüggésében történik.

### i) A tényleges ok

A mahāyānába lépés kizárólagos feltétele a végső megvilágosodásra irányuló önzetlen szándék. Miután ez a tudatfolyamatban létrejön, megvalósul amit Śāntideva *A bódhiszattva cselekedetek művelésében* mond:<sup>224</sup>

Abban a pillanatban, amint a létezés börtönébe zárt  
Szűkölködő lényekben feléled e szándék,  
Őket a „*sugáták* gyermekei”-nek nevezzük...

A mahāyānába lépő lények ezután tehát a „győzedelmes gyermekei” vagy a „bódhiszattva” nevet kapják. Amennyiben a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékuk megrendül, kizárják magukat a mahāyāna gyakorlók köréből.

Mindazok tehát, akik elszánták magukat arra, hogy belépnek a mahāyānába, a legkülönfélébb módokon törekedjenek a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékuk kifejlesztésére. A bódhiszattva ösvény fokozatait tanító magasrendű szövegek, mint Śāntidévától *A gyakorlatok összefoglalása* és *A bódhiszattva cselekedetek művelése* elmondja, hogy ez a kifejlesztés miként történjen. Ezekben az áll, hogy legelőször az ezzel járó előnyökön meditáljatok. Aztán lelkes buzgalommal fokozzatok az előnyök iránti elragadtatásokat. Ezzel párhuzamosan végezzétek a hétágú ima gyakorlatát a menedékvétellel együtt.

A szóban forgó előnyök a lényegüket tekintve kétfélék: átmenetiek és véglegesek. Az előbbiek ismét kétfélék: a boldogtalan világok elkerülése és az újjászületés a boldog világokba. Ez azt jelenti, hogy miután a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékokat kifejlesztettétek, a szenvedés teli újjászületéseitek korábban felhalmozott okait megszüntetitek, s véget vettek ezek jövőbeni folyamatos felhalmozásának. Emellett nagymértékben gyarapítjátok a boldog újjászületéseitek korábban felhalmozott okait azáltal, hogy e szándék át-hatja ezeket. Továbbá, e szándékkal motiváltan az általatos újonnan teremtett okok kimeríthetetlenekké válnak. [91] A megvilágosodásra irányuló önzetlen szándéokra támaszkodva könnyen megvalósítjátok a végső célokat: a megszabadulást és a mindentudást.

Kezdetől fogva rendelkeznetek kell az átmeneti és a végső cél elérésére irányuló mesterkéletlen szándékkal. Ennek híján, a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándék kifejlesztéséből származó hasznokat számba véve ezt mondhatjátok: „Majd törekedni fogok e szándék kifejlesztésére”, ám ezek csak szavak maradnak. Kijelentések komolytalansága világossá válik, miután megvizsgáltátok a tudatotokat.

Ezért először is az alacsony- és a középszintű célt kitűző személyektől megszokott gondolkodásmód szerint gyakoroljatok, éspedig amiatt, hogy vágyat éreztetek a két előny: az emelkedett [emberi és isteni] létállapotok, valamint a végső jó [a megszabadulás és a mindentudás] megvalósítása iránt. Ezután élesszetek vágyat magatokban a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándék művelése iránt, hogy

olyan beállítottságra tegyetek szert, amely ezeket a hasznokat eredményezi. Így téve, bontakoztassátok ki e beállítottság megalapozóit, a Nagy Együttérzést és a szeretetet. Más szavakkal: amikor azon elmélkedtek, hogy miként vándoroltok boldogságtól megfosztottan és szenvedéstől sújtottan a létforgatagon át, szórszálaiknak az égre kell merednie. Ilyen élmény nélkül nem érezhetitek a létforgatagban szenvedve vándorló, boldogságot nélkülöző lények kínjait elviselhetetlennek.

*A bódhiszattva cselekedetek művelésében ez áll:*<sup>225</sup>

E lényekben még álmukban  
Sem merül fel saját jóllétükre  
Írányuló kívánság;  
Hogyan kívánhatnák akkor mások jóllétét?

Ebből következően, az alacsony célt kitűző személlyel összefüggésben elmélkedjete az, hogy milyen ártalommal jár számotokra a boldogtalan világok gyötrelme. A középszintű célt kitűző személlyel összefüggésben elmélkedjete az, hogy még az emelkedett állapotokban is szenvednek, ott sem valósul meg a békés mennyei boldogság. Aztán beleélő képességetek segítségével a hozzátok közelálló élőlények iránt ébresszete magatokban szeretetet és együttérzést, ebből pedig bontakoztassátok ki a megvilágosodásra törekvő önzetlen szándékot. Az alacsony- és a középszintű célt kitűző személyektől megszokott gondolkodásmód szerint történő gyakorlás tehát olyan módszer, amely létrehozza a megvilágosodásra mesterkéletlenül törekvő önzetlen szándékot. Ezért ez nem különálló ösvény, amely mentén a tanítótok vezet benneteket.

Eszerint, mind az alacsony célt kitűző személyek-, mind a középszintű célt kitűző személyek megfelelő beállítottságának kifejlesztésére szolgáló gyakorlatokat felhasználva, sokféleképpen munkálkodjatok erénytelenségeitek megtisztításán és az erények felhalmozásán. Ilyen gyakorlatok például a menedékért folyamodás és a gondolkodás a karmáról és annak következményeiről. [92] Meg kell értenetek, hogy ezek is hozzásegítenek titeket a megvilágosodásra törekvő önzetlen szándék kifejlesztéséhez, mivel összhangban állnak mind a hétágú fohással, mind a menedékvétel gyakorlatával, a képzés azon módszereivel, amelyek a magas célt kitűző személy gyakorlataival összefüggésben a megvilágosodásra törekvő önzetlen szándék előfeltételei.

Ezen a ponton a guru részletesen kifejti, ahogyan az alacsony- és a középszintű célt kitűző személyek képzései a felülmúlhatatlan meg-

világosodásra törekvő önzetlen szándék kifejlesztésének részeként szolgálnak. Ti pedig, a tanítványok, szereztek megbizonyosodott ismereteket ezekről. Aztán, amikor meditáltok, rendkívül fontos, hogy ezekről az ismeretekről ne feledkezzetek meg, és úgy gyakoroljátok e tanításokat, mint a megvilágosodásra törekvő önzetlen szándékokotok kifejlesztőit. Máskülönben a magas célt kitűző személy ösvénye az alacsony- és a középszintű célt kitűző személyek ösvényeitől elválik és kapcsolat nélküli lesz. A megvilágosodásra törekvő önzetlen szándékról nem nyerhettek megbizonyosodott ismereteket addig, amíg a magas célt kitűző személy tényleges ösvényét el nem éritek, a megvilágosodásra törekvő önzetlen szándékokotok kifejlesztésére szolgáló részekben való képzettségetek hiánya pedig megakadályoz benneteket abban, hogy ezt a szándékot kifejlesszitek, illetőleg amíg nélkülözitek ezt a képzést, eltértek e szándék kifejlesztésének nagy céljától. Erre tehát különös figyelmet fordítsatok.

Ily módon gyakoroljátok az alacsony- és a középszintű célt kitűző személyek ösvényeit, és megfelelően képezzétek magatokat a magas célt kitűző személyre vonatkozó magyarázatokban. Aztán minden tehetségeket latba vetve, a tudatfolyamatokban bontakoztassátok ki a megvilágosodásra természetesen törekvő önzetlen szándékot. Majd e szándékokot megszilárdítására végezzétek a menedékvétel sajátos gyakorlatát és a megvilágosodásra törekvő önzetlen szándék szertartását. Miután a szertartás által egyé váltatok a törekvő szándékkal, energiátokat fordítsátok az előírások megtanulására. Aztán ébresszetez hatalmas vágyat a bódhiszattva cselekedetek, azaz a hat tökéletesség, valamint a tanítványok egybegyűjtése négy módjának elsajátítása iránt. Mikor e vágy a szívetek legmélyéből feltámad, megingás nélkül tegyétek le a megvilágosodásra törekvés önzetlen szándékával való elköteleződés fogalmát. Aztán, akár az életetek kockáztatásával is kerüljétek el, hogy gyökérmegszegések fertőzzenek meg benneteket. Törekedjetez arra, hogy még csekély vagy közepes szennyeződések által, vagy hibák előidézése révén se váljatok tisztátalanná. S ha mégis beszennyeződnétek, a megszegés helyrehozatalával alaposan tisztuljatok meg, úgy, ahogyan azt a szentiratok tanítják.

Ezután széleskörűen képezzétek magatokat a hat tökéletességben. Különösképpen a meditatív rögzítést – a meditatív nyugalom lényegét – gyakoroljátok amiatt, hogy tudatotokat a meditálás akaratosoknak megfelelő erényes tárgyán megtartsátok. [93] A Nagy Tekintély *A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpásban*<sup>226</sup> megemlíti, hogy a meditatív nyugalmat a különleges képességek létrehozása érdekében kell kifejleszteni. Az ott egy egyszerű példázat. Más ösz-



szefüggésben arról beszél, hogy a nyugalmat az éleslátás létrehozása miatt kell kifejleszteni. Ennek megfelelően a nyugalom megvalósítása elsősorban az éleslátás céljából történik. Aztán a két én-eszme kötelékének elvágása érdekében az üresség jelentését, az én-nélküliséget, filozófiai értelemben határozzátok meg. Miután a meditálást hibátlanul fenntartjátok, megvalósítjátok az éleslátást, a bölcsesség lényegét.

Mindezek miatt Atīsa *A megvilágosodáshoz vezető ösvényt megvilágító lámpás nehezebb részeinek magyarázatában* (Bodhi-mārga-pradīpa-pañjikā)<sup>227</sup> kijelenti, hogy a nyugalom és az éleslátás gyakorlatainak kivételével valamennyi gyakorlat, egészen a megvilágosodásra törekvő önzetlen szándékkal való elköteleződés fogadalmának előírásaiig – ezt is belefoglalva –, az erkölcsi fegyelem képzéséhez tartozik. A nyugalom az összpontosítás-, vagy más néven a tudat képzése. Az éleslátás a bölcsesség képzése. Továbbá, a meditatív nyugalomig bezárólag valamennyi gyakorlat a megvilágosodás alkotórésze, nevezetesen a két módszer bármelyike, az érdemgyűjtemény, a hétköznapi igazságnak megfelelő ösvények, illetőleg a hatalmas ösvény fokozatai. A sajátos bölcsesség három fajtájának kifejlesztése a megvilágosodás alkotórésze; ennek nevei: bölcsesség, a végső igazságoknak megfelelő bölcsesség gyűjtemény, illetőleg a mélységes ösvény fokozatai. Alaposan bizonyosodjatok meg tehát a sorrendjükről, arról a tényről, hogy ez egy minden részletre kiterjedő felsorolás, valamint arról a tényről, hogy nem érhetitek el a megvilágosodást egyedül a módszer vagy a bölcsesség által.

Igy szállnak két kiterjesztett szárnyukkal a fejedelmi ludak, a győzedelmes gyermekei, a buddhák kiváló tulajdonságainak hatalmas óceánja felé. Egyik szárnyuk a hétköznapi igazságok: a módszer összes alkotórésze, a hatalmas ösvény. Másik szárnyuk a végső igazságok: mind a valóság, mind az én-nélküliség pontos ismerete. Az ösvénynek nem csak az egyik oldalát követik, vagyis nem törött szárnyú madárként repülnek. Ahogyan Candrakīrti *A „Középut” magyarázatában* mondja:<sup>228</sup>

Az igazság és a hétköznapiság hófehér szárnyait szélesre tárva,  
Lények rajával kísértén fejedelmi ludak  
Erények szelén szállnak a dicsőséges  
Buddha óceánnyi kiváló tulajdonságának messzi partjára.[94]

Miután tudatotokat a közönséges ösvény eszközei segítségével képeztétek, mindenképp rá kell lépjeteK a mantra ösvényre, hogy gyorsan bevégezhessetek a két gyűjtemény felhalmozását. Ha a közönséges ösvény gyakorlásánál többre nem vagytok képesek, vagy amiatt nem kívántok tovább lépni, mert megelőző életeitekből örökül

hagyott hajlamaitok túlságosan gyengék, akkor az ösvény ismertetett fokozatait tökéletesítsétek.

A tanítás szerint általános értelemben valamennyi járművön, sajátos értelemben pedig a Mantra járművön rendkívül fontos a tanító iránti bizalom. Következésképp, miután a mantra ösvényre léptetek, követnetek kell a mantra magyarázatokat és gyakorolnotok kell a tanító iránti bizalom módszerét, amely itt sokkal pontosabban kerül meghatározásra, mint ahogyan azt korábban elmagyaráztam. Aztán tiszta tantrikus forrásokból származó meghatalmazásokkal érleljétek a tudatotokat, és a meghatalmazásokkal együtt járó valamennyi fogadalmat és ígéretet akár az életetek árán is a kívánt módon tartásotok be. Ha gyökérmegszegést követtek el, a fogadalmat és ígéretet ismételjétek meg, bár ez nagy károkat okoz a tudatotokban, és igen nehéz lesz ezután jó tulajdonságokra szert tennetek. Éppen ezért törekedjétek arra, hogy gyökérmegszegésekkel és másodlagos megszegésekkel soha ne szennyezzétek be magatokat. Mivel a fogadalmak és az ígéretetek az ösvény megalapozói, ha mégis megbotlanátok, végezzétek el a beismerés és a megfélékezés tisztító gyakorlatait.

Aztán a megfelelő útmutatások szerint képezzétek magatokat akár a jellegekkel teljes jógában (az alsóbb tantrákban), akár a felépítési fokozat jógájában (a legmagasabb jóga tantrában). Miután gyakorlásotok megszilárdult, képezzétek magatokat a megfelelő módon vagy a jellegek nélküli jógában (az alsóbb tantrákban), vagy a beteljesítési fokozat jógájában (a legmagasabb jóga tantrában).

*A megvilágosodáshoz vezető ösvény lámpása* bemutatja egy ilyen ösvény felépítését; az ösvénynek ezek a fokozatai szintén útbaigazítanak titeket. A Nagy Tekintély ezt más írásműveiben is tanította. *A Mahāyāna ösvény megvalósításának tömörített módszerében (Mahāyāna-patha-sādhana-saṃgraha)* ezt mondja:<sup>229</sup>

Ha el akarod érni a felülmúlhatatlan megvilágosodást,  
Melynek jelentősége felfoghatatlan,  
Gyakorolj elszántan és valóítsd meg annak lényegét.  
A megvilágosodás a gyakorlástól függ. [95]

Mivel nagyon nehéz volt elnyerned ezt a tökéletes  
Szabadsággal és lehetőséggel rendelkező testet, s miután elnyerted  
Nehéz lesz újból megszerezned,  
Tedd azt jelentőssé azáltal, hogy igyekvő vagy a gyakorlásban.

*A Mahāyāna ösvény megvalósításának rövid leírásában (Mahāyāna-patha-sādhana-varṇa-saṃgraha)* pedig ez áll:<sup>230</sup>

Miként a rabok, amint esélyük nyílik  
Szabadulni börtönükből,



Azonnal megszöknek onnan,  
 Hisz' céljaik különböznek a többiekétől,  
 Ugyanúgy, ha lehetőség nyílik  
 Átszelni a létforgatag hatalmas óceánját,  
 Emelkedj ki a családi létből,  
 Hisz' céljaid különböznek a többiekétől.

És:<sup>231</sup>

Tedd le a bódhiszattva fogadalmat  
 A menedékvétel, a magasabb erkölcsi fegyelem  
 És a talapzat: a megvilágosodásra törekvő önzetlen szándék gyakorlatán keresztül.  
 Gyakorold helyesen, a fokozatokat követve, képességeidnek megfelelően  
 A bódhiszattvák valamennyi cselekedetét,  
 A hat tökéletességet és hasonlókat.

És:<sup>232</sup>

Műveld a bölcsesség és a módszer lényegét:  
 Az éleslátást, a meditatív nyugalmat és azok egyesítését.

Továbbá Atīśa *Az összpontosítás gyűjteményei fejezetben (Samādhi-sambhāra-parivarta)* megállapítja:<sup>233</sup>

Elsőként szilárdítsd meg az együttérzés erejéből fakadó  
 Tökéletes megvilágosodásra törekvő önzetlen szándékot.  
 Ne ragaszkodj a létforgatag dolgainak élvezetéhez,  
 Fordíts háttal a mohóságnak.  
 Lásd el magad olyan kincsekkel, mint a hit;  
 Tiszteld a gurud, aki maga a Buddha.

Azzal a bizonyossággal, hogy ez a guru tanít,  
 Légy örömtelien kitartó meditálásaidban.  
 Vedd át a gurud jóindulatából fakadó  
 Váza- és titkos meghatalmazásokat.

Tisztítsd meg tested, beszéded és tudatod.  
 Az ilyen gyakorlók alkalmasak a megvalósításokra.  
 Az összpontosításokból származó  
 Gyűjtemények betetőzésével  
 Gyorsan eléri a fenséges megvalósítást.  
 Ez a mantra módszer.

## ii) A cél

*Kérdés:* Ha az alacsony- és a középszintű célt kitzűző személyeknek szóló tanítások a magas célt kitzűző személy előfeltételei, akkor a magas célt kitzűző személy ösvénye szintjeinek is tekinthetők. [96] Miért

használjuk mégis „az alacsony- és a középszintű célt kitűző személyekkel közös ösvény fokozatai” kifejezést?

*Felelet:* A három fajta személy megkülönböztetésének, valamint a tanítványok irányításának két nagy célja van: (1) megcáfolni azt az elbizakodott állítást, hogy valaki magas célt kitűző személy, miközben nem fejlesztette ki az alacsony- és a középszintű célt kitűző személyekkel közös tudatállapotait, és (2) hasznára lenni mindazoknak, akik a legkiválóbb-, a középszintű- illetve a legcsekélyebb célt tudatosítják. Milyen haszonnal jár ez számukra? A két magasabb célt kitűző személynek is törekednie kell az emelkedett állapotra és a megszabadulásra, ennél fogva nem helytelen tanítani a közepes- és a magas célt kitűző tanítványoknak azokat a gyakorlatokat, amelyek az alacsony célt kitűző személyek és a középszintű célt kitűző személyek beállítottságát fejlesztik. Később ők majd kifejlesztik a kiváló tulajdonságokat.

A legalacsonyabb célt kitűző személyek, ha magasabb gyakorlatokban képezik magukat, akkor ez őket az alacsonyabb nézőpontjuk feladására készíti, anélkül, hogy magasabb nézőpontúvá válnának, és ezzel semmit sem érnek el. Továbbá, lehetnek olyanok, akik szerencséjük folytán korábbi életeikben már megvalósítottak magasabb ösvényeket. Ha nekik az alacsonyabb célt kitűző személyek ösvényeit tanítják, majd pedig gyakorolják is ezeket, akkor gyorsan életre keltik a megelőzően kifejlesztett jó tulajdonságokat és azokat is, amelyeket előzőleg még nem fejlesztettek ki. Következésképpen, ha már haladást értek el az alacsonyabb ösvényeken, akkor az egyre magasabb ösvényekre vezethetők, s így előrehaladásuk a korábbi életeikben végzett gyakorlásukból származó saját ösvényükön nem lesz késleltetve.

*A Törvényhozó királyi fenség kérdései (Dhāraṇīśvara-rāja-paripṛcchā)*<sup>234</sup> megemlíti egy példát az ékszer lépésről-lépésre finomító ügyes ékszerészről, annak illusztrálására, hogy a tanítvány tudatát fokozatosan kell vezetni. A bőbeszédűségtől tartva, itt most ezt teljességében nem idézem. A védelmező Nāgārjuna is azt mondja, hogy a tanítványokat a emelkedett állapot és a végső jó ösvényein át fokozatosan kell vezetni:<sup>235</sup>

Kezdetben vannak az emelkedett állapotról szóló tanítások;  
Aztán következnek a tanítások a végső jóról.  
Mikor elérted az emelkedett állapotot,  
Fokozatosan érd el a végső jót.

A nemes Asaṅga szintén így beszél:<sup>236</sup>

Továbbá, a bódhiszattvák a tanítványaikkal hibátlanul és fokozatosan megvalósítatják a megvilágosodás erény-összetevőjét. Ezt akként teszik, hogy kezdetben egyszerű tanításokat adnak a gyermeki bölcsességű lényeknek, amely útmutatások és magyarázatok könnyen gyakorolhatóak. Amikor látják, hogy e lények bölcsessége középszintűvé vált, középszintű tanításokat és útmutatásokat gyakoroltatnak velük, és középszintű magyarázatokkal szolgálnak nekik. [97] Amikor látják, hogy e lények bölcsessége széleskörűvé vált, mélyen szántó tanításokat és útmutatásokat gyakoroltatnak velük és kifinomult magyarázatokkal szolgálnak nekik. Tevékenységük ilyen fokozatos áramlása eme személyek jólléte érdekében történik.

Āryadeva is leírja *A tettek rövid összefoglalásának lámpásában* (*Caryāmelāpaka-pradīpa*), hogy elsőként a Tökéletesség jármű gondolatkörében kell jártasságra szert tenni, és aztán lehet belépni a Mantra járműbe. Ezzel megerősíti, hogy a fokozatosságot mindenképp be kell tartani. A kérdéskört ezután a következőkben foglalja össze:<sup>237</sup>

A lépcső fokaihoz hasonló  
Módszert, amely által a kezdő lények  
A végső céllal elkötelezik magukat,  
A tökéletes Buddha nyilatkozta ki.

A *Négyszáz vers* is megállapítja<sup>238</sup>, hogy az ösvény sorrendje meghatározott:

Kezdetben szüntesd meg az erénytelenséget.  
Középen szüntesd meg az én hibás elképzelését.  
Végezetül hagyj fel valamennyi helytelen nézettel.  
Bölcs az, akinek minderről tudomása van.

A tudós mester, Mātṛceṭa ugyanezt mondja:<sup>239</sup>

Olyan ez, mint a szennyezetlen festett kelme:  
Először a nagylelkűségről és hasonlókról beszélve  
Kifejlesztik a szívjóságot a tanítványok tudatában,  
Majd ráveszik őket, hogy meditáljanak a tanításon.

Idézve e sorokat, Candrakīrti is úgy tartja, hogy az ösvénynek meghatározott sorrendje van. Mivel a sorrend – amit arra használunk, hogy másoknak tisztán megmutassuk az irányt az ösvényen – a gyakorlás szempontjából rendkívüli jelentőségű, szilárdan győződjetek meg e módszerről.

## JEGYZETEK

216. *Bodhi-patha-pradīpa*, P5343: 20.4.5-6.
217. Uo., P 5343: 103.20.4.5.
218. *Caryā-saṃgraha-pradīpa*, P5379: 186.3.6-7.
219. *Bodhi-patha-pradīpa*, P5343: 20.4.6.
220. *rNal 'byor spyod pa'i sa rnam par gtan la dbab pa bsdu ba* (Vs), P5539: 9.2.4-5. P5539, 110. köt. mint változatokat – *gTan la dbab pa bsdu pa* (*Viniścaya-saṃgrahaṇi*) és *rNam par nges pa bsdu pa* (*Nirṇaya-saṃgraha*) – idézi. Teljes címe a P katalógusban: *Yoga-caryā-bhūmi-nirṇaya-saṃgraha*.
221. *Abhidharma-kośa-bhāṣya* (AKbh), P5591: 220.4.3-5.
222. *Samṃvṛti-bodhicitta-bhāvanopadeśa-varṇa-saṃgraha*, P5307: 18.3.4-7.
223. *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā*, P5255: 3.4.2-4.
224. BCA: 1.9a-c; P5272: 245.2.3-4.
225. Uo.: 1.24; P5272: 245.3.6-7.
226. *Bodhi-patha-pradīpa*, P5343: 21.2.6-7.
227. *Bodhi-mārga-pradīpa-pañjikā-nāma*, P5344: 103. köt.
228. *Madhyamakāvatāra-nāma*: 6.226; P5262: 106.2.4-5.
229. *Mahāyāna-patha-sādhana-saṃgraha*, P5352: 51.5.23.
230. *Mahāyāna-patha-sādhana-varṇa-saṃgraha*, P5351: 50.3.3-5.
231. Uo., P5351: 50.4.8-50.5.2.
232. Uo., P5351: 51.3.5-6.
233. *Samādhi-sambhāra-parivarta*, P3288: 257.5.2-5.
234. A *gZungs kyi dbang phyug rgyal pos zhus pa* (*Dhāraṇīśvara-rāja-paripṛcchā*) megegyezik az *Ārya-tathagāta-mahā-karuṇā-nirdeśa-nāma-mahāyāna-sūtrāval*, P814: 300.5.4.
235. *Rāja-parikathā-ratnāvali*, Rā: 1.3-4; P5658: 173.5.7-8.
236. Bbh, P5538: 186.1.3-6.
237. Ez nem Atīśa műve, a korábban idézett *Caryā-saṃgraha-pradīpa* (P5379), hanem az Āryadevának tulajdonított *Caryā-melāpaka-pradīpa* (P2668: 295.3.8-295.4.1).
238. Cs: 8.15; P5246: 136.3.2-3.
239. *Śata-pañcāśatka-nāma-stotra* (*Fohász százötven versben*): 12.5; P2038. A P. szerint szerzője śvaghōṣa.

\* Megjegyzés: A szövegben szereplő *skyes bu chung ngu*, -'bring és -*chen po* fogalmakat az LRCM fordítói small-, medium-, illetve great capacity-ként fordították, míg Gen Loszang Szönám a person of small-, middle-, illetve great scope kifejezéseket használta. Jelen fordításban a fogalmak magyar megfelelőiként – az esetleg félreérthető alacsony-, közepes- illetve kiváló képesség, tehetség helyett – a különböző szintű célok elérésére való törekvés kerül kihangsúlyozásra.

## ÉMLÉKEZÉS A HALÁLRA

- b. A szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosításának tényleges módja
- 1) A tudat képzése az ösvény alacsony célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain
    - a) Az alacsony célt kitűző személy gondolkodásának kiművelése
      - i) A jövő életek érdekében erőfeszítésre képes tudatállapot kifejlesztése
        - a' Emlékezés a halálra, azaz elmélkedés, hogy nem maradhattok hosszú ideig ebben a világban
          - 1' A halálra emlékezés elhanyagolásából fakadó hibák
          - 2' A halálra emlékezés gyakorlásának hasznai
          - 3' A halálra emlékezés egy fajtája, amelyet fejleszteni kell
          - 4' Hogyan kell gyakorolni a halálra emlékezést
            - a'' Elmélkedés a halál bizonyosságán
              - 1'' Elmélkedés azon, hogy a Halál Ura biztosan eljön, s ezért nem kerülhető el
              - 2'' Elmélkedés azon, hogy az élet nem hosszabbítható meg, tartama állandóan rövidül
              - 3'' Elmélkedve a halál bizonyosságán, annak felismerése, hogy életek során csak kevés idő jut tanítás gyakorlására
            - b'' Elmélkedés a halál idejének bizonytalanságán
              - 1'' Elmélkedés azon, hogy az élettartam ebben a világban bizonytalan
              - 2'' Elmélkedés azon, hogy a halál okai számosak, az élet okai pedig csekélyek
              - 3'' Elmélkedés azon, hogy a halál időpontja bizonytalan, mivel a test nagyon törekeny
            - c'' Elmélkedés azon, hogy a halál időpontjában semmi sem segít, kivéve a tanítás gyakorlását
              - 1'' A barátok nem segítenek
              - 2'' Az anyagi eszközök nem segítenek
              - 3'' A test nem segít



**b. A szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosításának tényleges módja [98]**

A szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosításának tényleges módja három részben kerül bemutatásra:

1. A tudat képzése az ösvény alacsony célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain (9-16. fejezet)
2. A tudat képzése az ösvény középszintű célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain (17-24. fejezet)
3. A tudat képzése az ösvény magas célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain\*

**1) A tudat képzése az ösvény alacsony célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain**

Ez a szakasz három részre oszlik:

1. Az alacsony célt kitűző személy gondolkodásának kiművelése (9-15. fejezet)
2. Az alacsony célt kitűző személy beállítottságának fokmérője (16. fejezet)
3. Az alacsony célt kitűző személy beállítottságával kapcsolatos téves értelmezések tisztázása (16. fejezet)

**a) Az alacsony célt kitűző személy gondolkodásának kiművelése**

A tényleges képzés két részre oszlik:

1. A jövő életek érdekében erőfeszítésre képes tudatállapot kifejlesztése (9-10. fejezet)
2. Bizalom az eszközökben, melyek révén a boldogság elérhető a következő életben (11-15. fejezet)

**i) A jövő életek érdekében erőfeszítésre képes tudatállapot kifejlesztése**

Ennek magyarázata két részben történik:

1. Emlékezés a halálra, azaz elmélkedés, hogy nem maradhatok hosszú ideig ebben a világban (9. fejezet)
2. Elmélkedés azon, hogy mi történik a jövő életekben: a lények két típusának boldogsága vagy szenvedése (10. fejezet)

**a' Emlékezés a halálra, azaz elmélkedés, hogy nem maradhattok hosszú ideig ebben a világban**

Ennek négy része van:

1. A halálra emlékezés elhanyagolásából fakadó hibák
2. A halálra emlékezés gyakorlásának hasznai

3. A halálra emlékezés egy fajtája, amelyet fejleszteni kell
4. Hogyan kell gyakorolni a halálra emlékezést

### 1' A halálra emlékezés elhanyagolásából fakadó hibák

Ahogy előzőleg említésre került, négy hiba van, amely megakadályozza, hogy életetek minden előnyét kihasználjátok: [(1) a tisztátalan tisztának, (2) a szenvedés boldogságnak, (3) a mulandó állandónak, és (4) az én-nélküli én-nel rendelkezőnek tekintése]. Kezdetben csupán a mulandó állandónak tekintése enged szabad utat az ártalmak sokaságának. Ez a nézet kétféle lehet: durva és finom. E kettő közül a durva mulandóság – a halál – esetében az „Én nem fogok meghalni” gondolata az, ami szabad utat enged az ártalmak sokaságának. [99] Mindenkinek van valamilyen elképzelése arról, hogy a halál végül bekövetkezik. Ám, nap mint nap az emberek így vélekednek: „Ma nem fogok meghalni; ma nem fogok meghalni,” és haláluk pillanatáig ebbe az elképzelésükbe kapaszkodnak. Ha ilyen beállítottság akadályoz titeket és nem alkalmazzátok ennek ellenszerét, állandósul bennetek a gondolat, hogy ez az életetek fennmarad.

Aztán ilyen beállítottsággal folyamatosan csak azzal foglalkoztok, hogy ebben a kizárólagos életetekben miként érhetitek el a boldogságot és hogyan kerülhetitek el a szenvedést, gondolataitok pedig akörül járnak, hogy „Szükségem van erre és arra.” Nem gyakoroljátok a tanítást, mivel nem gondoltok olyan nagyjelentőségű dolgokra, mint a jövő életek, a megszabadulás és a mindentudás. Bár lehetséges, hogy tanultok, elmélkedtek, meditáltok és így tovább, ezeket azonban pusztán ennek az életeteknek az érdekében teszitek, és bármilyen erényt is hoztok létre, annak ereje csekély lesz. Mi több, mivel gyakorlásotok helytelen cselekedetekkel, vétkekkel és megszegésekkel terhelődik, erényes cselekedeteitek összekeverednek a szenvedés teli újjászületések okaival. És még akkor is, amikor a jövő életeket figyelembe vevő gyakorlással próbálkoztok, nem tudjátok megakadályozni a halogatás lustaságát, gondolván „Majd a végén fogom ezt igazán csinálni.” Az alvás, a tespedtség, a fecsegés, az evés és az ivás elterelődéseivel múlatott idő miatt nem juttok el a fokozott erőfeszítésemből fakadó helyes megvalósításig.

Ha reményetek, hogy jelen testetek és életetek hosszú ideig fennmarad megtéveszt benneteket, akkor erős ragaszkodást keltetek magatokban a javak, a kiszolgálás és hasonlók iránt. Mint ahogyan egy folyó áramlása elsodor, úgy merültök el az erőteljes ellenszenvben minden iránt, ami utatokba áll, vagy amiről azt tartjátok, hogy utatokba állhat; mindenben, ami elválaszt a ragaszkodásotok tárgyaitól; illetőleg a zavarodottságban, abban a tudatlanságban, hogy ezek hi-

básak; és e kettő következményeként a büszkeség és a féltékenység mérgező érzelmeiben, valamint a másodlagos mérgező érzelmekben. Ennek következményeként naponta számos erénytelen cselekedetet követtek el: a test, a beszéd és a tudat tíz helytelen tettét, az azonnali következménnyel járó öt tettet, és más, ezeket súlyosságukban megközelítő cselekedetet,<sup>240</sup> valamint a kiváló tanítás elutasítását, amelyek mindegyikében ott lakozó hatalmas erő szörnyű szenvedést idéz elő a boldogtalan világokban. [100] Elszívjátok az életerőt a magas létállapotoktól és a végső jótól azáltal, hogy mind messzebb kerültök az ellenszerektől, az igazi tanítások nektárjától. Aztán a halál győzedelmeskedik felettetek, és a rossz karma forró és kellemetlen helyre juttat benneteket, a boldogtalan világok kegyetlen, durva gyötrelmei közé. Mi lehet rosszabb ennél?

*A Négyszáz vers szerint:*<sup>241</sup>

Mi lehet veszélyesebb,  
Mint aludni gondtalanul,  
Mester nélkül, miközben a három birodalom uralkodójának,  
A Halál Urának vagy alávetve?

*A bódhiszattva cselekedetek művelésében pedig ez áll:*<sup>242</sup>

Mindent elhagyva fogok távozni,  
Ám ezt nem felismerve,  
A barátaim és az ellenségeim kedvéért  
Számos vétket követek el.

## 2' A halálra emlékezés gyakorlásának hasznai

Amikor a tanítást valamelyest megértők ráébrednek arra, hogy ma vagy holnap meghalhatnak, belátják, hogy barátaik és anyagi javaik nem fogják elkísérik őket, ezért véget vetnek az irántuk érzett heves vágyakozásuknak. Ezek után természetesen az emberi születésük kínálta lehetőséget erényes cselekedetek véghezvitelével – például ajándékozással – maradéktalanul hasznosítani akarják. Hasonlóképpen, ha a halált hitelesen tudjátok felidézni, belátjátok, hogy a világi dolgokért – javakért, tiszteletért, hírnévért – való fáradozásotok ugyanolyan meddő dolog, mint a pelyva rostálása, s hogy ez az önbecsapás egyik forrása. Ezután felhagytok a helytelen cselekedetekkel. Kitartó, tisztelettudó törekvéssel olyan erényes tetteket hajtottok végre, mint a menedékhez folyamodás és az erkölcsi fegyelem megőrzése, és ezáltal jó karmát gyűjtötök. Így hosszantartó jelentőséggel ruháztok fel olyan dolgokat, mint a test, amely egyébként ilyen jelentőséggel nem rendelkezik. Felsőbb szintre léptek és másokat is oda vezettek. Mi lehetne ennél jelentősebb?



Ennek megfelelően a szentiratok példák sokaságát alkalmazzák a halálra emlékezés magasztalására. *A nagy végső nirvána sūtrában* ez áll:<sup>243</sup>

Az aratások között az őszi betakarítás mindenek felett álló. A lábnyomok között az elefánté mindenek felett álló. [101] Valamennyi eszme között a mulandóság és a halál eszméje mindenek felett álló, mivel általa a ragaszkodás, a tudatlanság és a büszkeség három birodalmát megsemmisíted.

Dicsérik még, mert hasonló a kalapácshoz, amely azonnal összezúz minden mérgező érzelmet és helytelen cselekedetet; dicsérik mint a bejáratot valamennyi erény és jó tulajdonság azonnali megvalósításához, és így tovább. *A Figyelmeztető versek gyűjteménye* ezt mondja:<sup>244</sup>

Meg kell értened, hogy a test olyan, mint egy agyagedény,  
És hasonlóképp: a jelenségek olyanok, mint a délibábok;  
Itt elpusztítod a démonok mérgező virágot lövellő fegyvereit,  
S a Halál Ura szem elől veszt.

És:<sup>245</sup>

Ismételten látva a betegség szenvedését,  
A halott testeket, melyekből a tudat eltávozott,  
Az eltökélt elhagyja e börtönszerű építményt,  
Míg az anyagias szemléletű hétköznapi lények sosem szüntetik meg  
ragaszkodásukat.

Röviden, most hogy a szabadsággal és lehetőséggel teljes különleges életet elnyertétek, eljött az ideje, hogy a lények céljait beteljesítsétek. A többség közülünk megmarad a szenvedő világokban, és csak kevesek távoznak boldog világokba, ám ezek nagy része is olyan hely, amely nélkülözi a szabadságot, így az ottani körülmények között nincs esély a tanítások gyakorlására. S még ha el is nyeritek a gyakorlás feltételeit, a „Még nem halok meg” gondolata miatt nem a megfelelő módon gyakoroljátok a tanításokat.

Ezért az az elképzelés, hogy nem fogtok meghalni, minden romlás kiindulópontja, aminek ellenszere a halálra emlékezés, amely viszont minden kiváló dolog kiindulópontja. Következésképp, ne gondoljátok, hogy ez azoknak a gyakorlata, akik nem rendelkeznek más, meditálással művelhető mély tanítással. Azt se gondoljátok, hogy ez ugyan meditálásra érdemes, de kezdő meditálókként csak keveset szükséges foglalkoznotok vele, mert folyamatos gyakorlásra nem alkalmas. Mindezzel szemben a lehető legalaposabban győződjetek meg arról, hogy erre a kezdetben, az út közben és a legvégén is szükség van, aztán meditáljatok rajta. [102]

**3' A halálra emlékezés egy fajtája, amelyet fejleszteni kell**

Akik egyáltalán nem gyakorolják az ösvényt, azoknál a haláltól való félelem a hozzátartozóik és hasonlók elvesztése miatti aggodalomban nyilvánul meg. Félelmüket a nagyon erős ragaszkodásuk okozza, ezért ezt ne gyarapítsátok. Mi az akkor, amit gyarapítanotok kell? Nyilvánvaló, hogy a karmán és a mérgező érzelmeken keresztül birtokolt testetek a halált semmiképpen sem fogja túlélni, ami rémülettel tölthet el benneteket, a jelen pillanatban azonban megakadályozni nem tudjátok. Mindazonáltal valóban félhettek a haláltól, ha nem biztosítjátok jövő életetek jóllétét a boldogtalan világ okainak megszüntetésével és az emelkedett állapotok és a végső jó okainak a megalapozásával. Ha a félelmetekre ebből a szemszögből tekintetek, akkor nem rémültök meg a halál pillanatától, mivel van néhány dolog, amit a saját hatáskörötökön belül tenni tudtok a jövő életetek jóllétének biztosítása érdekében. Ha nem teszitek meg ezeket, halálottkor a sajnálkozás gyötrő érzése hatalmasodik el rajtatok, általában a félelem, hogy nem szabadultok meg a létforgatagtól, konkrétan pedig a rettegés attól, hogy boldogtalan világba zuhantok. *A Születéstörténetek füzérében ez áll:*<sup>246</sup>

Bár kapaszkodsz belé, nem tudod késleltetni.

Mi haszna

Megrémülni és megijedni

Attól, ami nem változtatható?

A világ természetét vizsgálva láthatod, hogy

Az emberek halálukkor sajnálatra méltóak, mert vétkeztek

És nem gyakorolták az erényes cselekedeteket.

Aggódnak a szenvedés miatt, ami jövő életeikben rájuk vár,

S a halálfélelem elsötétíti tudatukat.

Én azonban semmi olyan tettemről nem tudok,

Amit meg kellene bánnom;

Hozzászoktattam magam az erényes cselekedetekhez.

Miért kellene félnie halálakor annak, aki a tanítást követi?

*A Négy száz vers ezt mondja:*<sup>247</sup>

Akik meggyőződéssel azt gondolják:

„Meg fogok halni”,

Feladják félelmüket.

Miért rettegnének akkor a Halál Urától? [103]

Ily módon a mulandóságon újra és újra elmélkedve, gondolkodjatok így: „Bizonyosan elválok testemtől és anyagi eszközeimtől hamarosan”, és szüntessétek meg heves vágyakozásokat, amely táplálja

a reményt, hogy nem szakadtok el egymástól. Ennek eredményeként nem fogtok aggódni az elszakadás miatt, és nem fogtok félni a haláltól.

#### 4' Hogyan kell gyakorolni a halálra emlékezést

Ennek gyakorlása a három gyökér, a kilenc ok és a három elhatározás által történik. A három gyökér a következő:

- (1) a halál biztosan bekövetkezik;
- (2) a halál időpontja bizonytalan; és
- (3) a halál pillanatában a tanítás gyakorlásán kívül semmi sem segít.

#### a'' Elmélkedés a halál bizonyosságán

A halál bizonyosságán való meditálásnak három ismérve van:

- (1) a Halál Ura biztosan eljön, és ezért nem kerülhető el;
- (2) az élet nem hosszabbítható meg, tartama állandóan rövidül; és
- (3) az élet során csak kevés idő jut a tanítás gyakorlására.

#### 1'' Elmélkedés azon, hogy a Halál Ura biztosan eljön, és ezért nem kerülhető el

Nem számít, hogy születésetekkor milyen testet öltöttetek magatokra, a halál biztosan megérkezik. A *Figyelmeztető versek gyűjteménye* ezt mondja:<sup>248</sup>

Ha minden buddha és  
Tanítványaik, a *pratyekabuddhák* és a *śrāvakák*  
Elhagyják testeiket,  
Mit mondhatunk a közönséges lényekről?

Nem számít, hogy hol tartózkodtok, a halál eljön. Ugyanebben a szövegben ez áll:<sup>249</sup>

Olyan hely, ahol a halál nem árthat,  
Nem létezik.  
Ilyen hely sehol sincs a térben, nincs a tengerben,  
Még ha egy hegység közepében élnél, ott sem találád.

A múltban vagy a jövőben a halál által elpusztuló élőlények között semmilyen tekintetben nincs különbség. Ugyanez a szöveg mondja:

A bölcs tudja, hogy mindenki,  
Aki elpusztult és majd elpusztul,  
Elhagyja a testét és továbbmegy a következő életébe.  
Ezért megingathatatlanul követve a tanítást, makulátlanul viselkedj.

Nem menekülhettek el a haláltól azzal, hogy elszálltok előle, sem úgy, hogy mantrákat mondtok. A *Tanács a királynak sūtra* (*Rājāvavā-daka*) így beszél:<sup>250</sup>

Vegyük azt, hogy négy hatalmas, kemény, szilárd, vájatok nélküli, széthasíthatatlan, repedésmentes, különlegesen mozgékony, egyetlen tömbből álló hegység négy irányból tör elő az égből és elpusztítja a földet. [104] Minden pászitot, fát, ágat, levelet és valamennyi élő lényt, élőlényt és teremtményt összezúz. Amikor ezek a hegységek lezúdulnak, nem lehet egykönnyen eliramodni előlük, vagy erővel, vagyonnal, mágiával, mantrákkal, orvosi szerekkel szembe fordulni velük. Hatalmas király, ugyanígy eljön ez a négy rettenet, és nem lehet egykönnyen eliramodni előlük, vagy erővel, vagyonnal, mágiával, mantrákkal, orvosi szerekkel szembe fordulni velük. Mi ez a négy? Az öregedés, a betegség, a halál és a pusztulás. Hatalmas király, az öregedés elérkezik és elpusztítja a fiatalságot, a betegség elérkezik és elpusztítja az egészséget, a halál elérkezik és elpusztítja az életet. Nem lehet egykönnyen eliramodni előlük, vagy erővel, vagyonnal, mágiával, mantrákkal, orvosi szerekkel szembe fordulni velük.

Ka-ma-va (Ka-ma-ba) így beszélt: „Most az kellene, hogy a halál megrettentessen minket. Halálunkkor pedig félelem nélkülinek kellene lennünk. Ám mi éppen az ellenkezője vagyunk: most nem félünk, a halálunk pillanatában pedig körmeinket a mellkasunkba vájjuk.”

## 2" Elmékedés azon, hogy az élet nem hosszabbítható meg, tartama állandóan rövidül

A *Leereszkedés az anyaméhbe sūtra* ezt mondja:<sup>251</sup>

Ha életünk kényelme érdekében mindent megteszünk azért, hogy testünket oltalmazzuk, akkor legfeljebb száz évig vagy egy kicsivel tovább élünk.

Ennél magasabb kor nem érhető el. De még ha lehetséges is lenne tovább élni, a halálíg tartó idő akkor is nagyon gyorsan elmúlna. Az évet a hónapok múlása emészti fel, a hónapokat a napoké, a napokat a nappalok és az éjszakák, ezt az időt pedig a reggel, és így tovább. Ilyen formán közülünk kevesek érik el a remélt száz éves kort. Élet-tartamunk nagyobb részén úgy tűnik már túl vagyunk, és ami még hátra van, az sem több egyetlen pillanatnál. [105] Életünk nappal és éjjel szünet nélkül fogyatkozik. A *bódhiszattva cselekedetek művelésében* ez áll:<sup>252</sup>

Ez az élet folyamatosan rövidül,  
Nappal és éjjel, szünet nélkül,  
És nincs semmi, ami meghosszabbíthatná.  
Miért nem kerül el a halál engem?

Elmélkedjetez ezen a példák sokaságát használva. Szövéskor a takácsok egyetlen szál fonalat használnak minden kelméhez, mégis gyorsan elkészülnek a munkával. Amikor állatokat, például juhokat vágóhídra terelnek, azok minden egyes lépésükkel közelebb kerülnek a halálukhoz. Az erős sodrású folyóban a víz – vagy az a víz, amely meredek hegyről vízesésként zúdul alá – gyorsan eltűnik. Ezekhez a példákhoz hasonlóan éleetek is gyorsan elmúlik. Mint amikor a pásztorok felkapják botjaikat és a nyáj tehetetlenül követi őket otthonukba, a betegség és az öregedés vezetésével tehetetlenül járultok a Halál Urának színe elé. Ily módon meditáljatok a halál bizonyosságán, sokféle nézőpontból. A *Figyelmeztető versek gyűjteménye* ezt mondja:<sup>253</sup>

Például az emberi élet hasonló ahhoz,  
Mint amikor szövéskor  
Minden egyes sorral  
Közelebb érsz a befejezéshez.

Például az emberi élet hasonló ahhoz,  
Mint amikor a kivégzésükre várók  
Minden egyes lépésükkel  
Közelebb kerülnek a vesztőhelyükhöz.

Ugyanúgy, ahogyan egy folyó zuhanó áradatát  
Lehetetlen ellenkező irányba fordítani,  
Az emberi élet iránya  
Sem fordítható meg.

Az élet nehéz, rövid,  
S teljességgel szenvedés.  
Oly gyorsan elenyészik,  
Mint azok a betűk, amelyeket egy pálcával vízfelszínre írnak.

Mint amikor a nyáj hazaindul,  
Amint a pásztorok botjukat megemelik,  
Úgy vezet az emberek a betegség és az öregedés  
A Halál Ura elé.

Továbbá, a Nagy Tekintély egy folyó partjához járt meditálni, mondván a hullámozó víz áramlásának látványa segíti a meditálást a mulandóságán. A *Hatalmas megnyilatkozás sūtra (Lalita-vistara-sūtra)*<sup>254</sup> is számos példát említ a mulandóságra: [106]

A három birodalom oly mulandó, mint az őszi felhő.  
A lények születése és halála hasonlít egy tánc látványához.  
Az élet múlása olyan, mint égbolton a villámlás;  
Oly gyorsan elillan, mint egy vízesés.

Így, miután a bensőséges elmélkedésetek eredményeként valame-lyest megbizonyosodtatok a mulandóságról, e megértés alapján fontol-

játok meg ugyanezt számos más dologgal kapcsolatban, mert ahogyan mondani szokták: körülöttünk minden a mulandóságot tanítja.

Miután ezen újra és újra elmélkedtetek, megbizonyosodott ismeretekre tesztek szert. Abból nem származik hasznotok, ha elmélkedésetek rövid, és aztán kijelentitek, hogy semmi sem történt. Ga-ma-pa így beszélt: „Azt mondod, amikor erről gondolkodtál semmi sem történt, holott elmélkedtél? Mindezt talán napközben tetted, amikor folyamatosan szétszórt voltál, éjszaka pedig aludtál. Miért hazudsz?!”

Jelen életetek végén a Halál Ura elpusztít benneteket, és tovább mentek a következő világba. Addig azonban egyetlen olyan pillanat sem lesz, amikor élettartamotok ne csökkenne, akárhol is jártok, bárhová vándoroltok, és akkor is, ha megpihentek. Így attól fogva, hogy beléptek az anyaméhbe, egyetlen pillanatnyi szünet nélkül haladtok következő életetek felé, vagyis még a közbeeső életetek is a hírnökök – a betegség és az öregedés – vezetésével a halál felé menetelés folyamatában fogyatkozik. Következésképp, ne örüljetez annak az érzésnek, hogy életetek során változatlanok maradtok és nem közeledtek a következő életetek felé. Annak, aki egy magas szikla csúcsáról lezuhan, a földbe csapódása előtt a térben lebegés nem különösebben örvendetes. Ahogyan Candrakīrti mondja A „Négyszáz vers” magyarázatában (*Catuḥ-śataka-tīkā*):<sup>255</sup>

Emberhősök! A lények evilági  
Anyaméhbe lépésük első éjszakájától kezdve  
Nap mint nap feltartóztathatatlanul sodródnak  
A Halál Urának színe elé.

A négy hiba megszüntetésének története (*Catur-viparyaya-parihāra-kathā*) így beszél:<sup>256</sup>

A magas hegy ormáról lezuhanók  
Boldognak érzik magukat a térben, amikor bizonyosan elpusztulnak?  
Az élőlények, akik születésük pillanatától folyamatosan száguldanak a halál felé, [107]  
Rátálálhatnak a boldogságra e két időpont között?

Ez a rész arra figyelmeztet, hogy halálotok minden bizonnyal gyorsan bekövetkezik.

**3” Elmélkedve a halál bizonyosságán, annak felismerése, hogy életetek során csak kevés idő jut a tanítás gyakorlására**

Még ha a fent jelzett hosszabb ideig is éltek, helytelen lenne azt gondolnotok, hogy van még időtök. Életetek nagyobb része már kárba

veszett. A hátralévő felét átalusszátok, az ébren eltöltött órák jelentős része pedig más elterelődések miatt vész el. Továbbá, amint a fiatal-ság megfakul, kezdetét veszi az öregedés. Testi és mentális erőtök oly mértékben lecsökken, hogy még ha akarnátok is gyakorolni a tanítást, cselekvőképesség hiányában nem tudjátok megtenni. A tanítá-sok gyakorlására tehát alig van esélyetek. *A Leereszkedés az anyaméhbe sūtrában ez áll:*<sup>257</sup>

Ráadásul egy száz évig tartó élet fele alvással telik el. Tíz év a gyer-mekkor. Húsz év az öreg kor. Szomorúság, panaszkodás, fizikális szenvedés, rossz közérzet és izgatottság rövidíti az időt. A betegsé-gek százai szintén felemészti az idődet.

*A négy hiba megszüntetésének története ezt mondja:*<sup>258</sup>

E száz év élettartamú időszakban még a leghosszabb emberi életék is száz év múltán véget érnek. Kezdetük és befejezésük pedig a fia-talság és az öregség miatt hasznavehetetlen. Az olyan dolgok, mint az alvás és a betegség reménytelenné teszik a gyakorlást, elhagyá-sukra nincs mód. Mennyi ideje marad az életéből egy emberek közé született lénynek, aki boldogságban él?

Továbbá Cshe-ka-va ezt mondja: ha a hatvan évből levonjátok az étkezéssel, öltözködéssel, alvással és betegeskedéssel eltöltött időt, nem marad több öt évnél, ami a tanításnak szentelhető.

Mivel ez a helyzet, ennek az életnek a csodálatos eseményei csu-pán emlékképekként merülnek fel a halál idején, úgy mint amikor felébredéskor egy kellemes álm tapasztalata sejlik fel bennetek. Gondoljátok ezt: „Ha az ellenség, a halál, bizonyosan közeleg és nem állítható meg, miért gyönyörködjek ennek az életnek a káprázatai-ban?” [108] Aztán határozzátok el, hogy gyakoroljátok a tanítást és tegyetek őszinte fogadalmakat, hogy ennek megfelelően cselekedtek.

*A Születéstörténetek füzérében ez áll:*<sup>259</sup>

Mily kár! Mérgező érzelmekkel teli világi emberek,  
Én nem szívlelem a megbízhatatlan dolgokat.  
Még ez a ragyogó fehér vízililiom (*kumada*) is  
Emlékké válik.

Oh, bámulatos, hogy ti lények nem félték  
Rábízni magatokat egy ilyen világra.  
Vidámak vagytok és aggodalom nélkül cselekedtek,  
Jóllehet a Halál Ura minden ösvényt berekeszt.

Mivel a betegség, az öregedés és a halál  
Erőteljes, veszélyes és megállíthatatlan ellenségeivel rendelkeztek,  
Bizonyosan félelmetes helyre kerültök következő életetekben.  
Csodálkozom, hogy a gondolkodó emberek örömeiket lelik ebben.



A *Levél Kaniszkának (Mahā-rāja-kaṇiṣka-lekha)* ezt mondja:<sup>260</sup>

A könnyörtelen Halál Ura  
Cél nélkül pusztítja az életerős lényeket.  
Amíg ez a biztosan gyilkoló nem toppan be,  
A bölcs ember hogyan lankadhatna?

Ennélfogva mindaddig, amíg e könnyörtelen harcos  
Megállíthatatlan nyilát nem repíti ki,  
Mely elől nincs menekvés,  
Törekedj a saját jóllétedre.

E szerint gondolkodjatok.

### **b" Elmélkedés a halál időpontjának bizonytalanságán**

Egészen biztos, hogy a halál a mai nap és a mostantól számított száz éves korotok között valamikor eljön; az viszont bizonytalan, hogy ezen belül mikor következik be. Képtelenség például megmondani, hogy ma meghaltok vagy sem. Mindazonáltal feltételeznetek kell, hogy meg fogtok halni, ezért így gondolkodjatok: „Ma meg fogok halni.” Ha ugyanis feltételezitek, hogy nem fogtok meghalni, és úgy is gondolkodtok, hogy „Ma nem fogok meghalni”, vagy „Talán nem fogok ma meghalni”, akkor folyamatosan a jelen életetekben megmaradásra készültök és nem készültök a jövő életetekre. Eközben majd a Halál Ura elragad titeket és szomorúságban meghaltok. Ha viszont minden nap készültök a halálra, akkor a jövő életetek szempontjából számos célt megvalósítottok. Ennélfogva, még ha nem is haltok meg ma, cselekedeteitek addigra megfelelőek lesznek. Ha pedig meghaltok, akkor annál nagyobb jelentősége lesz, hogy megtettétek mindazt, amit szükséges volt megtennetek. [109] Például, amikor egészen biztos, hogy egy veszélyes ellenség most vagy a jövőben valamikor komolyan ártani akar nektek, a támadás időpontját viszont nem ismeritek, akkor minden nap óvatosságnak kell lennetek. Ez ehhez hasonló.

Ha mindennap ezt gondoljátok: „Ma meg fogok halni”, vagy legalább azt, hogy „Talán ma meghalok”, akkor cselekedni fogtok annak a jövő életeteknek az érdekében, ahová kerülni akartok, és nem készültök a jelen életben megmaradásotokra. Ha nem így gondolkodtok, úgy tekintitek önmagatokat, mint aki ebben az életében megmarad, és inkább ezzel az életetekkel törődtek, mintsem, hogy a jövő életetek hasznára tevékenykedjete. Például, amikor azt tervezitek, hogy valahol hosszabb ideig maradtok, felkészültök az ottani tartózkodásotokra. Ha úgy gondoljátok, hogy nem maradtok ott, inkább máshová mentek, felkészültök a távozásra. Ennélfogva, minden nap



erősítenetek kell a halálotok fenyegető közelségének tudatát az itt következő módon.

### 1" Elmélkedés azon, hogy az élettartam ebben a (Jambudvīpa) világban bizonytalan

Általánosságban mondva, az Uttarakuru kontinensen az élettartam meghatározott. Még, ha az Uttarakurun és a Jambudvīpán kívüli más kontinenseken nem is biztos, hogy a személy képes kitölteni a teljes élettartamát, a lényegi rész egy meghatározott idő. Jambudvīpán az élettartam nagyon bizonytalan, a kezdeti rendkívüli mértékűtől végül legfeljebb tíz éves korig terjed. Továbbá láthatjátok, hogy teljességgel bizonytalan mikor következik be a halál, fiatal korban, idős korban, vagy valamikor e kettő között. Erre vonatkozóan *Az ismeretek tárháza* ezt mondja:<sup>261</sup>

Az élet hosszúsága itt bizonytalan: a ciklus végén  
Tíz év, a kezdetén határtalan.

Az ismeretek tárházában ez áll:<sup>262</sup>

A lények közül akiket reggel látunk,  
Néhányukat este már nem látjuk.  
A lények közül akiket este látunk,  
Néhányukat reggel már nem látjuk.

Úgyszintén:

Amikor számos férfi és nő  
Akár fiatalon is meghal,  
Hogyan lehet magabiztosan azt állítani, hogy  
„Ez a személy még túl fiatal ahhoz, hogy meghaljon”?

Egyesek az anyaméhben halnak meg,  
Egyesek születésükkor,  
Egyesek még azelőtt, hogy járni kezdenének,  
Egyesek amikor szaladni kezdenek.

Vannak akik idősen, vannak akik fiatalon,  
Vannak akik éppen a felnőtt korba lépve.  
Mindenki fokozatosan jut el oda, hogy  
Mint érett gyümölcs lehull. [110]

Ne feledkezzetek meg az olyan esetekről, amikor életük végéhez ért, külső és belső okok miatt szándékaik valóra váltása nélkül távozó gurukat és barátokat láttatok, vagy ilyen esetekről hallottatok. Legyetek tudatában a halálnak, újra és újra gondoljatok arra, hogy „Én ugyanilyen halállal halhatok meg”.

## 2" Elmélkedés azon, hogy a halál okai számosak, az élet okai pedig csekélyek

Temérdek érző lény és élettelen dolog van, ami árthat ennek az életnek. Részletesen gondolkodjatok el az emberek és a nem emberi démonok által okozott ártalmak számos formáján; hány veszélyes állapot fenyegeti az életet és a testet; és ugyanígy, milyen ártalmak léphetnek fel a belső kórokozók és a külső elemek következtében. Továbbá, a testet négy elem – föld, víz, tűz és szél – alkotja, s még ezek is ártalmasak egymás számára, amint kiegyensúlyozatlanná válnak. Ha egyesek túlsúlyba kerülnek, másokból pedig hiány támad, betegség lép fel, ami az életetekbe kerül. Minthogy ezek a veszélyek születéstől jelen vannak bennetek, nincs biztonságban a testetek és az életetek. Ebben az értelemben mondja a *Nagy végső nirvána sūtra*:

A halálképzet nem más, mint hogy a gyűlölt ellenségek folyamatosan fenyegetik ezt az életet és minden pillanatban elpusztíthatják. Semmi sincs, ami meghosszabbíthatná az életet.

Nāgārjuna a *Drágakőfüzérben (Ratnāvali)* szintén ezt mondja:<sup>263</sup>

A halál okai közt úgy létezel,  
Mint vajmécses a süvítő szélben.

Másik művében, a *Baráti levélben* ez áll:<sup>264</sup>

Az élet mulandóbb mint egy vízbuborék,  
Veszedelmek sokaságának viharai pusztítják el.  
Ekként az, hogy kilégzés után még újabb lélegzetet vehetsz,  
Vagy hogy álmodból felébredsz, szokatlan dolgok.

A *Négyszáz vers* szerint:<sup>265</sup>

Amikor a négy elem nem elég erős, hogy egymásnak ártson,  
Együttesük egymást kiegyensúlyozza [ez a testi örömrzet]. [111]  
Ám teljesen helytelen „örömteli”-nek nevezni  
Az olyan együttest, amelynek elemei egymásnak ellentétei.

Mivel ez olyan időszak, amikor az öt szennyeződés hirtelen elterjed,<sup>266</sup> rendkívül kevés ember képes hosszú életet lehetővé tevő nagy kényszerítő erejű erényes cselekedetek felhalmozására. Úgyszintén, ételeink, stb. gyógyító ereje gyenge, ellenálló képességünk a megbetegedésekkel szemben alacsony. Az általunk használt élelmiszereket nehéz megemésztetni, ezért azok nem igen alkalmasak a test nagy elemeinek megerősítésére. Továbbá, érdemfelhalmozások csekély, hibás cselekedeteitek viszont erőteljesek, gyakorlásotok, például a mantrák recitálása, alacsony hatásfokú. Mindez arra vezet, hogy rendkívül nehéz lesz újra hasonló életet nyernetek.

Továbbá, az életben maradásnak nincs olyan oka, amely ne válna a halál okává. Más szavakkal: azért törekedtek ételre, italra, hajlékra és barátokra, hogy ne haljatok meg, de még ezek a dolgok is a halál okai lehetnek. Például romlott ételt vagy italt fogyasztotok, illetőleg túl sokat vagy túl keveset vesztek magatokhoz ezekből. Szállásotok összeomolhat, barátaitok pedig félrevezethetnek benneteket. Világos tehát, hogy az életben maradásnak nincs olyan oka, amely ne válhatna a halál okává. Mivel pedig az élet önmaga igyekszik a halál felé, az élet feltételei még akkor sem nyújthatnának biztonságot, ha temérdek lenne belőlük. A *Drágakőfüzér* ezt mondja:<sup>267</sup>

A halál okai számosak,  
Az életet megtartóké kevés;  
De még ezek is a halál okaivá válnak.  
Ezért folyvást gyakorold a tanítást.

### 3'' Elmélkedés azon, hogy a halál időpontja bizonytalan, mivel a test nagyon törékeny

Testetek nagyon törékeny, olyan, mint egy vízbuborék. Nem kell túlzottan nagy kárt tenni benne ahhoz, hogy megsemmisüljön. Életetek elveszhet akár olyasmi által is, amit csupán ártalmasnak gondoltok, például egy tüske szúrásától. Ennélfogva rendkívül könnyen győzedelmeskedhet felettetek a halál bármely oka. A *Baráti levélben* ez áll:<sup>268</sup> [112]

Amikor majd még hamu sem marad a fizikai világból,  
– A földből, a Meru hegyből és a tengerekből –  
Melyet a hét lángoló nap felperzsel,  
Mit is mondhatnánk az esendő emberekről?

Miután ily módon elmélkedtetek, jussatok arra az elhatározásra, hogy mivel nem tudhatjátok biztosan, mikor pusztítja el testetek és életetek a Halál Ura, most azonnal belekezdtek a tanítás gyakorlásába, annak a feltételezése nélkül, hogy még van időtök. Ezt a fogadalmat teljes odaadással sokszor ismételjétek el. A *Levél Kanişkának* így beszél:<sup>269</sup>

A Halál Ura, aki senkinek sem jóakarója,  
Hirtelen bukkan fel. Ne várákodd hát,  
Mondván: „Majd holnap teszem”.  
Azonnal fogj hozzá a fenséges tanítás gyakorlásához.

Helytelen, amikor emberek azt mondják:  
„Ezt elhalasztom holnapig, ma mást csinálok.”  
Az olyan holnap, amikor végképp távoznod kell,  
Bizonyosan eljön.

Továbbá a jógik ura, Śrī Jagan-mitrānanda<sup>270</sup> ezt mondja:

Föld Ura, e kölcsönkapott testet amíg még  
Egészséges, amíg még nem beteg és nem használódott el,  
Maradéktalanul hasznosítsd,  
Cselekedj, hogy véget vess a betegségtől, a haláltól és az elhasználódástól való félelmednek.

Miután a betegség, az öregedés, az elhasználódás és hasonlók megjelennek,  
Talán eszedbe jut, hogy gyakorolnod kéne, de akkor már mit tehetsz?

Az elmélkedés a halál időpontjának bizonytalanságán a három gyökér legfontosabbika. Ez az, ami a tudatotoknak új irányt szab, ezért buzgón munkálkodjatok rajta.

**c” Elmélkedés azon, hogy a halál időpontjában semmi sem segít, kivéve a tanítás gyakorlását**

**1” A barátok nem segítenek**

Amikor észlelitek, hogy tovább kell mennetek a következő életetekbe, nem számít mennyi szerető, aggódó hozzátartozó és barát vesz körül benneteket, közülük senkit sem vihettek magatokkal.

**2” Az anyagi eszközök nem segítenek**

Nem számít, ha akár halomnyi káprázatos ékszeretek is van, még a legparányibb részét sem tudjátok magatokkal vinni.

**3” A test nem segít**

Mivel még attól a hústól és csonttól is meg kell válnotok, amellyel megszülettetek, szükséges bármi másról is beszélni?

Következésképpen, gondolkodjatok így: „Bizonyosan eljön a vég, és e világ minden szépsége elhagy engem; magam is elhagyom ezeket és egy másik világba térek. Ez biztosan ma fog megtörténni!” [113] Elmélkedjetez azon, hogy halálottkor kizárólag a tanítás gyakorlása szolgál menedékként, oltalomként, védelmezőként.

*A Levél Kaniskának ezt mondja:*<sup>271</sup>

Amint a jelen életet okozó  
Múltbéli karma kimerül,  
Kapcsolatba kerülsz az új karmával,  
S elragad a Halál Ura.  
Minden visszamarad,  
Kivéve erényeidet és vétkeidet.  
Semmi sem követ.  
Tudj erről és cselekedj helyesen.

Śrī Jagan-mitrānanda így beszél:<sup>272</sup>

Isteni Lény, nem számít, hogy jóléted mekkora,  
Amikor másik életbe kell távoznod  
Egy ellenség leigáz, mintha csak egyedül, sivatagban lennél,  
Mint akinek nincsenek gyermekei, nincs felséges hitvese,  
Nincsenek barátai, nincs ruházata,  
Nincs királysága és nincs palotája.  
Jóllehet felmérhetetlen hatalmad és temérdek fegyvered van,  
Nem fogod látni azokat és nem hallasz felőlük.  
Végső utadra egyetlen lény vagy dolog  
Sem követ majd téged.  
Röviden: mivel még a neved is elhagyod,  
Szükséges-e bármi mást megemlíteni?

Próbáljátok megvalósítani a tartós boldogságot a következő életek valamint az utána következők érdekében azáltal, hogy ily módon emlékeztek a halálra; gondolkodjatok el a szabadság és a lehetőség rendkívüli fontosságán, ezek elnyerésének nehézségén, és azon, hogy amilyen körülményes a megszerzésük, olyan könnyű elveszíteni őket. Ha halálotokig csupán a boldogságot keresitek és a szenvedést igyekeztek elkerülni, akkor életviteleteknek felül kell múlnia az állatokét, mivel az állatok a világi boldogságot inkább meg tudják valósítani mint az emberek. Máskülönben, még ha boldog világban is nyertek életet, az olyan lesz, mintha meg sem történt volna. Ahogyan *A bódhiszattva cselekedetek művelésében* áll:<sup>273</sup>

Vannak, akik rossz karmájuktól gyötörten  
Elherdálják a nehezen elnyerhető csodálatos szabadságot és lehetőséget,  
S csupán amiatt, hogy néhány még csak nem is ritka, az állatok által is elérhető  
Jelentéktelen dologhoz hozzájussanak.

Jóllehet a halálra emlékezést ebben a formában igen nehéz megvalósítani, munkálkodnotok kell rajta, mivel ez az ösvény megalapozója. Po-to-va ezt mondta:

Számomra „a megjelenés és eltávolítás” saját meditálásomat jelenti a mulandóságon.<sup>274</sup> [114] Ezzel valamennyi megjelenést kizárok az életemből, nevezetesen az intimitásokat, a hozzátartozókat és a javakat. Aztán tudván, hogy mindig egyedül kell eltávolodnom [eltávoznom] a következő életbe, minden más nélkül, úgy gondolom semmi egyebet nem csinálhatok a tanítás gyakorlásán kívül. Ennek következtében hozzá kell fognom a jelen étellel szembeni ragaszkó-

dásom felszámolásához. Amíg ez a tudatomban jelen van, a tanítás minden ösvénye akadályozott.

Döl-va szintén így beszélt:

Az egyedüli mód: felhalmozni a gyűjteményeket és megtisztítani az akadályokat. Folyamodj istenséghez és a guruhoz. Buzgón és kitarítón elmélkedj. Ha így teszel, akkor még ha azt is gondolod, hogy a felismerés talán száz év múlva sem jön létre, az valahogyan mégis létrejön, mivel nincs olyan összetett dolog, ami ugyanaz maradna.

Amikor valaki a meditálás tárgyának változtatásáról faggatta Kama-vát, ő azt felelte: ismételten ugyanazt kell használni. Amikor valaki megkérdezte tőle, hogy mi jön ezután, azt mondta: „Nincs semmi több.”<sup>275</sup>

Ez tehát a lényeg, ezért amennyiben a tudatotok alkalmas rá, meditáljatok aszerint, ahogyan a fentiekben elmagyaráztam.<sup>276</sup> Ha ez nem használható, foglalkozzatok a kilenc ok és a három gyökér közül bármelyikkel. Meditáljatok rajta újra és újra, míg tudatotok messzire kerül a jelen élet tevékenységeitől, melyek mind hasonlóak ahhoz, mint amikor valaki a kivégzéséhez ünneplőt ölt.

Nem számít, hogy a tanítóba vetett bizalom, a szabadság és a lehetőség, vagy a mulandóság a Buddha mely tanításaiban és magyarázataiban fordul elő, azt kell felismernetek, hogy ezeket gyakorlásra szánta és meditálnotok kell rajtuk. Ha így tesztek, könnyen rátaláltok a Győzedelmes szándékára. Megértitek, hogy e szerint kell tennetek más tanítások esetében is.

## JEGYZETEK

\* „A tudat képzése az ösvény magas célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain” fejezeit az LRCM amerikai kiadásának II. és III. kötetei tartalmazzák. Ezekről magyar nyelvű fordítás még nem jelent meg.

240. Ez az öt azonnali következménnyel járó másodlagos vétség: (1) vérfertőzés elkövetése a szülőanyával, ha az anya egy arhat; (2) egy bódhiszattva vagy (3) a hīnayāna Meditálás ösvényét elért emelkedett személy megölése; (4) a közösség vagyonának eltulajdonítása; és (5) gyűlöletből egy kolostor vagy egy *stūpa* lerombolása.

241. Cs: 1.1; P5246: 131.2.3-5.

242. BCA: 2.34; 246.3.4.

243. *'Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo*, P787: 147.3.5, 147.3.7-8.

244. Ud: 18.19; P992: 95.5.7-8.

245. Uo.: 1.27; P992: 90.1.2-3. A 3. sorban lévő *lus* Bernhard 1965 olvasatában *'jig rten*.

246. Jm: 31.60-62; P5650: 58.1.2-6.

247. Cs: 1.25; P5246: 133.3.4-5.

248. Ud: 1.25; P992: 90.1.1-2. Ez a vers nem található Bernhard skt. kiadásában.

249. Uo.: 1.26-27 (a Bernhard kiadásban 1.25-26); P992: 90.1.2-3.

250. *Ārya-rājāvavāḍaka-nāma-mahāyāna-sūtra*, idézi Vaidya 1960b: 114; P887: 79.5.4-80.1.2.

251. *Garbhāvākraṅti-sūtra*; P760: 108.4.7-8.

252. BCA: 2.39; P5272: 246.3.7-8.

253. Ud: 1.13-17; P992: 89.5.1-4.

254. *Ārya-lalitavistara-nāma-mahāyāna-sūtra*, Vaidya 1958: 13.70; P763: 195.1.6.

255. *Bodhisattva-yoga-caryā-catuh-śataka-ṭikā*, P5266: 184.5.2-3.

256. *Catur-viparyaya-[parihāra]-kāthā*, P5669: 213.3.2-3. A P katalógus szerint szerzője Mātricitra.

257. *Garbhāvākraṅti-sūtra*; P760: 108.4.7-8. Congkhapa jelzi, hogy ennek a résznek korábban más fordítása volt.

258. *Catur-viparyaya-[parihāra]-kāthā*, P5669: 213.4.2-3.

259. Jm: 32.7-9; P5650: 59.5.7-60.1.2.

260. *Mahā-rāja-kaniṣka-lekha*, P5411: 221.1.5-7. A P katalógus szerint a szerzője Maticitra.

261. AK: 3.78cd; P5590: 120.2.5.

262. Ud: 1.7-10; P992: 89.4.6-8.

263. *Rāja-parikāthā-ratnāvali* (Rā): 4.17; P5658, 179.5.2.

264. *Suḥṛī-lekha*: 55; P5682: 236.4.3-4.

265. Cs: 2.41; P5246: 133.4.7.

266. Az öt szennyezettség (*snjigs ma lnga*) [az elkorcsosult]: (1) -élethossz, (2) -mérgező érzelmek, (3) -személyek, (4) -filozófiai nézetek- és (5) -anyagi források [másutt: az idő. Id. Tsepak Rigzin: Tibetan-English Dictionary of Buddhist Terminology. 102. o.]

267. Rā: 3.79; P5658: 179.1.5.

268. *Suhyr-lekha*: 57; P5682: 236.4.5-6.

269. *Mahā-rāja-kaniška-lekha*, P5411: 221.1.4-5.

270. *Candra-rāja-lekha* (*Levél Candra-rájának*), P5689: 251.2.2-4. A P katalógus felsorolásában szerzőjeként Jagata-mitrānanda szerepel.

271. *Mahā-rāja-kaniška-lekha*, P5411: 242.4.8-242.5.2.

272. *Candra-rāja-lekha*, P5689: 251.4.8-251.5.2.

273. BCA: 8.81; P5272: 256.2.2-3.

274. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan, *mChan*: 223.6 megjegyzi, hogy Po-to-vát egy filozófus leereszkedően megkérdezte, hogy mit állít a megjelenésről és az eltávolításról, valamint a pozitív és a negatív jelenségekről. A kérdésre ügyesen megfelelt, és a filozófiai vitákban szokásos összefüggések helyett a vallásgyakorlással összefüggő fogalmat használt. Szójátéka a megjelenés [*snang ba*] és a kizárás [*sel*] szavakkal világos a fordításban, a pozitív (*sgrub pa*) és negatív (*dgag pa*) jelenségekkel azonban nem. A negatív jelenséggel kapcsolatban egy hasonló hangzású szót használ, aminek jelentése: „akadályoz” (*'gags pa*).

275. Locsö Rimpoce szerint mindkettő azt jelenti, hogy meg kell maradni a meditálás egyetlen tárgyánál.

276. Locsö Rimpoce magyarázata szerint ez azt jelenti, hogy értelmi képességünk elegendő az elmagyarázottakon való elmélkedéshez.



## ELMÉLKEDÉS AZ ELKÖVETKEZŐ ÉLETEN

- b' Elmélkedés azon, hogy mi történik az elkövetkező életben: a lények két típusának boldogsága és szenvedése
- 1' Elmélkedés a poklakók szenvedésein
- a" Elmélkedés a lények szenvedésén a hatalmas poklokban
- b" Elmélkedés a szomszédos poklok szenvedésén
- c" Elmélkedés a hideg poklok szenvedésén
- d" Elmélkedés az alkalmi poklok szenvedésén
- 2' Elmélkedés az állatok szenvedésén
- 3' Elmélkedés az éhező szellemek szenvedésén
- a" Éhező szellemek, akik külső akadályok miatt nem jutnak ételhez és italhoz
- b" Éhező szellemek, akik belső akadályok miatt nem jutnak ételhez és italhoz
- c" Éhező szellemek, akiknél az akadály az ételben és az italban van



### **b' Elmélkedés azon, hogy mi történik az elkövetkező életben: a lények két típusának boldogsága vagy szenvedése**

Amint az imént szó volt róla, bizonyos, hogy hamarosan meghaltok, vagyis nem maradhattok ebben az életben. Halálotokat követően létezésetek nem szűnik meg, újjá fogtok születni. Továbbá, boldog vagy boldogtalan világba születtek újjá, ugyanis csak e kétféle lény közé kerülhettek, más születési hely nincs. Mivel karmátok irányítása alatt álltok és nem választhatjátok meg születési helyeteket, oly módon születtek újjá, ahogyan arra erényes vagy erénytelen karmátok kényszerít. [115] Ezt figyelembe véve, elmélkedjete a boldogtalan világok szenvedésein, ezzel a gondolattal: „Mi történne, ha egy boldogtalan világba születnék?” Ahogyan a védelmező Nāgārjuna mondja:

Minden nap elmélkedj  
 A különösen forró és hideg poklokon.  
 Elmélkedj az éhségtől és szomjúságtól  
 Elsorvadt éhező szellemeken.  
 Elmélkedj a korlátoltság szenvedésével sújtott  
 Állatokon és figyelj őket.  
 Szüntesd meg ezek okait és teremtsd meg a boldogság okait.

Emberi testet igen nehéz elnyerni ebben a világban.  
 Miután megszerezted, igyekezz megszüntetni  
 A boldogtalan világok okait.

Rendkívül fontos a létforgatag szenvedésein általánosságban, a boldogtalan világok szenvedésein pedig sajátos értelemben meditálni, ugyanis ha azon elmélkedtek, hogy miként zuhanhattok a szenvedések óceánjába, akkor legyőzve büszkeségeteket és önteltségeteket, idővel elfordultok a létforgatagtól. Ha a szenvedést az erénytelen karma következményének tekintitek, biztosan elkerülitek a vétkeket és a megszegéseket. Mivel boldogok akartok lenni és nem akartok szenvedni, valamint megértitek, hogy a boldogság az erényes karma következménye, örömmel művelitek az erényeket. Felmérve saját körülményeteket, fokozzátok együttérzéseketek mások iránt. Miután pedig hátat fordítottatok a létforgatagnak, erősítitek a megszabadulásra irányuló szándékotokat. A szenvedéstől megriadtan, buzgón fordultok menedékért a Három Ékkőhöz. A meditálás a szenvedésen mindezeket és még a gyakorlás számos más lényeges pontját magába foglaló hatalmas összegzés.

Hasonló módon, *A bódhiszattva cselekedetek művelésében* ez áll:<sup>277</sup>

Mínt hogy szenvedés nélkül a megszabadulásra eltökélten törekedni  
 nem lehet,  
 Tudatom, maradj szilárd!

És másutt:

Továbbá, a szenvedésből fakadó értékek, hogy  
 Kiábrándultságod miatt felhagysz az önteltséggel,  
 Erősítéd együttérzésed a létforgatag lényei iránt, és  
 Gondosan elkerülsz a vétkezést és örömöd leled az erényekben.

Továbbá:

Félelemtől telve  
 Felajánlom magam Samantabhadrának.

*A bódhiszattva cselekedetek művelése* a szenvedés eme értékeit a múltban tapasztalt szenvedés nézőpontjából tárgyalja, de ugyanez áll a jövőbeni szenvedésre is. [116]

## 1' Elmélkedés a pokollakók szenvedésein

## a'' Elmélkedés az lények szenvedésén a hatalmas poklokban

[A jóga cselekedetek szintjeiben ez áll]:<sup>278</sup>

Nyolc hatalmas pokol van. Az első az *Újraéledő Pokol*, amely [mint egy] százezer mérföldre fekszik alattunk; a többi hét mindegyike a másik alatt egyenként százhuszezer mérföldnyire helyezkedik el. Az *Újraéledő Pokol* élőlényei felsorakoznak és a karmikus kényszer által egyenként megjelenő különféle fegyverekkel mindaddig kaszabolják egymást, amíg alétan a földre nem zuhannak. Aztán egy égi parancs hallatszik: „Feléledni!”, s talpra állva, újra aprítani kezdi egymást és mérhetetlen szenvedést tapasztalnak.

A *Fekete Vonal Pokolban* a pokol felügyelői az oda született élőlények [testét] négy, nyolc vagy ennél több fekete vonallal jelölik meg. Az e vonalak mentén széthasított, feldarabolt lények a fegyverek okozta fájdalmat tapasztalják.

A *Zúzó Pokolban* az élőlényeket összegyűjtik és egybeterelik, majd a pokol felügyelői mindannyiukat kecskefejhez hasonló két vashegység közé hajtja, és addig préselik őket, míg vérük az összes testnyílásukból vastag sugárban lövell. Ugyanígy, még birkafejhez, lófejhez, elefántfejhez, oroslánfejhez és tigrisfejhez hasonlító hegységek között is préselődnek. Amint újra összesereglenek, egy hatalmas vasgözegetbe kerülve, mint a cukornádat kisajtolják őket. Aztán egy vasfelületen újból egybeterelődnek, ahol óriási vasgözegekkel hajtanak át rajtuk, ami szétmarja, átmettszi és kihengerli mindannyiukat, miközben a vér ismét zubogva árad belőlük. [117]

Az *Üvöltő Pokolban* az otthonukat kereső élőlényeket vasépiletbe terelik, és lobogó lánggal és tűzarádattal hamvasztják el. A *Harsogón Üvöltő Pokol* ehhez hasonló, azzal a különbséggel, hogy ott a lények két vasépiletben tartózkodnak; az egyik építmény a másik belsejében van.

A *Forró Pokolban* a pokol felügyelői forró, lángoló, sok mérföldnyi hosszúságú vaskatlanba hajítják az élőlényeket és forró zsírban, mint a halakat kifőzik őket. Azután alsó testtájukon keresztül, a fejük tetejét átszakító izzó fémszuronyokra mindegyiküket felnyársalják, amikor is égő lángnyelvek csapnak ki szájukból, szemükből, orrukából, fülükéből és valamennyi testnyílásukból. Majd a hátukon fekvő vagy arccal lefelé izzó vastálcára kerülnek, ahol izzó fémkalapáccsal péppé zúzzák őket. A *Különösen Forró Pokolban* a pokol felügyelői háromágú szigonyokat döfnek az áldozatok végbélnyílásába úgy, hogy a bal és a jobb villafofogak a vállait, a középső a fejtetőjüket szakítja át, és ezáltal égő lángnyelvek lövellnek ki szájaikból és más testnyílásaikból. Testükre lángolón izzó vasprés csapódik; fejjel lefelé hatalmas, forrásban lévő vízzel teli, lángolón izzó üstbe dobják őket, s hol a felszínen, hol lebukva, hol körbe forogva, hanykolódva főnek addig, amíg bőrük, húsuk, vérük megsemmisül, és csupán

a csontvázuk marad. Ezután a felügyelők kihalásszák és vaslapon kifeszítik őket, ahol bőrük, húruk és vérük újraképződik, majd visszadobják őket az üstbe. A további megpróbáltatások megegyeznek a Forró Poklokéval.

A *Könyörtelen Pokol* felszíne keleti irányban sok száz mérföldet beborító lángokban áll. A tűzvészé fokozódó lángok az élőlények minden porcikáját a velejéig átjárják, és apránként elhamvasztják bőrüket, húrukát, beleiket és csontjaikat. [118] Mint a vajmécses kánócát, úgy nyeli el a lángtenger a lények testének egészét. Ugyanez ismétlődik a három másik égtájban. Amikor a tüzek mind a négy irányból érkeznek, erejük egyesül, és a lények szakadatlan szenvedést tapasztalnak. Csak nyomorúságos jajveszékelésüket hallva tudod, hogy élőlények. Más alkalommal, hevesen rázkódó vas rostába zártan, lángolón izzó zsarátnokba merülnek. Máskor egy hatalmas vashegyre kell felmászniuk, és miután felértek, vaslapra zuhannak. Máskor nyelveiket szájukból kihúzzák, s mint a szarvasmarha bőrét száz vasszeggel kipeckelik, míg valamennyi ránc és barázda eltűnik róluk. Más alkalommal egy vasfelületen hátukra fektetik őket, szájukat vasfogóval szétfeszítik és izzó vasgöröngyöt és olvadt rezet töltenek beléjük, amíg szájaik, nyelőcsöveik és beleik elégnek, a maradvány pedig alul kifolyik. A többi megpróbáltatás megegyezik a Különösen Forró Pokolbelivel.

Ez a megpróbáltatásoknak csupán elnagyolt leírása, emellett még számos más leírás ismeretes. A poklok pontos elhelyezkedéseit és szenvedéseit úgy írtam le, ahogyan az *A jóga cselekedetek szintjeiben* található.

Ezeknek a szenvedéseknek az időtartamáról a *Baráti levél* nyújt tájékoztatást.<sup>279</sup>

Még ha az ilyen borzalmas szenvedéseket  
Egymilliárd éven keresztül is tapasztalod,  
Nem halsz meg addig,  
Amíg erénytelenséged nem merül ki.

Ennélfogva addig kell tapasztalnotok ezeket a szenvedéseket, amíg a karmátok kényszerítő ereje kimerül. Az erre vonatkozó tájékoztatásban az áll, hogy ötven emberi év felel meg a Négy Nagy Király Mennországaiban élő istenségek [a vágyvilági istenségek hat csoportja közül a legalacsonyabb rangúak] egyetlen napjának, ebből harminc tesz ki egy hónapot és tizenkét hónap egy évet. Ezeknek az istenségeknek az élettartama ötszáz ilyen év, ami csupán egyetlen nap az Újraéledő Pokolban, ebből harminc egy hónap és tizenkét ilyen hónap egy év; az Újraéledő Pokol lakói ötszáz ilyen évig élnek. [119] Hasonlóképpen, sorrendben száz, kétszáz, négyszáz, nyolcszáz és ezerhatszáz emberi év felel meg a Harminchárom Mennországtól a

Mások Kisugárzását Szemlélő Mennyország istenségei [a vágyvilági istenségek hat típusának többi tagja] egyetlen napjának. Élettartamuk ezer, kétezer, négyezer, nyolcezer és tizenhatezer isteni év. Ezek a teljes élettartamok alkotják a pokollokók egyetlen napját, sorrendben a Fekete Vonaltól a Forró Poklokig; ezekben tehát ezertől tizenhatezer ilyen saját időszámítás szerinti évet kell elviselni. Az *Ismeretek tárháza* mondja:<sup>280</sup>

Ötven emberi év  
A legalacsonyabb szintű istenségek egyetlen napja  
A vágyvilágban,  
Ez kétszereződik a magasabb istenségeknél.

És:

A vágyvilági istenségek élettartama megegyezik egyetlen nappal  
A hat pokolban, kezdve az Újraéledő Pokollal, és így tovább.  
Ennélfogva az ő élettartamuk  
A vágyvilági istenségekéhez hasonló.

A Különösen Forró Pokolban az élettartam egy közepes világkorszak fele;

A Könyörtelen Pokolban egy közepes világkorszak.

A *jóga cselekedetek szintjeiben* ugyanezt a magyarázatot találjuk.<sup>281</sup>

## b" Elmélkedés a szomszédos poklok szenvedésén

Mind a nyolc forró pokolnak négy fala és négy kapuja van, vaskerítéssel vannak körülveve, melyen négy kapu van. E négy kapu a lények négy járulékos poklába nyílik: az Izzó Parazsak Vermébe, a Rothadó Testek Posványába, vagy másként: a Foszladozó Testek Búzét Árasztó Ürülékkel teli Mocsárba, a Borotvák és Hasonlók Ösvényére, valamint a Gázló nélküli Folyóhoz.

Ezek közül az első lakói térdig süllyednek parázspan. E lények otthonukat keresik, ezért kénytelen ebben járni, és ekkor bőrük, húsup, vérük megsemmisül, és csak akkor képződik újjá, amikor lábaikat innen kiemelik.

Mellette helyezkedik el a második pokol, a foszló testek búzét árasztó mocsár, amelyben az otthonukat kereső élőlények elesnek és a vállukig süllyednek. Az iszapot férgék lakják, melyek hegyes rágószerveikkel behatolnak a bőr és a hús alá, a belekbe és a csontokba, és a csontvelőig fúrják magukat. [120]

Mellette helyezkedik el a harmadik pokol, ahol az otthonukat kereső élőlények borotvaéles fogazattal teli ösvényen haladnak. Minden lépésükkor e fogazatok szétszaggatják a bőrüket, húsupat, vért fakasztanak belőlük, ám minden lépésüket követően testük rege-

nerálódik. Ennek közelében terül el a Kardlevelű Erdő. Amikor az otthonukat kereső élőlények leülnek, hogy az árnyékban megpihenjenek, a fákról lecsüngő kardok átszúrják és lehasítják végtagjaikat, kéz- és lábujjaikat. Az ájultakra korcs kutyák rontanak, és a nyakuknál fogva megragadva elvonszolják, majd pedig megeszik őket. Ennek közelében terül el a Vasreszelő Fák Erdeje. Az otthonukat kereső élőlények felmásznak a hegyes, minden irányban tüskével borított fákra, melyek átszúrják és felrepesztik végtagjaikat, kéz- és lábujjaikat. Vascsőrű varjak szállnak a vállaikra, fejükre, kitépik és megeszik szemgolyóikat. Mivel e helyeken az ott élők valamilyen fegyver általi sérülésnek vannak kitéve, ezek a szomszédos poklok egyikének számítanak.

A negyedik pokolban, a vasreszelő fák mellett fekvő Gázló nélküli Folyóban forrásban lévő víz hömpölyög. Az otthonukat kereső élőlények belezuhannak, és össze-vissza hánykolódva megfőnek, mint ha borsót dobnának egy lobogó lángon lévő vizes fazékba. E folyó mindkét partján botokkal, kampókkal és hálókkel felfegyverzett lények megakadályozzák, hogy a kínszenvedésből menekülni lehessen, és ugyanezek a kampókkal és hálókkal kihalásszák a vergődőket, a forró felületre hátukra fektetve őket követelik, hogy mondják meg, mit kívánnak. Amikor azt felelik, hogy „Semmit sem értünk és semmit sem látunk, de éhesek és szomjasak vagyunk”, izzó vasrögöket és forró rezet tömnek beléjük. [121]

Ezeket a poklokat is *A jóga cselekedetek szintjei* alapján mutattam be. Ebben az áll, hogy a lények élettartama a szomszédos és az alkalmi poklokban nem meghatározott, azonban az ide kerülőknek hosszú időn át kell szenvedniük; egészen pontosan addig, amíg e szenvedések megtapasztalására kényszerítő karmájuk ereje kimerül.

### c'' Elmélkedés a hideg poklok szenvedésén

Az élőlények nyolc nagy poklának mindegyike mintegy harmincezer mérföld kiterjedésű, a nyolc hideg pokol pedig ezeken kívül fekszik. Az első, a Felhólyagzó Pokol mintegy százezer mérföldnyire van a föld alatt. A többi hét mindegyike mintegy hatezer mérföldnyire fekszik egymás alatt.

A *Felhólyagzó Pokol* lakóit hatalmas szélvész kiszáritja és testük minden részén hólyagok keletkeznek. A *Kifakadó Hólyagok Pokla* ehhez hasonló, a különbség annyi, hogy a kiszáradt bőrön a hólyagok kifakadnak. A *Fogvacogtató-*, a *Síró-*, és a *Jajveszékelő* poklok neveiket az ott élők által kiadott hangok után kapták. A *Vizililiomként Felhasadó Pokol* lakóit a hatalmas szél kiszáritja, bőrük megkékül, és öt vagy hat részre

hasadnak. A *Lótuszként Felhasadó Pokolban* élők színe kékről vörösre változik és tíz vagy több részre hasadnak, míg a *Lótuszként Elrémítően Széthasadó Pokol* lakóinak bőre élénk vörössé válik, és száz vagy még több részre hasadnak. E poklok sorát, méretét és az ott lévő szenvedéseket *A jóga cselekedetek szintjeiben* leírtak szerint mutattam be.

A *Születéstörténetek füzérében* az áll, hogy ezeknek a pokloknak a lakói sötétségben élnek:<sup>282</sup>

A nihilista jövője  
A teljes sötétségben feltámadó hideg szél,  
Aminek pusztító ereje még a csontokat is megsemmisíti.  
Ki akarna ide jönni, hogy segítsen rajtad?

A *Levél egy tanítványhoz* ezt mondja:<sup>283</sup>

Semmihez sem hasonlítható szél járja át csontjaid; [122]  
Tested reszket és összefagy, meghajlik, összezsugorodik.  
Kifakadó hólyagok keletkeznek százával.  
Az itt születő teremtmények összemarnak és megesznek; zsírod,  
nyálkád, csontvelőd szétfolyik.

Kimerülsz, fogaid csikorognak, hajad égnek mered,  
Szemeid-, füleid- és szád sebeitől szenvedsz.  
Tudatod és tested a fájdalomtól megdermed,  
Szerencsétlenül jajveszékelsz. A hideg pokolban vagy.

Addig kell tapasztalnotok az ilyen szenvedéseket, amíg [az ezeket okozó] rossz karmátok kimerül. *A jóga cselekedetek szintjeiben* ez áll:<sup>284</sup>

Meg kell értened, hogy a hideg poklokba születő lények élettartama a velük megegyező nagy poklokban élőkénél másfélszer hosszabb.

Vasubandhu *Az ismeretek tárházának önkomentárjában* egy sūtrát idéz:<sup>285</sup>

Szerzetesek, például egy üstöt nyolcvan mérőedénnyel színültig töltsetek meg szezámaggal, az itteni, Magadhában szokásos mércének megfelelően. Aztán valaki minden száz évben egy szemet vegyen ki ebből. Szerzetesek, ily módon ez az edény nagyon gyorsan teljesen üressé válik, sokkalta gyorsabban, mint amennyi az élettartam a Felhólyagzó Pokolban, ám én nem mondhatom meg, hogy mennyi egy ilyen élettartam. Szerzetesek, a Felhólyagzó Pokol húsztól éllete tesz ki egyetlen életet a Kifakadó Hólyagok Poklában.

S még tovább:

Szerzetesek, a *Lótuszként Felhasadó Pokol* tizenkét élete ér fel egyetlen *Lótuszként Elrémítően Széthasadó Pokol*beli étellel.

Ennek megfelelő ideig élnek tehát.



**d" Elmélkedés az alkalmi poklok szenvedésén**

Az alkalmi poklok a forró és a hideg poklokkal határosak, és *A jóga cselekedetek szintjei* azt állítja, hogy az emberek által lakott területen is előfordulnak. *A fegyelem alapjai* szerint<sup>286</sup> a nagyobb tavak partvonalá mentén szintén megtalálhatóak, ahogyan azt a *Samgharakṣita tanmeséi* (*Samgharakṣitāvadāna*) is ecseteli.<sup>287</sup> [123]

*Az ismeretek tárházának önkomentárja* ezt mondja:<sup>288</sup>

Az élőlények eme tizenhat poklát valamennyi élőlény karmájának kényszerítő ereje hozza létre. Az alkalmi poklokat egy, kettő vagy sok élőlény személyes karmája hozza létre, és ezért számos eltérő változata van. Nincs meghatározott helyük, lehetnek a folyókban, hegyekben, pusztákban, föld alatt és másutt is.

Így, amiként alább elmagyarázzuk, a lények bármelyik pokolba születésének feltételeit rendkívül könnyű létrehozni, és minden egyes nap közelebb is kerültek hozzá. Mivel a múltban már számtalan okot halmoztatok fel, helytelen önelégültnek lennetek. Ezért, miután elgondolkodtatok e poklokon, rémüljete meg, hiszen utolsó lélegzetvételeket követően semmi sem menthet meg tőle titeket.

*A bódhiszattva cselekedetek művelésében ez áll:*<sup>289</sup>

Megteremtetted a pokolba jutás karmáját,  
Miért vagy ilyen önelégült?

*A Baráti levél* pedig ezt mondja:<sup>290</sup>

A vétkezőkön, akik a poklok végtelen szenvedéseiről hallanak,  
És akik ezektől csupán lélegzésük megszűntéig tartják távol magukat,  
Nem lesz úrrá a riadalom;  
Szívük oly kemény, mint a gyémánt.

Ha megriadsz a poklóról készült kép pusztá látványától,  
Vagy attól, hogy hallasz felőle, emlékezetedbe idézed,  
Olvasol róla, vagy az őt képviselő dologgal találkozol,  
Mi szükség a kegyetlen valóság tapasztalásáról beszélni?

A létforgatag szenvedései közül a boldogtalan világokat a legnehezebb elviselni. Ezek közül a poklok szenvedései a legelviselhetetlenebbek; az egy álló napon át folyamatosan, háromszáz éles dárdával átszúrt lény fájdalma még a legenyhébb poklok szenvedéseihöz sem hasonlítható. A poklok közül a Könyörtelen Pokolban a leghatalmasabbak a szenvedések. *A Baráti levél* szerint:<sup>291</sup>

Ahogyan valamennyi boldogság közül  
A heves vágyakozás megszüntetése a boldogságok fejedelme, [124]  
Úgy valamennyi szenvedés közül  
A Könyörtelen Pokol szenvedése a legelviselhetetlenebb.



Az egyetlen nap alatt háromszáz lándzsával  
 Gonosz módon átdöfött lény szenvedése  
 Nem hasonlítható, együtt nem említhető  
 A pokol legkisebb szenvedésével.

Tudnotok kell, hogy az ilyesfajta szenvedéseket kizárólag a testi-, szóbeli- és tudati hibás cselekedetek okozzák. Minden emberi képességekkel törekedjete arra, hogy még a legcsekélyebb helytelen cselekedettel se szennyezzétek be magatokat. Ugyanez a szöveg mondja:

Eme erénytelen következmények magja  
 A testi-, a szóbeli- és a tudati helytelen tettek.  
 Minden képességedet latba vetve törekedj arra,  
 Hogy ezekből egy parányival se rendelkezz!

## 2' Elmélkedés az állatok szenvedésén

Az erős állatok megölik a gyengébbeket. Az istenségek és az emberek kihasználják az állatokat. Mivel mások uralkodnak felettük, az állatok nem függetlenek, bántalmazzák, ütlegetik és legyilkolják őket. *A jóga cselekedetek szintjeinek magyarázata* szerint az istenségekkel és az emberekkel együtt élnek, tehát nincs más tartózkodási helyük. *Az ismeretek tárházának önkomentárjában* ez áll:<sup>292</sup>

Állatok a föld minden részén, a vizekben és az égen egyaránt előfordulnak. Elsődlegesen a hatalmas óceánban élnek, a többiek onnan terjedtek szét.

A *Baráti levél* szintén ezt mondja:<sup>293</sup>

Az állatként újjászülető a szenvedések számos fajtáját tapasztalja,  
 Megölik, összekötözik, leigázzák, és így tovább.  
 A békesség erényével mit sem törődők  
 Iszonyatos módon felfalják egymást.

Többük a bennük lévő gyöngy vagy a szörméjük,  
 Csontjuk, húsup, bőrük miatt pusztul el.  
 Más gyenge állatokat rúgásokkal, ütlegetéssel, ostorcsapásokkal,  
 Vaskampóval döfködve, vagy ösztökével munkára fognak. [125]

Az első vers az állatok általános szenvedését, a második a sajátos szenvedéseiket tanítja. A „leigázzák, és így tovább” a munkára fogásukra, orrlyukaik átdöfésére és ehhez hasonlókra utal, valamint arra, hogy emberek és nem emberi lények lemészárolják, stb. őket. A „felfalják egymást” mindennapos ártalom az állatok között. A „békesség erénye” a nirvāṇába vezető erényeket jelenti. Akik ezt elherdálják, azok az ösvény szempontjából nagyon ostobák és alkalmatlanok. A „rúgások”-tól az „ösztöké”-ig az állatok – sorrendben: a lovak, a biva-

lyok, a szamarak, az elefántok és a szarvasmarhák – munkára fogásának öt módja került felsorolásra. Ezek a magyarázatok Mahāmati, *Tiszta szavak: a „Baráti levél” kifejtése* művéből származnak.<sup>294</sup>

Egyes állatok sötétségben vagy vízben születnek és itt is öregednek és halnak meg. Mások hatalmas terhek alatt múlnak ki. Egyeseket járomba fognak, megnyírnak vagy üldöznek. Másokat lemészárolnak, miután tehetetlenül viselték elpusztításuk számtalan módját. Egyeseket az éhség, a szomjúság, a tűző nap és a szél kínoz. Mások vadászok áldozataivá válnak. Ilyenformán tehát állandó rettegésben élnek. Miután szenvedéseiken elmélkedtetek, kiábrándulttá váltok és émelegést éreztek.

Élettartamukra vonatkozóan az *Ismeretek tárháza* ezt mondja:<sup>295</sup> „a leghosszabb egy világkorszak”. E magyarázat szerint a leghosszabb ideig élő állatok kb. egy világkorszakon keresztül élnek, a rövid ideig élő állatok élettartama pedig nem meghatározott.

### 3' Elmélkedés az éhező szellemek szenvedésén

A különösen fősvények éhező szellemekként születnek újjá. E lények éhesek és szomjasak, bőrük, húsuk és vérük kiszáradt, egy kiégett rönkhöz hasonlítanak. Arcukat szőrzet borítja, szájuk cserepes, nyelvükkel folyamatosan ajkaikat nyaldossák. Az éhező szellemeknek három fajtája van:

#### a" Éhező szellemek, akik külső akadályok miatt nem jutnak ételhez és italhoz

Amikor ezek az éhező szellemek források, tavak vagy medencék közelébe érnek, kardokkal, hosszú és rövid lándzsákkal felfegyverezett lények állják útjukat, [126] vagy a víz olybá tűnik számukra, mint ha gennyes váladék vagy vér lenne, és ez kedvüket veszi.

#### b" Éhező szellemek, akik belső akadályok miatt nem jutnak ételhez és italhoz

Ezeknek a lényeknek golyváik és hatalmasra puffadt hasuk van, szájuk, melyből lángnyelvek törnek elő, azonban olyan szűk, mint egy tűfoka. Jóllehet senki sem akadályozza őket, mégis képtelenek a megszerzett étel vagy ital elfogyasztására.

#### c" Éhező szellemek, akiknél az akadály az ételben és italban van

Az éhező szellemek között vannak, akik nem jutnak tiszta, tápláló ételhez és italhoz, ezért saját húsukból vágnak ki darabokat és azt eszik. A „Lángoktól Elborított”-nak nevezték elégnak, mert bár-

mit próbálnak enni vagy inni, az lángnyelvekké változik. A „Mocsok Evők” szennyes, bűzös, ártalmas és megvetendő dolgokkal táplálkoznak: ürüléket esznek és vizeletet isznak.

Tartózkodási helyükre vonatkozóan *Az ismeretek tárházának önkomentárja* ezt mondja:<sup>296</sup>

Az éhező szellemek királyát „Yama”-nak nevezik. Elsődleges tartózkodási helyük Jambudvīpában, Rājagrha város alatt [mintegy] négyezer mérföldnyire van. A többiek innen szóródtak szét.

A *Baráti levél*ben pedig ez áll:<sup>297</sup>

Az éhező szellemek soha nem gyógyulnak ki  
Vágyakozásuk következményéből, a nélkülözés szenvedéséből.  
Az éhség, a szomjúság, a hideg, a hőség, a kimerültség és a félelem  
Kegyetlen szenvedései kínozzák őket.

Néhányuk szája csupán tífoknyi,  
Hasuk hegynyire dagadt,  
Éhség gyötri őket, de erőtlenek, hogy  
Akár egy cseppnyi szennyes hulladék után kutassanak.

Néhányuk csont és bőr, mint a kiszáradt fa,  
Olyanok, mint pálmafa lomb nélkül.  
Néhányuk szája éjszakánként lángot vet;  
Az étel fogyasztása az ok, hogy ajkaik égnek.

Néhány nyomorult még szennyet sem talál,  
Sem váladékot, sem ürüléket, vért és ehhez hasonlót;  
Rajtaütnek egymás székletén, és  
A nyakukon dudorodó golyvájukból szivárgó gennyet isszák.

Az éhező szellemek számára nyáron  
A hold forró, télen a nap hideg. [127]  
Számukra a termő fák terméketlenek;  
Pusztá pillantásukra a forrás kiszárad.

Az első vers az éhező szellemek általános szenvedését, a többi a sajtós szenvedéseiket tanítja. A „kimerültség” az élelem utáni rohanás miatti fáradtságra utal. A „félelem” arra a rettegésre vonatkozik, amikor kardokkal, furkósbotokkal, lasszókkal felfegyverkezett lényeket látnak. A „hulladék” a nem kívánt szemetet jelenti. Az „éjszakánként” arra utal, hogy éjjelenként lángok lövellnek ki belőlük. „Az ok, hogy ajkaik égnek” jelzi, hogy a magukhoz vett étel a szájukat lángra gyújtja. Néhány éhező szellem pillantásától még a kellemes, hűvös források is kiapadnak, mintha azokat szemek erős mérge perzselné fel. *A Tiszta szavak: a „Baráti levél” kifejtése* elmagyarázza,<sup>298</sup> hogy egyes

éhező szellemek a folyót izzó zsarátnok hömpölygéseként érzékelik; mások számtalan féreggel teli gennyfolyamnak látják.

Elmélkedjetek azon, amit Candragomin a *Levél egy tanítványhoz* művében mond:<sup>299</sup>

Szörnyű szomjúságtól gyötörten a távolban tiszta folyót látnak,  
S vágy ébred bennük, hogy igyanak belőle. Amint odaérnek  
Látják, hogy a folyó osztriga kagylókkal,  
Hajfonatokkal, rothadó gennyes váladékkal, fertőzött vérrel és ürü-  
lékkel teli.

Ha egy hűvös domb tetejére érnek, ahol nedves tavaszi szellő fúj,  
S ahol szantálfa liget zöldell,  
A látványt lángoló erdővé változtatják,  
Melyből csak égő fatuskók halma marad.

Amikor tengeri sóval és a harsogó hullámok tiszta  
Tündöklő habfodraival borított fövényen járnak,  
Mindezt kietlen, forró homokkal ellepett tájjá változtatják,  
Mely sűrű ködbe burkolódik és perzselő szél járja át.

Egy ilyen helyen arra vágnak, hogy esőfelhők gyülekezzenek,  
Minek következményeként a felhőkből vasnyilak,  
Füstölgő salak, szikra és gyémánt keménységű kövek záporoznak,  
Majd aranyló és narancs színű villámok özöne csap a testükbe.

Akiket forró hő jár át, azok még a hóvihart is perzselőnek érzik, [128]  
Akiket a szél kínoz, azok számára a tűz is jéghideg.

Az iszonyatos karmájuk következményétől megzavarodott éhező  
szellemek számára

A teljes univerzum a feje tetejére áll.

Szájuk csupán akkora, mint egy tú foka,  
Sok mérföldnyi gyomruk kiinná a hatalmas óceán vizét,  
Torkukon azonban nem folyik át a víz,  
Veszedelmes szájuk pedig minden cseppet gőzzé változtat.

Élettartamukra vonatkozóan *A jóga cselekedetek szintjeiben*<sup>300</sup> és az *Ismeretek tárházában*<sup>301</sup> az áll, hogy az éhező szellemek egy napja egy emberi hónappal egyenértékű, és ennek megfelelő ötszáz évig élnek. *A Baráti levél* szerint:<sup>302</sup>

Egyes élőlényeknek folyamatos szenvedést kell elviselniük,  
Hibás cselekedeteik karmájának köteléke  
Szorosán béklyózza őket; nem halnak meg  
Ötezer vagy akár tízezer éven át.

*A Tiszta szavak: a „Baráti levél” kifejtésének magyarázata* azt állítja,<sup>303</sup> hogy egyes éhező szellemek ötszáz évig, mások tízezer évig élnek. A

*jóga cselekedetek szintjei* szerint a három boldogtalan világban a testméretek az erénytelen karmától függnnek, vagyis nem meghatározottak.

Így tehát, amikor a boldogtalan világok szenvedésein elmélkedtek, ekként gondolkodjatok: „Jelenleg igen nehezen viselném akár csak egyetlen napig is, ha kezem izzó szénbe merülne, vagy ha mezítelenül téli viharban egy jégbarlangban ugyanennyi időt töltenék, vagy ha csak pár napon keresztül étlen-szomjan kellene vándorolnom, vagy ha testem méhek vagy hasonlók szúrnák. Márpedig ha ezeket nehezen viselném, akkor hogyan állhatnám a forró és a hideg poklok, az éhező szellemek vagy az állatok szenvedéseit, akik a túlélésért egymást felfalják?” Miután alaposan felmértétek jelenlegi helyzeteteket, addig meditatáljatok, amíg tudatotok félelemmel és rémülettel telítődik. Ha mindezeket a tudatotok hozzászoktatása nélkül, vagy csupán rövid ideig tartó meditálással akarjátok megismerni, akkor semmit se értek el. *A fegyelem alapjai* ezt mondja:<sup>304</sup> [129]

Ānanda nővérének két gyermekéből szerzetes lett, akik olvasni tanultak. Pár nap után ellustultak és abbahagyták a tanulást. Ekkor Maudgalyāyanára bízták őket, ám ugyanazt tették mint azelőtt, ezért Ānanda így szólt Maudgalyāyanához: „Lemondásra kell bírnod őket!”

Maudgalyāyana sétálni ment velük és csodálatos képességével eléjük tárta az élőlények poklát. Amikor a darabolás, aprítás és más hasonló események hangját meghallották, a két unokaöcs szemtanúja kívánt lenni a lények darabolásából, stb. eredő szenvedésnek, ezért odamentek. Mivel ott két hatalmas forró vízzel telt üst volt, megkérdezték, vajon ebbe is belekerül-e valaki. A pokol őrei azt mondták: „Ānanda két unokaöccse szerzetes lett és lustaságuk miatt az idejüket vesztegetik; miután meghalnak itt fognak újjászületni.” Mindketten szörnyen megijedtek, s ezt gondolták: „Ha én értelmes vagyok, akkor most azonnal összeszedem magam!”

Visszatértek Maudgalyāyanához és elmesélték mi történt. Maudgalyāyana így felelt: „Növendékek, a lustaság ilyen és még más problémákat is teremt. Tegyetek szert az örömteli kitartásra!” Ettől kezdve mindketten lelkesen kitartókká váltak. Ha étkezés előtt emlékezetükbe idézték a poklot, képtelenek voltak enni. Ha étkezés után emlékeztek a pokolra, mindent kihánytak.

Akkor Maudgalyāyana egy következő sétára vitte őket, ahol egy másik irányból meghallották az istenek lantjainak és más hangszerreinek mágikus zenéjét. Hogy közelről szemügyre vegyék, odamentek, és mennyei lakhelyeket találtak istennőkkel, isteneket azonban nem láttak. Amikor megkérdezték miért nincsenek istenek, ezt a választ kapták: „Ānanda unokaöccsei szerzetesek lettek és örömtelen kitartók; amikor meghalnak, ide fognak újjászületni.” Mindketten megöregültek és elújságolták Maudgalyāyanának, aki így felelt: „Nö-

vendékek, mivel ez a jótétemény és még mások is az örömteli kitar-  
tásból származnak, legyetek örömtelien kitartók!”

Így is tettek. Átvették a szentiratok egy magyarázatát, amely a hiteles szentiratokat idézve azt tanította, hogy miként lehet az imént hivatkozott boldog világokból a boldogtalan világokba újjászület-  
ni. [130] Ezt hallván Maudgalyāyanához fordultak: „Nemes lény, mindenképp istenként vagy emberként kell meghalunk és aztán a három boldogtalan világban újjászületünk?” Mire ő így felelt: „Ő ifjak, míg mérgező érzelmeiteket meg nem fékezik, mint a vízke-  
rék, meg kell forduljatok a létforgatag mind az öt világában.” Ez-  
után mindketten lemondtak a létforgatagról, és így szóltak: „Ezen-  
túl nem engedünk szabad folyást a mérhező érzelmeknek; kérünk  
tehát, hogy magyarázd el a tanítást nekünk!” Maudgalyāyaná így  
átadta nekik a tanítást, és ők arhatokká váltak.”

Ilyenformán a meditálás a szenvedésen megszünteti a lustaságot és örömteli kitar-  
tást eredményez az ösvény megvalósításához. Ösz-  
tönöz a megszabadulásra; a megszabadulás elérésének a gyökéroka. Azáltal, hogy a Tanítómester ezt még életében dicsőítette, a megszaba-  
dulásra vonatkozó személyes útmutatásánál nincs magasabb rendű tanítása. Az idézet világosan bemutatja az alacsony- és a középszintű célt kitzűző személyek elmélkedésének fejlődését. E kétféle személy beállítottságának elmélyítése érdekében folyamatos erőfeszítéssel meditáljatok e pontokon, mindaddig, amíg Ānanda unokaöccseihez hasonló beállítottságra szert nem tesztek.

Neu-szur-va (sNe’u-zur-ba) így beszélt:

Vizsgáld meg, hogy létrehozta-e korábban a boldogtalan világok-  
ba születés feltételeit, létrehozta-e jelenleg, és elképzelhető-e, hogy létrehozta a jövőben ezeket a feltételeket. Mivel ha létrehozta őket, ha most létrehozta őket, vagy ha létre fogod hozni őket, bizonyosan oda is kerülsz. Gondolkodj így: „Ha odaszületek, mit fogok akkor tenni? Képes leszek-e bármire?” Széthasított fejjel vagy pusztaság-  
ban vergődve majd semmit sem tehettek, félelmek és rettegések pedig elképzelhetetlen mértékűre növekszik.

Ez a dolog lényege. Jelen pillanatban az ösvény kifejlesztésére alkalmas étellel rendelkeztek. Következésképpen, ha ily módon el-  
mélkedtek, megtisztítjátok a megelőzően keletkezett erénytelen kar-  
mátokat és megakadályoztatok, hogy a jövőben ilyet felhalmozzatok. Buzgón vágyakozó imádságaitokkal a megelőzően keletkezett eré-  
nyeiteket felerősítitek. Képesé váltok az erényes cselekvés újabb mó-  
dozataival elkötelezni magatokat. Ezért tehát a szabadságotokat és a lehetőségeket minden egyes nap tegyétek jelentőségteljessé. [131]

Ha mindezekon most nem elmélkedtek, akkor boldogtalan világba zuhantok és e rémségek ellen nem találtok oltalmazó menedékre, hiába kutattok utána. Értelmi képességetek ott nem lesz alkalmas arra, hogy megértsétek, mit kell elfogadnotok és mit kell elutasítanotok. Ahogyan *A bódhiszattva cselekedetek művelése* mondja:<sup>305</sup>

Ha most elhanyagolom az erények művelését,  
Amikor szerencsés körülményeim miatt megtehetném,  
Mire jutok majd akkor, megzavarodva  
A boldogtalan világok szenvedéseitől?

És másutt:

„Ki fog megvédeni  
A hatalmas rettegéstől?”  
Majd magam elé meredek megrendülten,  
És mindenütt menedéket keresek.

Látva, hogy sehol sem lelek oltalmat,  
Végképp elcsüggedek.  
Ha pedig ott nincs menedék,  
Mit fogok tenni?

Ezért mától menedékért folyamodom  
A Győzedelmeshez, az élőlények védelmezőjéhez,  
A lények kiszabadítására törekvőhöz,  
A hatalmashoz, aki eloszlat minden félelmet.

Az elmondottak csupán áttekintést nyújtanak. Minden erőttökkel tanulmányozzátok *A kiváló tanítás ébren tartását*,<sup>306</sup> amely sokkal alaposabb magyarázatot nyújt. Olvassátok el többször és gondolkodjatok el az olvasottakon.

## JEGYZETEK

277. BCA: 6.12cd, 6.21, 2.50ab; P5272: 250.5.1., 250.5.8., 246.4.7.
278. Thurman (1984: 410) szerint Congkhapa a *Sa'i dngos gzhi* címet azért használja, hogy a *Yoga-caryā-bhūmi* fejezetre való hivatkozást megkülönböztesse a Bbh-tól és a Śbh-tól. Ez a hosszabb idézet (P5536: 230.3.8-231.5.6) a *Yoga-caryā-bhūmi* első részéből való.
279. *Suhṛl-lekha*: 87; P5682: 237.2.8-237.3.1.
280. AK: 3.79, 3.82-83b; P5590: 120.2.5-7.
281. *Yoga-caryā-bhūmi* (*Sa'i dngos gzhi*), P5536: 230.3.8.
282. Jm: 29.22.; P5650: 52.2.3-4.
283. *Śiṣya-lekha*: 52-53; P5683: 239.4.3-5.
284. *Yoga-caryā-bhūmi* (*Sa'i dngos gzhi*), P5536: 230.4.1-2.
285. AKbh, P5591: 187.1.4-6.
286. *Vinaya-vastu*, P1030: 42.5.2.
287. A *Samgharakṣitāvadāna* a 67. történet Kṣemendra *Bodhisattvāvadāna-kalpalatā* c. művében. P5655: 83.4.3-85.1.6; vö. Vaidya 1959b: 204-212.
288. AKbh: 717; P5591: 184.2.3-5.
289. BCA: 7.12cd; P5272: 253.3.5.
290. *Suhṛl-lekha*: 83; P5682: 237.2.4-6.
291. Uo.: 84-86, 88; P5682: 237.2.6-8, 237.3.1-2.
292. AKbh, P5591: 184.2.5-6.
293. *Suhṛl-lekha*: 89-90; P5682: 237.3.2-4.
294. *Vyakta-padā-suhṛl-lekha-ṭikā*, P5690: 267.3.5-268.1.1.
295. AK: 3.83c; P5590: 120.7.8.
296. AKbh: 517; P5591: 184.2.6-7.
297. *Suhṛl-lekha*: 91-95; P5682: 237.3.4-8.
298. *Vyakta-padā-suhṛl-lekha-ṭikā*, P5690: 267.3.1-6.
299. *Śiṣya-lekha*: 35-40; P5683: 239.2.1-7.
300. *Yoga-caryā-bhūmi* (*Sa'i dngos gzhi*), P5536: 230.2.8-230.4.1.
301. AK: 3; P5590: 187.1.3.
302. *Suhṛl-lekha*: 96; P5682: 237.3.8-237.4.1.
303. *Vyaktapadā-suhṛl-lekha-ṭikā*, P5690: 268.1.1-2.
304. *Vinaya-vastu* (*Lung gzhi*), P1030: 36.3.3-37.1.3.
305. BCA: 4.18, 2.45-47; P5272: 247.5.8-248.1.1, 246.4.4-6.
306. *Sad-dharmānusmṛty-upasthāna*, P953.



## MENEDÉKÉRT FOLYAMODÁS A HÁROM ÉKKÖHÖZ

- ii) Bizalom az eszközökben, melyek révén a boldogság elérhető a következő életben
  - a' A menedékért folyamodás gyakorlása a tanításba lépés nagyszerű kapuja
    - 1' A menedékért folyamodás okai
    - 2' Erre alapozva a menedékért folyamodás tárgyai
      - a'' A menedékért folyamodás tárgyainak azonosítása
      - b'' Annak oka, hogy érdemesek a menedékre
    - 3' A menedékért folyamodás módja
      - a'' Menedékért folyamodás az értékek ismeretében
        - 1'' A Buddha értékei
          - (a) A Buddha testének értékei
          - (b) A Buddha beszédének értékei
          - (c) A Buddha tudatának értékei
            - (i) A tudás értékei
            - (ii) A gondoskodás értékei
          - (d) A megvilágosodott tevékenységek értékei
        - 2'' A tanítás értékei
        - 3'' A közösség értékei
      - b'' Menedékért folyamodás a különbségek ismeretében
        - 1'' Különbség, amely a sajátos jellemzőiken alapul
        - 2'' Különbség, amely a megvilágosodott tevékenységeken alapul
        - 3'' Különbség, amely az odaadáson alapul
        - 4'' Különbség, amely a gyakorlásán alapul
        - 5'' Különbség, amely az emlékezésen alapul
        - 6'' Különbség, amely azon alapul, hogy miként növelik az érdemet
      - c'' Menedékért folyamodás elköteleződéssel
      - d'' Menedékért folyamodás más menedékek méltánylásának elutasításával



## ii) Bizalom az eszközökben, melyek révén a boldogság elérhető a következő életben

Az eszközök, melyek révén a boldogság elérhető a következő életben, két részben kerül elmagyarázásra:

1. A menedékért folyamodás gyakorlása a tanításba lépés nagyszerű kapuja (11-12. fejezet)
2. A meggyőződéssel teli hit elmélyítése minden [átmeneti] boldogság [és a végső jó] gyökere (13-15. fejezet)

### a' A menedékért folyamodás gyakorlása a tanításba lépés nagyszerű kapuja

A menedékért folyamodás elmagyarázása négy részben történik:

1. A menedékért folyamodás okai
2. Erre alapozva a menedékért folyamodás tárgyai
3. A menedékért folyamodás módja
4. A menedékért folyamodást követően az előírások rendje (12. fejezet)

### 1' A menedékért folyamodás okai

Általánosságban mondva nagyon sok oka van. Mindazonáltal, a céljainkat illetően az okok a következők. Ahogyan megelőzően elmagyaráztuk, nem maradhattok meg ebben az életetekben, hamarosan meghaltok, halálotokat követően pedig nem határozhatjátok meg, hogy hová szülessetek újjá, mivel a karmátok uralma alatt álltok. A karmára vonatkozóan *A bódhiszattva cselekedetek művelése* ezt mondja:<sup>307</sup>

Ahogy a komor felhőből kicsapó villám fénye  
Egy pillanatra megvilágítja a koromsötét éjszakát, [132]  
Úgy tűnik fel néha a világban egy buddha erejéből  
Az erényt művelő értelem néhány pillanata.

Ekként az erény mindig gyenge,  
A bűn ádáz erővel teli.

Mivel az erényes karma gyenge, az erénytelen karma pedig erőteljes, ha azon elmélkedtek, hogy milyen könnyen zuhanhattok boldogtalan világokba, félelem és rettegés lesz úrrá rajtatok, és eltökélten fogjátok keresni a menedéket. Ahogyan Mahātma Dignāga mondja:<sup>308</sup>

A létforgatag feneketlen óceánján hanykolódva  
Dühöngő tengeri szörnyek  
– A ragaszkodás és hasonlók – falnak fel,  
Kihez folyamodjak ma menedékért?

Röviden, menedékért folyamodásotok oka kettős: félelmek a boldogtalan világoktól és hasonlóktól, valamint a meggyőződésetek, hogy ezektől a Három Ékkő megvéd benneteket. Ennélfogva törekednetek kell e két ok valóra váltására, azaz ne pusztá szavak maradjanak, mert akkor a menedékvételek is az marad. Erősítsétek és szilárdítsátok meg tehát őket, mert akkor a menedékvételek átalakítja a tudatokat.

## 2' Erre alapozva a menedékért folyamodás tárgyai

### a" A menedékért folyamodás tárgyainak azonosítása

A Százötven magasztaló versben (*Śata-pañcāśatka-stotra*) ez áll:<sup>309</sup>

Az, aki hiba nélküli,  
Örökké létező;  
Az, aki az összes jó tulajdonsággal rendelkezik,  
Mindig létező.  
Ha értelmes vagy,  
Csak ilyen személyhez folyamodsz menedékért.  
Magasztald és tiszteld őt;  
Tarts ki a tanítása mellett.

Ha képesek vagytok megkülönböztetni a menedéket attól, ami nem menedék, akkor a helyes az, ha a Bhagavan Buddhához, az igazi menedékhez folyamodtok. Ez az idézet a Tanítás Ékkövére és a Közösség Ékkövére is alkalmazható. Candrakīrti a *Hetven vers a menedékről* (*Triśaraṇa-gaṃana-saptati*) művében ezt mondja:<sup>310</sup>

A Buddha, a tanítás, és a közösség  
Menedék azok számára, akik megszabadulásra vágyanak.

### b" Annak oka, hogy érdemesek a menedékre [133]

Négy oka van, amiért a Buddha méltó a menedékre. Az *első*, hogy legyőzte önmagát és elérte a félelemnélküli fenséges állapotot. Ha ezt nem érte volna el, nem tudna másokat megvédeni a félelmeiktől, ahogyan az elesett ember sem tud más elesetteken segíteni. A *második*, hogy a tanítványok képzésének valamennyi módszerében járatos. Ha ez nem így lenne, hiába fordulnátok menedékért hozzá, nem tudná kielégíteni azt, amire szükségetek van. A *harmadik*, hogy rendelkezik a Nagy Együttérzéssel. Ha ezt nem birtokolná, hiába fordulnátok menedékért hozzá, nem védelmezne titeket. A *negyedik*, hogy megelégedett, éspedig nem az anyagi dolgok felajánlásai, hanem a gyakorlás felajánlásai miatt. Ha ez nem így lenne, nem szolgálhatna bárki menedékeként, hanem csak azokat segítené, akik megelőzően öneki segítettek.

Röviden, csupán egyetlen személy van, aki méltó arra, hogy menedékül szolgáljon: aki mentes minden félelemtől, aki jártas a másokat a féleleimeiktől megszabadító eszközökben, aki mindenki felé hatalmas, részrehajlás nélküli együttérzéssel fordul, és aki az összes lény jóllétéért tevékenykedik, tekintet nélkül arra, hogy azok a hasznára vannak vagy sem. Mivel csupán a Buddha rendelkezik ezekkel az értékekkel, a teremtető isten és a többiek nem, ő az egyedüli menedék. Ezért a tanítása és a tanítványainak a közössége is méltó a menedékre.

Miután ily módon meggyőződtek ezekről a *Meghatározások gyűjteményében*<sup>311</sup> található tanításokról, egyhegyűen összpontosítva biztatók magatokat a Három Ékkőre. Erősítétek megbizonyosodásokat őrzi odaadással, mivel ha erre képesek vagytok, ők nem tagadhatják meg a védelmeteket. Védettségeteknek ugyanis két feltétele van: külső és belső. A külső tényezőt vagy okot a Tanítómester már minden tekintetben megvalósította, ti viszont szenvedtek, mert a belső tényezőt, önmagatok ráhagyatkozását a menedékre, még nem fejlesztettétek ki.

Tudnotok kell, hogy a Buddha, akit a Nagy Együttérzés vezérel, még akkor is támogat benneteket, ha nem folyamodtok hozzá segítségért, nem tétlenkedik, egyedülállóan ő a legtöbb jót ígérő menedék, és a személyes védelmezőtöknek tekinthetitek. [134] Méltányoljátok ezt és folyamodjatok hozzá menedékért. *A Tiszteletreméltó tisztelésének magasztalása (Varṇārha-varṇa-stotra)* ezt mondja:<sup>312</sup>

Ő kinyilatkoztatta: „Én barátja vagyok  
Azoknak, akiknek nincs védelmezője.”

Hatalmas együttérzése  
Magához ölelheti az egész világot.

Ó Tanítómester, ki oly együttérző vagy,  
Gondoskodó, fáradság nélkül  
Szeretetteljes munkálkodásra törekvő,  
Ki más lenne hozzád hasonló?

Minden lény oltalmazója,  
Valamennyiünk jótevője,  
Akik nem keresik védelmed,  
Elmerülnek.

Még a csekélyeket is támogatod,  
Ha tanításod a megfelelő módon elsajátították.  
Rajtad kívül nincs más,  
Ki ismerné e jótékony tanításokat.

Te valóban létrehoztál  
Minden külső erőt.

A hétköznapi emberek azonban nem tettek szert a belső erőkre,  
Ezért a szenvedés alávetettjei maradnak.

### 3' A menedékért folyamodás módja<sup>313</sup>

A menedékért folyamodás a négy sajátosságon keresztül:

1. Az értékek ismeretében
2. A különbségek ismeretében
3. Kötelezettség vállalásával
4. Más menedékek méltánylásának elutasításával

### a'' Menedékért folyamodás az értékek ismeretében

Mivel az értékek ismeretében történő menedékért folyamodás megköveteli a menedék értékeinek felidézését, ennek a résznek három alpontja van:

1. A Buddha értékei
2. A tanítás értékei
3. A közösség értékei

### 1'' A Buddha értékei

Ennek elmagyarázása négy részben történik:

1. A Buddha testének értékei
2. A Buddha beszédének értékei
3. A Buddha tudatának értékei
4. A megvilágosodott tevékenységek értékei

#### (a) A Buddha testének értékei

Ez a Buddha kedvező jeleinek és sajátos ismertetőjegyeinek felidézését jelenti. Idézzétek fel őket magatokban úgy, ahogyan azt a *Magasztalás példázattal (Upamā-stava)* [*A Tiszteletreméltó tisztelésének magasztalása egyik fejezete*] tanítja.<sup>314</sup>

Tested, mely jelekkel ékesített,  
Oly csodás, oly szemet gyönyörködtető,  
Mint a csillagokkal borított  
Felhőtlen őszi égbolt.

Ó arany színben tündöklő Bölcs,  
[Tested] csodálatosan borítja szerzetesi ruhád,  
Olyan vagy, mint aranyló hegycsúcs,  
Melyre a kelő és a lenyugvó napsugár árad. [135]

Ó védelmező, még a felhőtlen telihold  
Sem hasonlítható

Drágakövekkel nem ékesített  
Kerekded arcod ragyogásához.

Arcod lótuszvirágára  
Egy méh is felfigyelhetne,  
S e lótuszt a napsugár felnyithatná,  
Hisz oly bámulatra méltó, mintha valóban lótusz lenne.

Hófehér fogaid úgy díszítik  
Aranyló arcod,  
Mint mikor tiszta őszi holdfény sugárzik  
Aranyló hegységek hasadéka között.

Ó te imádatra méltó lény, kinek jobb keze  
A kerék jelét hordozza,  
S a megnyugvás kézmozdulatát mutatja  
A létforgatagtól gyötört embereknek.

Ó Bölcs, mikor úton vagy,  
Lábaid oly jeleket hagynak e földön,  
Mint a tündöklő lótuszok.  
Hogyan ékesíthetné őt a lótuszvirágok ligete?

#### (b) A Buddha beszédének értékei

Gondolkodjatok el a Buddha beszédének bámulatra méltó módszerén. Még ha a világegyetem valamennyi élőlénye egyszerre számtalan kérdést is intéz hozzá, ezeket bölcsességének egyetlen pillanata alatt megérti. Aztán a kérdésekre egyetlen rövid szóval, minden lény saját anyanyelvén válaszol. Az *Igazat beszélő fejezetben* ez áll:<sup>315</sup>

Éz pedig ilyen: ha valamennyi élőlény azonos időben  
Számptalan eltérő kifejezést használva kérdést intéz hozzá,  
Azokat egyetlen pillanat alatt megérti,  
És egyetlen kijelentéssel mindet megválaszolja.

Ezért tudnod kell, hogy a világon  
A Vezető az ékesszólás ismerője.  
Ő az, aki megforgatja az istenek és emberek  
Szenvedését gyökereiben elpusztító tanítás kerekét.

Továbbá, idézzétek emlékezetetekbe a *Fohász százötven versben* tanítását:<sup>316</sup>

Arcod elragadó;  
Kellemes beszéded meghallgatása olyan,  
Mintha a holdból  
Nektár áradna. [136]

Beszéded mint esőfelhő,  
A ragaszkodás szennyét lemossa;

Mint a *garuda*,  
A rosszindulat kígyóját elúzi.

Mint a nap, újra és újra  
A tudatlanság homályát eloszlatja.  
A *vajrá*hoz hasonlóan  
Porig rombolja a büszkeség hegyét.

Mivel látod az igazságot, beszéded soha sem megtévesztő;  
Mivel hiba nélküli, ezért kifogástalan;  
Mivel jól felépített, könnyű megérteni.  
Szavaid kellemes hangzásúak.

Beszéded azonnal  
Meghódítja a hallgatók tudatát;  
Ha pedig elmélkednek rajta,  
Eloszlatja ragaszkodásukat és mérgező érzelmeiket.

Gondoskodik a rászorulókról,  
Védelmezi az engedetlent,  
És elősegíti az örömteli lemondást.  
Beszédedből elnyeri mindenki, amire szüksége van.

Ezt élvezet tanulni,  
Nemesíti az úton haladók tudatát,  
És eloszlatja a csekélyek zavarát.  
Beszéded minden lény orvossága.

### (c) A Buddha tudatának értékei

Ezt a tudás értékei és a gondoskodás értékei szempontjából magyarázzuk.

#### (i) A tudás értékei

A Buddha tudása oly akadálytalanul észleli a jelenségek valódi természetét és sokféleségét, mintha azok a tenyerén lévő *dhātri* gyümölcsök<sup>317</sup> lennének. A Bölcs tudása minden jelenséget megért, míg mások korlátozott tudása a megismerhető tárgyak hatalmas mennyiségét nem képes felfogni. Elmélkedjete ezen a tudáson úgy, ahogyan az *A Tiszteletreméltó tisztelésének magasztalásában* áll:<sup>318</sup>

Csak a te fenséges bölcsességed  
Érti a tudás valamennyi tárgyát;  
Rajtad kívül mindenki más számára  
Még vannak ismeretlen tárgyak.

Valamint:

Ó Bhagavan, az idők végtelenje óta létező  
Valamennyi jelenség eredetének teljességét

Tudatod átlátja,  
Mint egy tenyereden tartott *dhātri* gyümölcsöt.

Ahogy a szél suhan át az égen,  
Oly akadálytalanul ismeri tudatod  
Az egyszerű és a sokrétű,  
Az élő és az élettelen jelenségeket. [137]

## (ii) A gondoskodás értékei

Ahogy az élőlények elkerülhetetlenül hozzáláncolódnak mérgező érzelmeikhez, ugyanúgy a Bölcs a Nagy Együttérzéshez láncolódik; ezért az szüntelenül feléled benne, amint az élőlények szenvedését észleli. Elmélkedjtek ezen *A Tiszteletreméltó tisztelésének magasztalásában* előadottak szerint:<sup>319</sup>

A mérgező érzelmek magukhoz láncolják  
Az összes lényt, ez alól nincs kivétel.  
Te azért, hogy a mérgező érzelmeiktől megszabadítsd őket,  
Örökre az együttérzéshez vagy láncolva.

Elsőként téged tiszteljelek,  
Vagy a Nagy Együttérzést, amely okozza,  
Hogy a létforgatag fogyatékoságainak ismerete ellenére  
Oly hosszasan maradsz benne?

Az Igazat beszélő fejezetben ez áll:<sup>320</sup>

A Legkiválóbb Bölcsben a Nagy Együttérzés munkálkodik,  
Amikor a lényeket – kiknek tudata  
A tudatlanság sötét homályában folyvást zavarodott –,  
A létforgatag börtönébe zártan látja.

És:

A Győzedelmesben a Nagy Együttérzés munkálkodik, amikor látja  
a lényeket,  
Kiknek tudatát elárasztja a ragaszkodás,  
Akiket heves vágyakozás gyötör és szüntelenül érzéki tárgyak után  
sóvárognak,  
Akik belezuhantak a mohó ragaszkodás óceánjába.

A Tíz Erőt Birtoklóban feléled a valamennyi  
Szenvedést megszüntetni kívánó Nagy Együttérzés,  
Amint a betegségek és gyötrelmek által megkínzott  
Lények mérgező érzelmeit észleli.

A Bölcs együttérzése folyvást feltámad;  
Lehetetlen, hogy ne így történjen.  
A Buddha mentes a hibáktól, hiszen  
Mindennel törődik, ami a lényeknek szükséges.



**(d) A megvilágosodott tevékenységek értékei**

A Buddha testének, beszédének és tudatának megvilágosodott tevékenységei természetesen és véget nem érők, ezért minden élőlényen segítenek. Ha a tanítványok nyitottak az útmutatására, a Bölcs átadja nekik mindazt, ami kiváló, és kivezeti őket a szenvedésből. [138] Eként a Buddha tevékenységei közé bizonyosan minden olyan cselekedet beletartozik, amit szükséges megtenni. Elmélkedjete ezen úgy, ahogyan azt a *Százötven magasztaló vers* tanítja:<sup>321</sup>

Elmagyaráztad a mérgező érzelmek megsemmisítését,  
Feltártad a démonok hamisságát,  
Hirdetted a létforgatag félelmetes természetét,  
És megmutattad a félelem nélküliség módszerét.

Ó Együttérző Lény, ki segíteni akarsz,  
Az élőlények érdekében cselekszel.  
Hogyan tudna bármi is segíteni,  
Amit nem te teszel?

*A Tiszteletreméltó tisztelésének magasztalása* pedig ezt mondja:<sup>322</sup>

Létezik-e olyan baj, amelytől  
Ne tudnád az élőlényeket távol tartani?  
Van-e olyan kiváló dolog,  
Amellyel ne tudnád a világot megajándékozni?

Az eddigiek röviden összefoglalták, hogy miként elmélkedjete a Buddhán. Ha többféle módon elmélkedtek, hitetek is többféle módon éled fel. Minél többet elmélkedtek, hitetek annál erősebbé és kitartóbbá válik. Ugyanezt alkalmazzátok a másik két ékkő kiváló minőségire.

Amikor a meditálással ilyenformán bizonyosságra jutottatok, megértitek, hogy a szentiratok és azok magyarázatai olyan útmutatások, amelyek többsége a három menedék kiváló értékeit tanítja. Az analitikus meditálás gyakorlását elutasítók úgy gondolják, hogy mindez csak pusztá fogalomalkotás, amely lehetetlenné teszi az érdemfelhalmozást és az akadályok eltávolítását. Tudatosítátok ezért magatokban, hogy az ilyen elutasítás nagymértékben gátolja a szabadsággal és lehetőséggel teljes élet kedvező kilátásainak valóra váltását.

Minél többet gyakoroljátok ezeket a dolgokat, annál inkább hozzászokik a tudatotok, és annál könnyebben gyakoroljátok mindazt, amit a kezdetben nehezen elsajátíthatónak találtatok. Erősítétek a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékotokat ezzel a gondlattal: „Én is el akarom érni a buddhaságot, mint a Buddha, akit felidézek magamban.” Éjjel-nappal gondoljátok a Buddhára, [139] így

akármilyen szenvedést is éltek át a halálotokban, a Buddháról nem fogtok megfélemezni. Az *Összpontosítások királya sūtra* ezt mondja:<sup>323</sup>

Adok egy tanácsot,  
Amit meg kell értened:  
Az emberek tudata oly mértékben  
Mélyed el valamiben, amilyen mértékben elgondolkoznak róla.

Idézd fel tehát magadban a Bölcsességek Mesterét  
Győzedelmes testtartásával, végtelen fenséges bölcsességével.  
Ha folyamatosan hozzászoktatod magad felidezéséhez,  
Tudatod elmélyül benne.

Vágyakozni fogsz egy szent lény fenséges bölcsességére  
Séta közben, ülve, állva, fekve.  
Mivel mindenek felett álló győzedelmessé akarsz válni a világban,  
Esedezve fogsz imádkozni a megvilágosodásért.

És:

Szüntelenül magasztald a buddhák  
Testét, beszédét és tiszta hittel teli tudatát.  
Ily módon irányt szabva tudatod folyamának  
Éjjel-nappal látni fogod a Világ Megsegítőjét.

Halálod közeledtével szenvedned kell  
A betegség és a szomorúság miatt,  
De emlékezésed a Buddhára nem vész el,  
Szenvedésed azt nem törli el.

Po-to-va így beszélt:

Ha újra és újra elméledsz a Buddha kiváló minőségein, hited erejével és tudatod tisztaságával arányban áldásban részesülsz. Mivel bizonyosságot szerzel felőlük, a szíved legmélyéből folyamodsz menedékért és képezed magad a menedékért folyamodás előírásaiban. Aztán minden amit teszel, a tanítás gyakorlásává válik.

Azt beszéljük, hogy a Buddha tudását még egy hiteles jövőmondónál is kevesebbre tartjuk. Ha a megbízható jövőmondó azt mondja: „Tudom, hogy ebben az évben nem lesznek problémáid”, megkönnyebbülünk. Ha azt mondja: „Ebben az évben problémáid lesznek, tedd ezt és ne tedd azt”, akkor igyekszünk követni a tanácsát. Ha nem eszerint cselekszünk, arra gondolunk, hogy „Nem követtem az utasítását” és aggódni kezdünk. Ám, amikor a Buddha azt mondja: „Ezzel fel kell hagynod; ezt pedig gyakorolnod kell”, alávetjük magunkat a tanácsainak? Aggódunk, ha nem követjük őket? [140] Vagy ezt mondjuk: „Igen, a tanítás erről beszél, most azonban olyanok a körülmények, hogy nem követhetem; most helyette ezt kell tennem” és elfordulva a Buddha tanításától, azt figyelemre sem méltatva megyünk a saját fejünk után.

Ha nem vizsgáljátok felül a tudatotokat, önelégültek lesztek. Ha a felszínesség nem vezetett félre titeket, nézzetek magatokba és figyelmesen mérlegeljétek: „Ez az állapot elítélendő”.

Ennélfogva újra és újra gondolkodjatok el a Buddha kiváló minőségein és törekedjétek arra, hogy őszinte odaadással szereztek bizonyosságot felőlük. Amint ezt elnyeritek, a menedékért folyamodás gyakorlásának igazi lényegéhez értek: bizonyosságot szereztek a Buddhától eredő tanításról és a tanítást gyakoroló közösségről. E nélkül nem lehet a tudatot átalakító menedékért folyamodást gyakorolni és meg sem említhetők más ösvények.

## 2" A tanítás értékei

Miután tiszteletet ébresztettetek magatokban elsődleges okotok, a Buddha iránt, idézzétek fel a Tanítás Ékkövét a következőképp: „A Buddha végtelen számú jó minőséggel rendelkezik, melyek mind a szóbeli tanításokon történő meditálásból és a tanítások realizálásából, azaz a tanítások gyakorlattá tételéből fakadnak. Ez azt jelenti, hogy megvalósította a megszüntetés igazságát, ily módon oszlatva el a hibákat, és meditált az ösvények igazságán, ami által értékeket hozott létre.” *A tanítások összefoglalása (Dharma-saṃgīti)* szerint.<sup>324</sup>

*A bhagavan* buddhák számtalan és határtalan jó minőség birtokosai. Ezek a minőségek a tanításból, a tanítás helyes gyakorlásából születnek. A tanítás teremti és vezérli őket. A tanításból fakadnak és a tanítás hatáskörébe tartoznak. A tanítástól függnek és a tanítás eredményezi őket.

## 3" A közösség értékei

A közösség tagjai között az emelkedett személyek a vezetők. Gondolkodjatok el róluk annak fényében, ahogyan a tanítás értékeire emlékeznek és ahogyan a tanítást a megfelelő módon gyakorolják. *A tanítások összefoglalásában* ez áll:<sup>325</sup>

Gondold ezt: „A közösség a tanítást tanítja, gyakorolja és elmélkedik rajta. Ez a tanítás hatásköre. Fenntartja a tanítást, rábízta magát a tanításra, tiszteli a tanítást, és a tanítás szerint viselkedik. [141] Tevékenységének területe a tanítás; a tanítás legkiválóbb hivatásos gyakorlója. Természeténél fogva becsületes és tiszta. Az együttérzés minőségével van megáldva, s a [nagy] együttérzés birtokosa. Tevékenységi területe az állandó visszavonultság, folyamatosan magába olvasztja a tanítást és szüntelenül gyakorolja az erényt.”

## b" Menedékért folyamodás a különbségek ismeretében

A *Meghatározások gyűjteménye*<sup>326</sup> szerint menedékért azt követően folytatják, miután megértették a Három Ékkő közti különbséget.

### **1" Különbség, amely a sajátos jellemzőiken alapul**

A Buddha Ékkő sajátos jellemzője a teljes és tökéletes megvilágosodás. A Tanítás Ékkövének sajátos jellemzője, hogy a Buddha Ékkőtől ered. A közösség sajátos jellemzője a személyes útmutatást követő helyes gyakorlás.

### **2" Különbség, amely a megvilágosodott tevékenységeken alapul**

A buddha megvilágosodott tevékenysége a tanítóbeszéd. A tanítás megvilágosodott tevékenysége az összpontosítás a mérgező érzelmekre és a szenvedés gyökeres kiirtására. A közösség megvilágosodott tevékenysége a lelkesedés előmozdítása.

### **3" Különbség, amely az odaadáson alapul**

A Buddhát olyan személyként becsüljétek, mint aki tiszteletre és követésre méltó. A tanítást olyanként becsüljétek, mint ami realizálásra került. A közösséget olyanként becsüljétek, mint amihez társulnotok kell, mivel sajátosságaik megegyeznek a tietekével.

### **4" Különbség, amely a gyakorláson alapul**

A Buddhát magasztaljátok és szolgáljátok. A tanításhoz szoktassátok magatokat a jóga gyakorlásával. A közösséggel a tanítás és az anyagi javak megosztásán keresztül lépjétek kapcsolatba.

### **5" Különbség, amely az emlékezésen alapul**

Idézzétek fel magatokban mind a Három Ékkő kiváló értékeit, és közben recitáljátok: „Ekként a Bhagavan...”<sup>327</sup>

### **6" Különbség, amely azon alapul, hogy miként növelik az érdemet**

A legfőbb érdem személyek vagy tanítás hatására növekedhet. Az előbbit a Buddha és a közösség példázza. Az érdemet egyetlen személlyel vagy sok személlyel összefüggésben növelhetitek. Utóbbira példa a közösség, mivel legalább négy szerzetest feltételez. [142]

### **c" Menedékért folyamatok elköteleződéssel**

Dharmamitra műve, „*A fegyelmi szabályzat sūtrájá*”-nak magyarázata (*Vinaya-sūtra-ṭīkā*) szerint<sup>328</sup> az elköteleződéssel történő menedékért folytatás annak elfogadását jelenti, hogy a Buddha a menedék tanítója, a – nirvāṇáról szóló – tanítás a tényleges menedék, a közösség

pedig mindazok a személyek, akik a menedék megvalósításához hozzásegítenek.

#### d" Menedékért folyamodás más menedékek méltánylásának elutasításával

A menedékért folyamodás más menedékek méltánylásának elutasításával mindenek előtt a buddhista és a nem buddhista tanítók, tanítások és tanítványok értékei közötti különbség megértését jelenti, majd pedig azt, hogy kizárólag a Három Ékkövet tekintitek menedéketeknek és elutasítjátok az azokkal nem egyező tanítókat, tanításokat és tanítványokat. A buddhista és a nem buddhista tanítók, stb. megkülönböztetése a következő:

*A tanító megkülönböztetése:* a Buddha hiba nélküli, tökéletes minőségekkel rendelkezik, más vallások tanítói pedig ennek az ellentétei. Udbhaṭasiddhasvāmin *A Fennkölt Lény dicséretében* (*Viśeṣa-stava*) ezt mondja:<sup>329</sup>

Elhagyva más tanítókat,  
Hozzád fordulok menedékért Ó Bhagavan.  
Ha valaki megkérdi, miért, mert  
Hiba nélküli vagy és rendelkezel [minden] képességgel.

Valamint:

Minél inkább más,  
Nem buddhista hagyományokon töprengel,  
Annál hatalmasabbra növekszik  
Hitem, Ó Védellezőm.

Azok tudatát a mindentudást nélkülözők által  
Kigondolt tantételek hibái uralják.  
Akiknek a tudata ilyen befolyás alatt áll,  
Téged sem láthatnak, hibátlan Tanítómester.

*A tanítás megkülönböztetése:* a Győzedelmes tanítása lehetővé teszi, hogy az örömteli ösvénnyel megvalósítsátok az ösvény üdvös célját. Véget vet a létforgatag áramlásának, eltávolítja a mérgező érzelmet, nem vezeti félre a megszabadulás után vágyakozókat, minden tekintetben erényes és eltávolítja a hibákat. A nem buddhista tanítások ezek ellentétei. *A Fennkölt Lény dicséretében* ez áll:<sup>330</sup>

Tanításod eredményeként az ember  
A boldogságon át eléri az üdvösséget.  
Ezért, Ó Szószólók Oroszlánja,  
Az értelmes lények a te hagyományodban hisznek. [143]

*A Fennkölt Lény dicsérete továbbá ezt mondja.*<sup>331</sup>

A különbség a te szavaid , Ó Hős,  
És mások szavai között, hogy  
A tiédet meg kell szívlelni, az utóbbit el kell utasítani;  
A tiéd megtisztít, az utóbbi beszenyvez.

Az előbbi maga a valóság,  
Az utóbbi pusztán félrevezető tanítás;  
Milyen más megkülönböztetést tegyünk  
Szavaid és mások szavai között?

Az előbbi tiszta erény,  
Az utóbbi csupán akadályokat emel;  
Milyen más még nagyobb különbség tehető  
Szavaid és mások szavai között?

Az előbbi megtisztít;  
Az utóbbi beszenyvez és bemocskol;  
Ez a különbség , Ó Védelmező,  
A szavaid és mások szavai között.

Az idézeten keresztül a közösség sajátosságait is megértitek.

## JEGYZETEK

307. BCA: 1.5; P5272: 245.1.5-245.2.1.
308. Ez a *Miśraka-stotra-nāma* (A dicsőítés szóftese): 1; P2041: 87.5.2-3, amit a P Mitraciának és Dignāgának tulajdonít.
309. *Śata-pañcāśatka-nāma-stotra*: 1.1-2; P2038: 53.5.4-5.
310. *Tri-śaraṇa-gamana-saptati*, P5478: 281.1.3.
311. Vs, P5539: 17.2.2-3.
312. *Varṇārha-varṇe-bhagavato-buddhasya-stotre-śakya-stava*, P2029: 46.3.4-8. A P a dicsőítés első részét tartalmazza, az *Aśakya-stava* (Rövidre fogott dicsőítés) a címben szerepel. A P szerint szerzője Maticitra.
313. A szövegben ez áll: „ennek a témakörnek négy alosztályát tanítja a [Viniścaya-] *Samgrahaṇi*”, P5539: 17.2.4.
314. *Varṇārha-varṇa-stotra*, P2029: 48.5.3-7.
315. *Satyaka-parivarta*, P813: 261.5.5-7.
316. *Śata-pañcāśatka-nāma-stotra*: 3.72-78; P2038: 55.1.8-55.2.5.
317. Tib. *skyu ru ra*; skt. dhātri gyümölcs; latinul: *Emblia officinalis*.
318. *Varṇārha-varṇa-stotra*, P2029: 43.5.4; 43.4.1-3.
319. *Śata-pañcāśatka-nāma-stotra*: 13.138-139; P2038: 54.5.6-7.
320. *Satyaka-parivarta*, P813: 2663.2.1-2; 263.3.1-4.
321. *Śata-pañcāśatka-nāma-stotra*, P2038: 56.3.4-5.
322. *Varṇārha-varṇa-stotra*, P2029: 46.2.2.
323. SR: 4.16-18, 4.20-21; P795: 278.2.3-5. 278.2.6-7.
324. *Ārya-dharma-saṃgīti-nāma-mahāyāna-sūtra*, P904: 23.4.6-7. Skt. közreadva: Vaidya 1960b: 171.
325. Uo., Vaidya 1960b: 172; P904: 24.2.1-3.
326. Vs, P5539: 17.3.2-17.4.2.
327. Ezzel indul az *Ārya-buddhānusmṛti*, azaz a *‘Phags pa sang rgyas rjes su dran pa* (A Buddha emlékezetbe idézése), P5433: 247.4.7. Tib.: „’Di ltar bcom ldan ’das de ni...”
328. *Vinaya-sūtra-ṭīkā*, P5622, 124-126. köt.
329. *Viśeṣa-stava*, P2001: 1.2.3-4, 4.2.6-7.
330. Uo., P2001: 4.2.8.
331. *Varṇārha-varṇa-stotra*, P2029: 45.3.5-8.





## A MENEDÉKÉRT FOLYAMODÁS ELŐÍRÁSAI

- 4' A menedékért folyamodást követően az előírások rendje
- a" Ahogyan azok a *Meghatározások gyűjteményében* megjelennek
- 1" A felosztások első csoportja
- (a) Bizalom a kiváló személyekben
  - (b) A magasrendű tanítások meghallgatása
  - (c) A rájuk irányuló figyelem helyes összpontosítása
  - (d) A tanításokkal megegyező gyakorlás művelése
- 2" A felosztások második csoportja
- (a) Ne ösztökéljétek érzékszerveiteket
  - (b) Helyesen alkalmazzátok az előírásokat
  - (c) Érezzetek együtt az élőlényekkel
  - (d) Törekedjétek arra, hogy szabályos időközönként felajánlást tegyetek a Három Ékkőnek
- b" Ahogyan azok a szóbeli hagyományban megjelennek
- 1" Egyedi előírások
- (a) Tiltó rendelkezések
  - (b) Kikötések
- 2" Általános előírások
- (a) A különbségek és a Három Ékkő értékeinek felidézésével folyamodjatok menedékért újra és újra
  - (b) A Három Ékkő kivételes jóindulatának felidézésével törekedjétek a szüntelen tiszteletadásra és ajánljátok fel első adag ételeteket és italokat
  - (c) Vezetsetek be más élőlényeket ebbe a gyakorlatba azért, hogy együtt-éreztek velük
  - (d) Bármilyen tevékenységgel kötelezitek el magatokat, bármi is a célotok, tegyetek felajánlást, folyamodjatok a Három Ékkőhöz és hagyjatok fel minden más világi módszerrel
  - (e) Míután megértettétek a hasznokat, folyamodjatok menedékért háromszor nappal és háromszor éjszaka

- (i) A hasznok, ahogyan a *Meghatározások gyűjteményében* megjelennek
  - (a') Az első négyes csoport
    - (1') Hatalmas érdemet szereztek
    - (2') Örömmre és magasrendű örömmre tesztet szert
    - (3') Eléritek az összpontosítást
    - (4') Eléritek a megtisztulást
  - (b') A második négyes csoport
    - (1') Biztos védelmet nyertek
    - (2') Csökkentitek, elfojtjátok és tökéletesen megsemmisítitek a tévhitből származó összes akadályt
    - (3') A kiváló személyek között lesztek számon tartva, akik ténylegesen véghezviszik a nagyszerűséget
    - (4') Elvezitek és elnyeritek tanítóitok, a vallási közösségek, valamint a tanításban örömeiket lelő istenségek hozzájárulását
- (ii) A hasznok, ahogyan a személyre szóló útmutatásokban megjelennek
  - (a') A buddhisták közé tartoztok
  - (b') Méltóvá váltok minden fogadalom megtartására
  - (c') Csökkentitek és megszüntetitek a megelőzően felhalmozott karmikus akadályaitokat
  - (d') Hatalmas mennyiségű érdemet halmoztok fel
  - (e') Nem zuhantok boldogtalan világokba
  - (f') Nem keresztek utatokat emberi vagy nem emberi gátló tényezők
  - (g') Mindent megvalósítottok, amit csak kívántok
  - (h') Gyorsan eléritek a buddhaságot
- (f) Tartsátok fenn menedékvételeteket és soha ne hagyjátok cserben a Három Ékkövet, még tréfából vagy az életetek árán sem



#### **4' A menedékért folyamodást követően az előírások rendje**

Az előírások elmagyarázása kétféleképpen történik:

1. Ahogyan azok a *Meghatározások gyűjteményében* megjelennek
2. Ahogyan azok a szóbeli hagyományban megjelennek

#### **a'' Ahogyan azok a *Meghatározások gyűjteményében* megjelennek<sup>332</sup>**

Az előírásoknak itt két csoportja kerül elmagyarázásra.

##### **1'' A felosztások első csoportja**

###### **(a) Bizalom a kiváló személyekben**

Amint azt korábban elmagyaráztuk, bízzátok magatokat kiváló tanítókra – amennyiben úgy látjátok, hogy rendelkeznek a jó tulajdonságokkal – és mivel menedékért folyamodtatok a Buddhához, ily módon az ösvény tanítója menedéketekként védelmez benneteket. Az ezzel összhangban álló gyakorlat a bizalom abban a tényleges személyben, aki az ösvényt tanítja nektek.

**(b) A magasrendű tanítások meghallgatása és (c) A rájuk irányuló figyelem helyes összpontosítása**

Hallgassátok a sūtrák és hasonlók közül a számotokra alkalmasakat, mert ezeket a fenséges tanításokat a Buddha és a Buddha tanítványai magyarázták el. Emellett figyelmeteket összpontosítsátok mindarra, ami mérgező érzelmeitek eloszlatását szolgálja, mivel menedékért folyamodtatok a tanításhoz és így vállaltátok, hogy mind a szóbeli tanításokat, mind a felismert tanításokat valóra váltjátok. Az ezzel összhangban álló gyakorlat a fenséges tanítások meghallgatása és figyelmetek helyes összpontosítása a tanításokra.

**(d) A tanításokkal megegyező gyakorlás művelése**

Gyakoroljatok a nirvāṇáról szóló tanítások szerint. Miután a közösséghez folyamodtatok menedékért, a nirvāṇához vezető ösvényt járó közösségek tagjainak tekintitek magatokat. [144] Az ezzel összhangban álló gyakorlat megfelel azoknak a képzsével, akik a megszabadulásra törekednek.

**2'' A felosztások második csoportja**

**(a) Ne ösztökéljétek érzékszerveiteket**

Amikor az érzékszervek a figyelmetlen tudatot a tárgyakra vonzzák, akkor ezt az érzékszervek felajzottsága miatt hibának kell tekinteni és a tudatot e tárgyról vissza kell vonni.

**(b) Helyesen alkalmazzátok az előírásokat**

A Buddha által elmagyarázott valamennyi képzést alkalmazzátok – amennyire csak tőletek telik.

**(c) Érezetek együtt az élőlényekkel**

A Győzedelmes tanítását [másokétól] az együttérzés különbözteti meg. Ezért, miután menedékért folyamodtatok a tanításhoz, érezetek együtt az élőlényekkel és hagyjatok fel a bántalmazásukkal.

**(d) Törekedjetez arra, hogy szabályos időközönként felajánlásokat tegyetez a Három Ékkőnek**

Minden nap tegyetez felajánlást a Három Ékkőnek.

**b'' Ahogyan azok a szóbeli hagyományban megjelennek**

A szóbeli hagyomány az előírásokat egyedi előírásokra és általános előírásokra osztja.

## 1" Egyedi előírások

Ezeket tiltó rendelkezésekként és kikötésekként magyarázzuk.

### (a) Tiltó rendelkezések

A Nagy végső *nirvāṇa sūtra* mondja:<sup>333</sup>

A Három Ékkőhöz menedékért folyamodók

A valódi erényeket gyakorolják.

Soha ne folyamodjanak

Más istenségekhez menedékért.

A fenséges tanításhoz menedékért folyamodóknak

Ne legyenek ártó szándékaik, vérengző gondolataik.

A közösséghez menedékért folyamodók

Ne társuljanak nem buddhista filozófusokkal.

Ennélfogva három tiltó rendelkezés van: nem folyamodhattok más istenségekhez menedékért, nem árthattok az élőlényeknek, és nem barátkozhattok nem buddhista filozófusokkal.

Annak magyarázata, hogy nem folyamodhattok más istenségekhez menedékért a következő: mivel még az olyan világi istenségeket sem tarthatjátok végső menedéketeknek, mint Rudra és Vişnu, mi értelme a *nāgá*król vagy a helyi istenségekről beszélni, akik valójában éhező szellemek? Jóllehet helytelen rábízni magatokat e lényekre, ha a három menedékről nem győződtek meg minden tekintetben, nem kifogásolható, hogy e lényekhez pusztán időleges vallási célból segítségért forduljatok, ugyanúgy, ahogyan például segítséget kértek egy jótevőtől, mert megélhetésetekhez szükséges eszközökhöz szeretnétek hozzájutni, vagy betegség esetén gyógyulástok érdekében kikértek egy orvos véleményét. [145]

A második tiltó rendelkezés azzal a kötelezettséggel jár, hogy sem gondolatban, sem tettekkel nem árthattok az élőlényeknek és nem bántalmazhatjátok őket. Nevezetesen, nem verhettek és nem kötözhettek meg, nem vethettek börtönbe és nem terhelhettek meg túlságosan embereket, állatokat, nem lyukaszthatjátok át az orrukat, és így tovább. A harmadik tiltó rendelkezésből következik, hogy nem érthettek egyet azokkal, akik nem hisznek a Három Ékkőben, mint menedékekben, vagy megtagadják azokat.

### (b) Kikötések

Három kikötés van. Az első: a Buddha képmásait nagyrabecsülések tárgyainak tekintsétek – mintha bármelyikük maga a Tanítómester lenne –, értéküket figyelmen kívül hagyva ne keressetek hibákat bennük, ne kezeljétek tiszteletlenül őket és ne bánjatok lekicsinylően ve-

lük azáltal, hogy dicstelen helyekre teszitek, ne adjátok zálogba őket, és így tovább. A *Baráti levél* ezt mondja:<sup>334</sup>

Ahogy a tanult ember imádja a Sugata képmását,  
Bármiből is készült, akár fából...

A *fegyelmi szabályzat magyarázata* elbeszéli<sup>335</sup>, hogy miután Mānavakapila megrágalmazta a tanulók közösségét és azokat, akik nem tudnak tizennyolc eltérő módon tovább tanulni – ilyeneket mondván nekik például, hogy „Mit tudsz te a tanításról vagy a nem tanításról Elefántfejű?” –, halszörnyként, tizennyolc egymástól különböző fejjel született újjá és állat maradt a Kāśyapa Tanítómestertől a Śākyák Királyának [a Buddha] megjelenéséig tartó időszakban. A *fegyelmi szabályzat Kṣudraka alapjai (Vinaya-kṣudraka-vastu)* elbeszéli<sup>336</sup>, hogy Krakucchanda Tanítómester nirvāṇába távozása után Cārumat király elrendelte egy nagy *stūpa* építését. Az egyik munkás átkozódva tizenkétszer így kiáltott: „Soha nem fogunk elkészülni ezzel a hatalmas *stūpával!*” Később, amikor a mű csodálatosan megvalósult, megbánta átkait és munkabéréből aranyharangot készíttetett, amit a *stūpára* helyezett. [146] Ennek következményeként mint Supriyavat („Szelíd Hangú”), kellemetlen megjelenéssel és apró testtel, ám gyönyörű hanggal született újjá. Ezért tehát soha ne élcelődjetek a képmások minőségein, ne becsüljétek le azokat, akik nemes anyagokat használnak a képmásokhoz és hasonlókhöz, vagy ne bátortalanítsátok el a hatalmas művek megvalósítóit, hogy munkájukat majd nem tudják befejezni, és így tovább.

Azt mondják a nagy jögi [Chang-chup-rin-chen] egyszer egy Mañjuhoṣa szobrot adott át megvizsgálásra a Nagy Tekintélynek. „Mennyire jó ez? – kérdezte. – Ha jó, megveszem azért a négy arany pénzért, amit Rong-pa-gár-ge-va (Rong-pa-mgar-dge-ba) adott nekem.” A Nagy Tekintély így felelt: „A Nagyrabecsült Mañjuhoṣa testén nincsenek hiányosságok, a szobor közepes” és a fejéhez emelte. Mint mondják, ezt ugyanolyan tisztelettel tette, mint minden más elkészült szobor esetén.

A második kikötés, hogy soha ne legyetek tiszteletlenek a tanítások szövegeivel szemben, még akkor sem, ha azok olyan rövidek, hogy csupán négy szóból állnak. Továbbá, ne zálogosítsátok el a szentiratok köteteit, ne bánjatok velük úgy, mint egy árucikkkel, ne tegyétek őket a csupasz földre vagy tisztátalan helyekre, ne tartsátok együtt cipőkkel, ne járkáljatok rajtuk, stb. Tisztelettel bánjatok velük, úgy, mintha maguk a Tanítás Ékkövei lennének. Mondják, hogy Geshe Dzsen-nga-va valahányszor meglátott valakit, akinél szentirat

volt, felállt és kezeit maga előtt összetéve tisztelgett. Élete vége felé, amikor már nem tudott felemelkedni, csak a kezeit kulcsolta össze. Úgyszintén azt mondják, a Nagy Tekintély Nga-riban összetalálkozott egy mantragyakorlóval, aki eleinte elutasította tanításának a meghallgatását. Ekkortájt a Nagy Tekintély szemtanúja volt, amint egy írnok a tanítás egyik oldalát fogkövével dörzsölte. Felháborodva rákiáltott: „Hé! Ezt ne tedd! Ezt ne tedd!”. Az esemény hatására a mantragyakorló hitet nyert a Nagy Tekintélyben, s megkapta tőle a tanítást. Továbbá Sha-ra-va így beszélt: „A legkülönfélébb módokon játszadunk a tanítás körül. A tanítással és a tanítóival szembeni tiszteletlenségünk tönkreteszi a bölcsességünket. Most meglehetősen ostobák vagyunk, de több butaságot már ne kövessünk el! Mire leszünk képesek, ha még ennél is ostobábbá válunk?”

A harmadik kikötés, hogy soha ne becsméreljétek és ne nézzétek le a közösség tagjait, a lemondásban élőket, illetőleg az erénygyakorlás jelképét hordozókat [akik szerzetes- vagy apáca ruhát viselnek, de nem tettek fogadalmat], és ne kövessétek ezt el e gyakorlók szimbólumaival [öltözkük részeivel] kapcsolatban sem. Soha, semmilyen módon ne különüljétek el másoktól: ne alakítsatok másokkal szembenálló frakciókat és ne tekintsetek másokra ellenségként. [147] A közösség tagjaival mindig tisztelettel bánjatok, mintha ők maguk lennének a Közösség Ékkő.

*A Figyelmeztetés a szívből jövő szándéokra ezt mondja:*<sup>337</sup>

Az erdőben élők törekedjenek a jó tulajdonságokra,

Ne fürkésszék mások hibáit.

Ne gondolkodjanak így:

„Én magasabb rendű vagyok; én vagyok a legjobb”;

Az ilyen fennhéjzás az engedetlenség gyökere.

Ne nézzétek le az alacsonyabb szinten álló szerzeteseket,

Vagy egy világekorszakon át sem éritek el a megvilágosodást.

Ez a módszere ennek a tanításnak.

Úgy kell viselkedni, ahogyan a Drága Tanítómester [Drom-tön-pa] és Nel-dzsor-va-csen-po, akik ha az úton egy darabka sárga vásznat pillantottak meg, nem léptek rá, hanem leporolták és tiszta helyre tették. Amennyire tiszteljük a Három Ékkövet, annyira tisztelnek majd minket az élőlények. Az *Összpontosítások királya sūtrában* ez áll:<sup>338</sup>

Ugyanazt nyered el következményként,

Mint amilyen fajta karmát cselekedtél.

## 2" Általános előírások

Hat általános előírás van:

1. A különbségek és a Három Ékkő értékeinek felidézésével folyamodjatok menedékért újra és újra
2. A Három Ékkő kivételes jóindulatának felidézésével törekedjete a szüntelen tiszteletadásra és ajánljátok fel első adag ételeket és italokat
3. Vezessetek be más élőlényeket ebbe a gyakorlatba azáltal, hogy együttéreztek velük
4. Bármilyen cselekedettel kötelezitek el magatokat, bármi is a célotok, tegyetek felajánlást, folyamodjatok a Három Ékkőhöz és hagyjatok fel minden más világi módszerrel
5. Miután megértettétek a hasznokat, folyamodjatok menedékért háromszor nappal és háromszor éjszaka
6. Tartsátok fenn menedékvételeket és soha ne hagyjátok cserben a Három Ékkövet, még tréfából vagy az életek árán sem

**(a) A különbségek és a Három Ékkő jó minőségeinek felidézésével folyamodjatok menedékért újra és újra**

Ahogy már említettük, soha ne feledkezzetek meg a nem buddhisták és a buddhisták közti különbségekről, a Három Ékkő közti eltérésekről és a Három Ékkő értékeiről.

**(b) A Három Ékkő kivételes jóindulatának felidézésével törekedjete a szüntelen tiszteletadásra és ajánljátok fel első adag ételeket és italokat**

Az *Összpontosítások királya sūtra* ezt mondja:<sup>339</sup>

Bár a buddhák érdemének köszönhetően jutnak élelemhez,  
A gyermeketg lelkületűek nem viszonozzák jóindulatukat.

Ekként tudnotok kell, hogy valamennyi általatok megtapasztalásra kerülő boldogságot – amit az élelem szimbolizál – a Három Ékkő jóindulatának köszönhetek, ezért a jóindulatuk viszonzásaként tegyetek felajánlásokat.

Ami a felajánlásokat illeti, felajánlhatjátok (1) a cselekedeteiteket és (2) a beállítottságaitokat. Az első a következő tíz változatot foglalja magába: [148]

- 1) *Felajánlások a Buddha testének.* Ez a tényleges Buddha megtestesülésnek, mint formának tett felajánlásokat jelenti.
- 2) *Felajánlások a stūpáknak.* Ez a stūpáknak és hasonlóknak tett – a Buddhának szánt – felajánlásokat jelenti.
- 3) *Felajánlások egy észlelt tárgynak.* Ez az érzékszerveitek számára megjelenő tárgynak tett megelőző két felajánlást jelenti.



4) *Felajánlások egy nem észlelt tárgynak.* Ez azt a felajánlást jelenti, amelyet ténylegesen nem jelenlévő buddhának vagy *stūpájának*, illetőleg az összes buddhának és azok *stūpáinak* szántok. A nirvāṇába távozott Buddha egy vagy több képmásának és *stūpájának* is tehetők nem észlelt tárgyakként elgondolt felajánlások. Amikor egy nem észlelt buddhának vagy annak nem észlelt *stūpáinak* tesztek felajánlásokat, akkor egyben felajánlásokat tesztek mindkét észlelt tárgynak, mivel egyikük valósága vagy üressége mindkettőjük valósága. Hiteles felajánlásokat tehettek az észlelt és a nem észlelt tárgyaknak ezzel a gondolattal: „Felajánlást teszek mindhárom idő valamennyi buddhájának és a végtelen világegyetem tíz irányában lévő *stūpáinak*.” Úgy mondják, az észlelt tárgy számára tett felajánlásokból hatalmas mennyiségű érdem származik, a nem észlelt tárgy számára tett felajánlások hatása viszont nagyobb, a valamennyi buddhának és *stūpának* tett felajánlások pedig az érdemek még ennél is tekintélyesebb mennyiségét hozzák létre. Ennélfogva tehát fontos, hogy amikor egyetlen buddhának, a képmásának vagy hasonlóknak tesztek felajánlásokat, emlékezzetek a valóság oszthatatlanságára, és terjesszétek ki a gondolatot, hogy valamennyiük számára tesztek felajánlásokat.

5) *Felajánlások, amelyeket önmagatok készítetek.* Ezeket a saját kezetekkel hozzátok létre. Lustaság, érdektelenség vagy elővigyázatatlanság miatt ne másokkal készíttessetek felajánlásokat a magatok számára.

6) *Felajánlások, amelyeket mások megsegítésére tesztek.* Ilyen felajánlásokat együttérzéstől vezérelve valaki más nevében készítetek. Ez történik, amikor néhány apró dolgot felajánlva így gondolkodtok: „Azok a szenvedő élőlények, akiknek érdeme csekély és nincs mit odaadniuk, nyerjék el a boldogságot e felajánlások révén.” Továbbá, az általatok és a ti segítségetekkel mások által tett felajánlásokból származó érdem teli következmények mértéke megegyezik a negyedik pontban tárgyalt három változatával. [149]

7) *Javak és szolgálat felajánlása.* Egy buddhának vagy a *stūpájának* felajánlható ruházat, élelem, ágynemű, ülőhelyek, gyógyszer, személyes szükségleti tárgyak, füstölő, illatos porok és balzsamok, virágfüzérék, zene, valamint különféle világító alkalmatosságok. Ugyancsak felajánlható tiszteletteljes beszéd, leborulások, mások felállva köszöntése, a kezek áhítatos összekulcsolása, különféle imák, a hódolat kifejezése térdhajással



és a padló megérintése a fejjel, illetőleg az óramutató járásával megegyező irányban történő körbejárás. Ezen kívül kimeríthetetlen ajándékokként adhatók például földterületek, felajánlhatók drágakövek, fülbevalók, karkötők és hasonlóak, de legalább is csengettyűk, ezüst pénzek, vagy selyemorsók.

8) *Határtalan felajánlások.* Ez azt jelenti, hogy a fenti javak és szolgálatok felajánlásait hosszú időn át végzitek. Továbbá ezeknek hét minőségük van: bőségesek, kiválóak, észlelhetők és nem észlelhetők, önmagatok és mások végzik, buzgó lelkesedéssel és odaadó törekvéssel kerülnek felajánlásra, valamint érdemtelenek, mivel a tökéletes megvilágosodásnak szentelitek őket.

9) *Mérgező érzelmekkel nem szennyezett felajánlások.* Az ilyen felajánlásoknak hat ismérve van: (1) saját magatok készíttitek, azaz lekicsinylésből, elővigyázatlanyságból vagy lustaságból nem másokkal készíttetitek el; a felajánlást (2) tiszteletteljesen, (3) elterelődés nélkül, és (4) mérgező érzelmektől mentesen, ragaszkodással és hasonlókkal nem keveredve végzitek; (5) nem számíttok arra, hogy általa vagyont vagy szolgálatot nyertek olyan királyoktól, stb., akik hitüket a Buddhába helyezték; és (6) a végrehajtáshoz megfelelő anyagi eszközöket használtok. A megfelelő anyagi eszközök minden alkalmas dolog mellett az olyan megfelelő cselekedeteket is magukba foglalják, mint például a *bala* (*ba-bla*) orvosi kenőccsel valaminek a bedörzsölése vagy tisztított vajjal való átítatása, illatos *gugul* gyanta égetése, fehér színű *arka* virág felajánlása, és így tovább. Amennyiben nem gondoskodtatok ezekről a felajánlás-tárgyakról magatok és másoktól sem kértetek ilyeneket, oly módon szereztetek örömet a *tathāgatáknak*, hogy a világegyetem valamennyi alkalmas dolgát határtalan méretben és minden irányban kiterjedően elképzelve felajánljátok, valamint örültök annak, hogy azokat mások felajánlják. [150] Ilyen hatalmas és mérhetetlen felajánlást téve kis nehézségek árán összegyűjtitek a megvilágosodás eléréséhez szükséges felhalmozásokat. Elégedett, boldog tudattal törekedjete arra, hogy folyamatosan így tegyetek. Ahogyan az *Ékkövek fellege sūtra* és *A három kötelezettség bemutatása (Trisamaya-vyūha)*<sup>340</sup> mondja, adhattok még vadon szedett virágot, gyümölcsöt, ékszer, és így tovább.

10) *A gyakorlás felajánlása.* Ez magába foglalja az elmélkedést a Négy Mérhetetlenen, a tanítás négy sarkalatos pontba sűrítését [(1) minden összetett jelenség mulandó, (2) minden szennyezett dolog szenvedés teli, (3) minden jelenség én-nélküli, és (4) a

nirvāṇa az üdvösség és a béke], a három menedéket, a tökéletességeket; a mélységes üresség csodálatát és fogalom nélküli megszilárdítását; tudatotok megfegyvelmezését fogadalmakkal és erkölcsi előírásokkal; valamint a megvilágosodás tényezőin-, a tökéletességeken- és a gyülekezet tanítványainak négy módszerén legalább annyi ideig történő meditálásokat és igyekezeteket, amíg egy tehént megfejenek [tíz-tizenöt percig].

A Három Ékkőnek tett eme tíz felajánlás a felajánlások hiánytalan végzése.

A felajánlások második tényezője a beállítottságok, melyek a következők. A tízféle felajánlás hatféle beállítottsággal történhet; ezek révén a Három Ékkőnek tett akár apró felajánlás is mérhetetlen következményre vezet. A felajánlásokat ilyen gondolatokkal végezzétek:

- (1) a jó minőségek mezejénél nincs magasabb,
- (2) nincs hatalmasabb segítő,
- (3) ő a legkiválóbb valamennyi élőlény közül,
- (4) ő olyan különleges, mint az *udumvara* virág<sup>341</sup>
- (5) ő egyedülálló, mivel a hárommilliárd világrendszer univerzumában csupán egyetlen buddha jelenik meg; és
- (6) ő minden világi és világi feletti megalapozója.

A tízféle felajánlást és a hat beállítottságot aszerint mutattam be, ahogyan a *Bódhiszattva szintekben*<sup>342</sup> megjelennek.

Mindig a lehető legjobb felajánlást tegyétek. Kedvező alkalmakkor és ünnepnapokon a legjobb képességeiteknek megfelelő különösen nagyszerű felajánlásokat tegyetek. Továbbá, mivel ennetek és innotok mindig kell, az első falat ételt és az első korty italt minden esetben ajánljátok fel. [151] Ha ezt nem mulasztjátok el, könnyen felhalmozhattok nagymennyiségű érdemet. Éppen ezért, teljes odaadással minden alkalommal ajánljátok fel az első adagját bárminek, amit elfogyasztotok, legyen az akár víz.

Továbbá, Sha-ra-va megállapítja:

Ne ajánlj fel erjedt, penészes sajtot, elsárgult faleveleket, hanem csak jó minőségű dolgokat. Ajánld fel első korty teádat; de semmi haszonnal nem jár, ha ezt úgy végzed, mintha port törölnél.

Az egyik sūtrában ez áll:

Nem történik semmi, ha például a magokat csupán ráhelyezik a termőföldre, ahelyett, hogy a megfelelő évszakban ténylegesen elültetnék őket. Ugyanígy az a helyes, ha az átmeneti boldogság és a végső jó magjait a termőföldre folyamatosan, mind a négy évszakban el-

ültetik, ami ebben és a következő életekben az átmeneti és a végső jó értékeit eredményezi, – ám ezt a földet a hit ekéjével fel kell szántani.

Ha nem így tesztek, szűkölködni fogtok az erényekben.

Ennélfogva, ahogyan azt *A Tiszteletreméltó tisztelésének magasztalása* kifejti:<sup>343</sup>

Nem létezik olyan érdemföld  
A három birodalomban, mint a tiéd;  
Te vagy a legmagasabb rendű megajándékozott,  
A tiszta lény, aki a szerzetesek sorait megtisztítja.

Ahogyan az égboltnak  
Nincsenek határai,  
Úgy határtalan a következménye annak,  
Ha segítenek téged vagy ártanak neked.

Mivel gyakorlásunk olyan, hogy még a magasrendű érdemföldet is közönséges földként képzeljük el, szüntelenül törekedve tegyünk felajánlásokat a Három Ékkőnek. E szerint cselekedve tudatunk ereje az ösvény fokozataival összefüggésben növekedésnek indul, annak következményeként, hogy a magasrendű érdemföldön az erénygyökerek megerősödnek. Ezért, mivel tudatunk annyira erőtlen, hogy nem vagyunk képesek emlékezetben tartani a tanultakat, nem értjük elmélkedésünk jelentését vagy képtelenek vagyunk a meditálásból ismeretekre szert tenni, az érdemföld erejére kell támaszkodnunk. Ez egy személyre szóló útmutatás. Ebben az értelemben mondja Śri Mātṛceṭa:<sup>344</sup>

Rád támaszkodva [Bhagavan],  
Bár tudatom erőtlen, szélesre tárul,  
Mint a folyó az esős évszakban,  
És nagy leleményre tesz szert a verselésben. [152]

A tanítás úgy szól, hogy a felajánlásokat nem a felajánlott anyagi tárgyak, hanem a hitetek határozza meg. Ezért, ha nincs olyan anyagi dolgotok, amit felajánlhatnátok, akkor végezzetek maṇḍala és víz felajánlást, vagy olyasvalamit ajánljatok fel, aminek nincs különösebb értéke. Ez elegendő, amennyiben mindezt hittel teszitek. Vannak tehetős emberek, akik képtelenek a tulajdonuktól megválni, miközben idézik a verset:<sup>345</sup> „Nincsenek érdemeim, nagyon szegény vagyok; nincs más javam felajánlani.” Po-to-va szerint ez olyan, mint amikor egy vak megpróbál becsapni egy látó embert azzal, hogy bűzös kagylócsészébe kevés tömjénfüvet szór, mondván: „Ez szantállal és kámforral illatosított víz.”

Phu-cshung-va ezt mondja: „Először erős illatú tömjénfüvet áldoztam. Aztán négy összetevőjű, hosszú szálú füstölőből nyertem jó illatot. Most *akaru*, *turuška* és hasonló aromákat ajánlok fel.” Ha lebecsülsz az apró dolgokat és ezeket nem ajánljátok fel, akkor az egész életetek így fog eltelni. Ha viszont komolyan törekedtek a fokozatosságra és kis dolgokkal kezdtek, a feltételek tökéletesedni fognak. Úgy gyakoroljatok, ahogyan azt Phu-cshung-va tette. Azt beszélnek, egy alkalommal huszonkét aranypérez értékű füstölőt készítettett.

Az anyagi dolgok felett uralmat nyert nagyszerű lények száz és ezer testben áradnak szét és minden emanációjuknak százezernyi keze van. Ellátogatnak valamennyi buddha-világba és a Győzedelmeseknek világkorszakokon át felajánlásokat tesznek. Mindegyikük ezt teszi, miközben mások beérik apró, tetszetősnek tűnő dolgokkal, gondolván: „Nem tartom valószínűnek, hogy felajánlások révén megvilágosodhatok.” Ez az ostobaság azok sajátja, akiket csak kis mértékben érintett meg a tanítás. Így tehát nekünk úgy kell cselekednünk, ahogyan az *Ékkövek fellege sūtrában* áll:<sup>346</sup>

Tanuld meg a sūtrákban található, ezekhez hasonló számtalan felajánlás és szolgálat bármelyikét. Szívből jövő elhatározással őszintén nyújtsd át felajánlásaidat és szolgálataidat a buddháknak és a bódhiszattváknak.

**(c) Vezessetek be más élőlényeket ebbe a gyakorlatba azáltal, hogy együttéreztek velük [153]**

Ez azt jelenti, hogy minden rendelkezésedre álló eszközt felhasználva vezessetek be más élőlényeket a menedékért folyamodás gyakorlatába.

**(d) Bármilyen tevékenységgel kötelezitek el magatokat, bármi is a célotok, tegyetek felajánlást, folyamodjatok a Három Ékkőhöz és hagyjatok fel minden más világi módszerrel**

Bármilyen cselekedettel kötelezitek el magatokat, bármi is a célotok, helyezétek bizalmatokat a Három Ékkőbe és munkálkodjatok a Három Ékkőnek megfelelően, például tegyetek felajánlásokat nekik. Viszont soha ne tegyetek olyat, ami a Három Ékkővel nem egyeztethető össze, például ne támaszkodjatok a Bön (Bon) vallásra. Mindig a Három Ékkőre bízátok magatokat.

**(e) Miután megértettétek a hasznokat, folyamodjatok menedékért háromszor nappal és háromszor éjszaka**

A menedékért folyamodás hasznai először a *Meghatározások gyűjteménye* szerint, majd pedig a személyes útmutatások alapján kerülnek elmagyarázásra.

**(i) A hasznok, ahogyan a *Meghatározások gyűjteményében* megjelennek**

Ezeket két négyes csoportban magyarázzuk.

**(a') Az első négyes csoport**

**(1') Hatalmas érdemet szereztek**

A *hallhatatlan Dhāraṇī* dobpergésben ('*Chi med rnga sgra'i gzungs*) ez áll:<sup>347</sup>

A Bhagavan Buddha felfoghatatlan.  
A fenséges tanítás felfoghatatlan.  
A nemes közösség felfoghatatlan.  
A felfoghatatlanban való hit  
Következménye szintén felfoghatatlan.

Āryaśūra is megállapítja *A tökéletességek összefoglalásában* (*Pāramitā-samāsa*):<sup>348</sup>

Ha a menedékvételből származó érdem formát öltene,  
A lét három birodalma szűknek bizonyulna, hogy elférjen benne.  
Egy tenyér képtelen kiüríteni  
E nagy [érdem] óceánt, a víz hatalmas tárházát.

**(2') Örömré és magasrendű örömré tesztek szert**

A *Figyelmeztető versek gyűjteményében* ez áll:<sup>349</sup>

Aki nappal és éjjel  
Emlékezetébe idézi a Buddhát,  
Menedékért folyamodik hozzá,  
Az emberi létezését nyer.

Ezt a másik két ékkőre is alkalmazzátok. Ha e három menedékre támaszkodtok, tovább növelhetitek örömtöket ezzel a gondolattal: „Valóban hozzájutottam egy értékes nyereséghez!”

**(3') Eléritek az összpontosítást és (4') Eléritek a megtisztulást [154]**

Az összpontosítást és a bölcsességet gyakorolva megszabadultok.

**(b') A második négyes csoport**

**(1') Biztos védelmet nyertek**

Ez később kerül elmagyarázásra.

**(2') Csökkentitek, elfojtjátok és tökéletesen megsemmisítitek a tévhitből származó összes akadályt**

Csökkentitek és megtisztítjátok a nem megfelelő tanítókból, tanítasokból és barátokból, valamint ezek menedéknek tekintéséből származó rossz karmátokat.

**(3') A kiváló személyek között lesztek számon tartva, akik ténylegesen véghezviszik a nagyszerűséget**

A kiváló személyek közé sorolnak benneteket.

**(4') Élvezitek és elnyeritek tanítóitok, a vallási közösségek, valamint a tanításban örömeiket lelő istenségek hozzájárulását**

Megörvendeztetitek tanítóitokat és rendtársaitokat. Hogyan örvendeztetitek meg az istenségeket? Ők az ilyen emberekről örömtől telve dicsérő éneket zengenek: „Az ilyen és ilyen nevű személy, aki mint mi, menedékért folyamodott, meghal és ide születik újjá. Mivel menedékért folyamodott és ebben megszilárdult, közösségünk tagja lesz.”

**(ii) A hasznok, ahogyan a személyre szóló útmutatásokban megjelennek**

A személyes útmutatások magyarázata szerint a menedékhez folyamodásnak szám szerint nyolc haszna van.

**(a') A buddhisták közé tartoztok**

Általánosságban mondva, többféle módon különböztethetők meg a buddhisták a nem buddhistáktól. Mivel széles körben elfogadott, hogy a Nagy Tekintély és Śāntipa a vágyott menedékek alapján különbözteti meg őket egymástól, azokat tekintsétek buddhistáknak, akik elnyerték és nem hagyták cserben a menedéküket. Így kezdetben ahhoz, hogy a buddhisták között legyetek számon tartva, a legőszintébb odaadással tanítótoknak, stb. kell tekintenetek a Három Ékkövet. E nélkül még ha gyakoroljátok is az erényeket, nem tartoztok a buddhisták közé.

**(b') Méltóvá váltok minden fogadalom megtartására**

*Az Ismeretek tárházának önkomentárja* kijelenti:<sup>350</sup>

Akik menedékért folyamodnak, azok előtt megnyílik a kapu valamennyi fogadalom letételéhez.

Úgyszintén Candrakīrti ezt mondja a *Hetven vers a menedékről* című művében:<sup>351</sup>

Világi gyakorlók, a nyolc fogadalom alapja a menedékért folyamodás a Három Ékkőhöz.<sup>352</sup> [155]

Ennek az idézetnek a közvetlen jelentése az, hogy a nirvāṇára törekvéseket a menedékért folyamodás szilárdítja meg, s hogy fogalmaitok ebből származnak.

**(c') Csökkentitek és megszüntetitek a megelőzően felhalmozott karmikus akadályaitokat**

*A gyakorlatok összefoglalásának abban a részében, amely azt tanítja, hogy a menedékért folyamodás megszünteti a vétkeket, ez áll:*<sup>353</sup>

Tekintsd példabeszédnek a disznóról szóló tanmesét.

Ennek megfelelően, miként az az istenség, akinek disznóként kellett volna újjászületnie, de a menedékért folyamodásával azt elkerülte, úgy a menedékért folyamodással ti is megszüntethetitek a boldogtalan világba születésetek feltételét. Következésképpen:

Azok, akik menedékért folyamodnak a Buddhához,  
Nem jutnak boldogtalan világba.  
Miótán elhagyják emberi formájukat,  
Istenségek testét öltik magukra.

Ugyanitt a tanításban és a közösségben vett menedékre vonatkozóan ez áll: egyes megelőzően felhalmozott vétkek lecsökkennek mások megszűnnek.

**(d') Hatalmas mennyiségű érdemet halmoztok fel**

Ezt megelőzően már elmagyaráztuk.

**(e') Nem zuhantok boldogtalan világokba**

Ezt a korábbi magyarázat szerint értelmeztétek.

**(f') Nem kereszteltek utatokat emberi vagy nem emberi gátló tényezők**

Ahogy a sūtra mondja:<sup>354</sup>

A megrémült emberek  
Többnyire menedékért folyamodnak  
A hegyek, erdők, templomok és  
A szent helyeken lévő fák isteneihez.

Az ilyen menedékek nem a legkiválóbbak,  
Az ilyen menedékek nem végsők.  
Ha ilyen menedékre támaszkodsz,  
Nem szabadulsz meg minden szenvedéstől.

Ha a Buddhához,  
A tanításhoz és a közösséghez folyamodsz menedékért,  
A bölcsességeddel meglátod  
A Négy Nemes Igazságot:



A szenvedést, a szenvedés eredetét,  
 A szenvedés kifogástalan legyőzését,  
 És a nirvāṇába vezető  
 Boldog Nyolcérteű Nemes ösvényt.

Ez a legkiválóbb menedék;  
 Ez a páratlan menedék.  
 Ha ilyen menedékre támaszkodsz,  
 Megszabadulsz minden szenvedéstől.

E helyen példaként használjátok a varázskötélhez, stb. értő, nem buddhistáról szóló történetet.<sup>355</sup> [156]

### (g') **Mindent megvalósítotok, amit csak kívántok**

Ha a vallási tevékenységetek megkezdése előtt felajánlásokat tesztek a Három Ékkőnek, menedékért folyamodtok, majd pedig a sikerességért imádkoztok, célotokat könnyen megvalósítjátok.

### (h') **Gyorsan eléritek a buddhaságot**

*Az oroszlán kérése sūtra (Siṃha-paripṛcchā-sūtra)* kijelenti:<sup>356</sup>

A hittel legyőzöd a szabadság hiányosságát.

Vagyis, aki szabadságra különleges változatára tesz szert, az találkozik a menedékkal és képezi magát a sajátos ösvényen, amely halogatás nélkül elvezet a buddhaság eléréséhez.

Minden nap a fenti módon emlékezzetek a hasznokra. Majd pedig nappal háromszor és este háromszor folyamodjatok menedékért.

### (f) **Tartsátok fenn menedékvételeket és soha ne hagyjátok cserben a Három Ékkövet, még tréfából vagy az életetek árán sem**

Elkerülhetetlenül elhagyjuk testünket, életünket és anyagi eszközeinket. Ám, ha ugyanezek miatt cserben hagyjátok a Három Ékkövet, számos életen át folyamatosan szenvedni fogtok. Ennélfogva ismételen fogadalmat kell tegyetek, hogy bármi is történjen, nem hagyjátok el a menedéketeket, még tréfálkozó fecsegés formájában sem.

A korábbi tanítók azt mondták, egy előírás értelmében bármerre mentek, menedékért kell folyamodnotok annak az iránynak a *tathāgatájához*. Ennek a forrását nem találtam.

Bemutatom a hat alapvető előírást, ahogyan azok Atišha „*A megvilágosodáshoz vezető ösvény lámpása*” nehezebb részeinek magyarázatában megjelennek. Az első három egyedi előírást a sūtrák magyarázzák el, a maradék hármat Vimalamitra műve, *A menedékért folyamodás hat tényezője (Saḍ-aṅga-śaraṇa-gamana)*.<sup>357</sup>



Egy képmást, verset, vagy  
 Egy eldobott sárga vászondarabot  
 Hittel és meggyőződéssel tekintsd a Tanítómesternek;  
 Megfontolás nélkül ne nyilvánítsd egyik állítását se tévedésnek,  
 Ellenkezőleg, emeld fejed fölé;  
 Lásd a tiszta és a tisztátalan személyeket úgy,  
 Mintha emelkedett lények lennének.

Ka-ma-vának a *Meghatározások gyűjteményében*<sup>358</sup> lévő előírásokra vonatkozó kijelentése így szól: „Neu-szur-va nem tanította ezeket [a menedékvétel előírásait], hanem ő és én Gön-pa-vától közösen kaptuk őket.” [157] Ők az ösvény fokozatait bemutató átadási lánc részei, melyet Gön-pa-vától Lum-pa-ván (Lum-pa-ba) keresztül vettek át.

Annak magyarázata, hogy ezeknek az előírásoknak a megszegése miként okozza menedékvételek meggyengülését és elhagyását, a következő. Egyesek kijelentik: ha a hat előírást – az első három egyedi előírást, valamint az ismételt menedékhez folyamodást, a menedékhez folyamodás fenntartását akár az életetek árán, és a Három Ékkőnek tett felajánlásokat – áthágjátok, feladjátok a menedékvételek. Mások ide sorolják az utolsó három egyedi előírást is, azt állítván, hogy kilenc előírás megsértése jelenti a menedékvétel elhagyását. A többi előírás megszegése a menedékhez folyamodásokat gyengíti.

Mindazonáltal a menedékvétel tényleges elhagyása azt jelenti, hogy megszegtétek a menedékvétel akár életetek árán történő megőrzésének előírását. Ugyanígy, még ha nem is hagyjátok el a Három Ékkövet, ám mellettük olyan tanítót, tanítást és közösséget is követtek, amelyek velük ellentétesek, megszegitek azt az előírást, hogy nem ismerhettek el más menedékeket. Mivel nem bízátok rá magatokat minden tekintetben a menedékre, elhagyjátok őt. Véleményem szerint ha ez a két eset nem merül fel, más előírások megsértései csupán megszegések, amelyekből nem származik a menedékvétel cserbenhagyása.

Ez lévén a helyzet, a menedékhez folyamodás a Buddha tanításának főbejárata. Ha a szavakat meghaladóan folyamodtok menedékért, akkor külső és belső akadályok nem állnak utatokba és a legmagasabb erőre támaszkodhattok. Mivel a magasrendű értékek könnyen kifejlődnek és nehezen romlanak, folyamatos növekedésre képesek. Ezért, amint azt elmagyaráztuk, rendkívül fontos, hogy a menedékeket a szenvedéstől való félelem, a menedékek értékeinek emlékezetben tartása, stb. segítségével fenntartsátok, s hogy erőfeszítést tegytek az előírások megszegésének elkerülésére.

*Kérdés:* Ennél fogva félelmet keltesz magadban a halálra emlékezés-  
sel és azzal, hogy a halálod után boldogtalan világba születesz újjá, a  
Három Ékkő menedéke viszont megvéd mindettől. Menedékeidként  
támogatod őket és nem szeged meg az előírásaikat. Mégis, miként  
védelmeznék a menedékek?

*Válasz:* A *Figyelmeztető versek gyűjteménye* kijelenti:<sup>359</sup>

Én, a Tathāgata, a Tanítómester  
Kinyilatkoztatom neked  
Az ösvényt, amely megszünteti a létezés fájdalmait;  
Neked ezt kell követned. [158]

Így tehát a Buddha az egyetlen, aki a menedéket tanítja, a közös-  
ség a menedék beteljesítésében támogat titeket, a tényleges menedék  
azonban a Tanítás Ékköve, mivel miután beteljesítettétek, megsza-  
badultok a félelemtől. Tekintettel erre, a végső tanítás ékkövét úgy  
határozzuk meg, mint két dolog fokozatos gyarapodásának sajátos  
megvalósulását – a kezdő gyakorló eltávolítja a hibák egy kis részét,  
és a tudásával a jó minőségek egy kis részét előidézi. Mindez nem  
véletlenszerűen következik be.

## JEGYZETEK

332. Vs, P5539: 17.2.4-5; vö. alább LRCM: 156.19.
333. *Mahā-parinirvāṇa-sūtra*, P787: 184.1.1-2.
334. *Suḥṛī-lekha*: 2; P5682: 235.3.2.
335. *Vinaya-vibhaṅga* (*Lung rnam 'byed*), P1032: 205.2.7-8.
336. A *Vinaya-kṣudraka-vastu* (*Lung phran tshegs*) (A kisebbik hagyomány) az előírások 3. szakasza. A történet megtalálható még a *mDzang lun zhe bya ba'i mdoban* (*Dama-mūko-nāma-sūtra*), P1008: 106.3.6-107.1.3, itt a király neve nem Cārumat, hanem Kri kri.
337. *Āryādhyaśaya-saṃcodana-nāma-mahāyāna-sūtra*, P760: 59.4.2-4. Skt. ld. Vaidya 1960b: 62-63.
338. SR: 24.41ab; P795: 308.4.6-7.
339. Uo.: 9.58cd; P795: 284.3.5-6.
340. *Ārya-ratna-megha-nāma-mahāyāna-sūtra*, P897: 218.5.6-7.; *Tri-samaya-vyūha-rāja-tantra*, P134: 101.2.8-101.3.3. Idézi Vaidya 1960b: 152; a cím itt *Tri-samaya-rāja*.
341. Az *udumvara* átható illatú nagy virág, amely a Buddha születését követően jön létre és a végső nirvāṇába lépését követően eltűnik.
342. Bbh: P5538: 187.4.4-190.2.2.
343. *Varṇārha-varṇa-stotra*, P2029: 48.3.4-5.
344. Uo., P2029: 48.5.1-2. Tibeti neve: *dPal ldan ma khol*.
345. BCA: 2.7ab; P5272: 245.5.6.
346. *Ratna-megha-sūtra*, P897: 183.5.8-184.1.1.
347. A '*Chi med rnga sgra'i* gzungst (P359, 7.köt.) étkezés előtt a *Tri-ratnānūsmṛtī*vel együtt mondják el.
348. *Pāramitā-samāsa-nāma*, P5340: 11.5.1.
349. Ud: 15.9; P992: 94.5.1-3.
350. AKbh: 630; P5591: 201.3.5.
351. *Tri-śaraṇa-[gamana]-saptati*; P5478: 281.1.2-3.
352. A nyolc fogadalom: a szerzetes-, az apáca-, a növendék szerzetes-, a növendék apáca-, a világi férfi-, a világi nő fogadalma, valamint a férfiak- és nők egynapos fogadalma.
353. Vaidya 1960b: 98; P5336: 228.5.4. A tanmese még megtalálható a *Sūkarikāvadāna-nāma-sūtrā*ban (A *disznó tanmeséje sūtra*), P1014: 251.1.6, és a *Divyāvadāna* 14. részében (Vaidya 1959b).
354. Ezeket az Ud-ben találhatóakkal megegyező verseket idézi AKbh: 3.32 (Shastri 1973: 630); P5591: 201.1.1-5.
355. Locsö Rimpoce összefüggésbe hozza azzal a történettel, amelyben egy nem buddhista varázskötélével mindenkit megtévesztett, akit nem kedvelt, amikor viszont olyan buddhistával próbalkozott, aki menedékért folyamodott a Három Ékkőhöz, kötele használhatatlanná vált.
356. *Ārya-siṃha-pariprcchā-nāma-mahāyāna-sūtra*, Vaidya 1960b: 6; P760: 149.2.5. Ez a *Ratna-kūṭa* 37. része.

204 *A megvilágosodáshoz vezető fokozatos ösvény részletes kifejtése*

357. *Saḍ-aṅga-śaraṇa*-[*gamana*], P5367: 176.2.5.

358. Vs, P5539: 17.2.1-17.4.2.

359. Ud: 12.10; P992: 93.5.3.

## A KARMA ÁLTALÁNOS JELLEMZŐI

- b' A meggyőződéssel teli hit elmélyítése minden boldogság gyökere
  - 1' Elmélkedés a karmán és annak következményein általánosságban
    - a'' Elmélkedés általánosságban
      - 1'' A karma bizonyossága
      - 2'' A karma kiterjedése
      - 3'' Az el nem követett cselekedetek következményei nem kerülnek megtapasztalásra
      - 4'' Az elkövetett cselekedetek nem semmisülnek meg



Ebben a részben elsajátíthatjátok az erények és az erénytelenségek osztályozásait és következményeit. Aztán mindezt alkalmaznotok kell a gyakorlatban azáltal, hogy a megfelelő módon elutasítjátok az erénytelenséget és követitek az erényeket. Ha nem elmélkedtek részletekbe menően a kétféle karmán<sup>360</sup> és azok következményein, majd azt követően a megfelelő módon nem utasítjátok el az erénytelenségeket és nem követitek az erényeket, akkor nem szüntetik meg a boldogtalan újjászületéseitek okait. Lehet, hogy félni fogtok a szenvedő világoktól, mégsem lesztek képesek megmenekülni attól, amitől rettegték.

Következésképpen, ahhoz, hogy a következmények megtapasztalásakor mentesüljete a boldogtalan világokba kerüléstől, az okok létrehozásakor meg kell akadályozzátok, hogy tudatotok erénytelenségekbe bonyolódjon. Ehhez meg kell győződnötök a karmáról és a következményeiről.

**b' A meggyőződéssel teli hit elmélyítése minden boldogság gyökere<sup>361</sup>**

A bizalom az eszközökben, melyek révén a boldogság elérhető a következő életben magyarázatának második része – a meggyőződéssel

teli hit elmélyítése a karmában és annak következményeiben – két szakaszból áll: elmélkedés a karmán és annak következményein általánosságban (13. és 14. fejezet) és részletesen (14. fejezet).

### 1' Elmélkedés a karmán és annak következményein általánosságban

Ennek elmagyarázása két részben történik:

1. Elmélkedés általánosságban (13. fejezet)
2. Elmélkedés a karma változatainak sajátosságain (14. fejezet)

### a'' Elmélkedés általánosságban

A karmán és annak következményein általánosságban történő elmélkedésnek négy pontja van:

1. A karma bizonyossága
2. A karma kiterjedése
3. Az el nem követett cselekedetek következményei nem kerülnek megtapasztalásra
4. Az elkövetett cselekedetek nem semmisülnek meg

### 1'' A karma bizonyossága

Minden gondtalanság érzését keltő boldogság – legyen szó hétköznapi vagy emelkedett személyekről, beleértve akár egy pokollakót ért enyhe hűvös fuvallatot –, a megelőzően felhalmozott erényes karmából származik. Boldogság erénytelen karmából nem származhat.

Minden fájdalomérzést keltő szenvedés – beleértve egy arhat tudatfolyamatában felmerülő akár csekélyke szenvedést –, a megelőzően felhalmozott erénytelen karmából származik. [159] Szenvadás erényes karmából nem származhat. A *Drágakőfüzér*ben ez áll:<sup>362</sup>

Az erénytelenségekből származik az összes szenvedés,  
És ugyanígy minden boldogtalan világ.  
Az erényekből származik minden boldogság  
És öröm az összes újjászületésben.

Következésképpen, boldogság és szenvedés nem keletkezik okok nélkül, valamint nem keletkezik olyan nem összeegyeztethető okokból, mint például egy teremtő isten vagy egy őseredeti lényegiség.<sup>363</sup> Általánosságban mondva, a boldogság és a szenvedés az erényekből és az erénytelenségekből származik, a különféle egyedi boldogságok és szenvedések pedig személyre szólóan, a legcsekélyebb összezavarás nélkül, e kétféle karma sajátos eseteiből származnak. A karmáról és annak következményeiről szerzett pontos és félrevezetéstől mentes,

megbizonyosodott tudást tekintjük minden buddhista helyes szemléletének, és az összes erény megalapozójaként dicsőítjük.

## 2" A karma kiterjedése

Hatalmas boldogság következmény akár kicsiny erényes karmából is származhat. Hatalmas szenvedés következmény pedig akár kicsiny erénytelen karmából is származhat. Ennélfogva, a belső [karmikus] okozatiság, úgy tűnik, a külső okozatiságban nem fellelhető kiterjedést foglal magába. A *Figyelmeztető versek gyűjteménye* ezt mondja:<sup>364</sup>

Mint az elfogyasztott méreg,  
Még kicsiny vétkezésre csábítás is  
Jövő életeidben hatalmas félelmet  
És szörnyű bukást okoz.

Ahogy egy gabonaszem a megérésekor megsokszorozódik,  
Még egy kicsiny létrehozott érdem is  
Jövőbeni életeidben hatalmas boldogságra vezet  
És mérhetetlenül jelentőségteljessé válik.

A *fegyelem alapjai*, A *bölcs és a balga sūtra* (*Dama-mūrkhā-sūtra*),<sup>365</sup> valamint a *Száz tett sūtra* (*Karma-śataka-sūtra*) elmúlt idők eseményeit felidéző elbeszéléseinek tanulmányozásával bizonyosodhat meg arról, hogy apró cselekedetek hatalmas következményekkel járnak. Például ilyenek A *fegyelem alapjaiban*<sup>366</sup> Nandáról, a békát botjával verő pásztorról, a libáról, a halról, az ötszáz teknősről, a földművesről, az ötszáz bikáról, valamint A *bölcs és a balga sūtrában* a *Suvarṇadevatāról*, *Suvarṇavasuról* és *Hastipāláról* szóló történetek. [160]

Továbbá, egyesek bizonyos mulasztásokat követtek el négy dologban: az erkölcsi fegyelem, a szertartások, az életvitel és a filozófiai nézetek terén, pontosabban az utóbbiban egyáltalán nem hibáztak, az előző hármat viszont nem valósították meg tökéletesen tiszta formában. A Buddha erre azt mondta, hogy az ilyen emberek *nāgákként* születnek újjá. Az *óceán nāga királyainak kérdéseiben* (*Sāgara-nāga-rāja-paripṛcchā*) ez áll:<sup>367</sup>

„Bhagavan, a világkorszak kezdetén egy hatalmas óceánban éltem és a *tathagāta* Krakucchanda volt a világban. Ebben az időben a *nāgák* meg a fiaik meg a leányaik száma megcsappant az óceánban és még az én kíséretem is leszűkül. Most Bhagavan a *nāgák* meg a fiaik meg a leányaik mérhetetlenül nagy számban élnek az óceánban, számukat senki sem ismeri. Ó Bhagavan, milyen okai és feltételei vannak ennek?”

A Bhagavan így felelt: „*Nāgák* nagyura, voltak olyanok, akik lemondtak a világról és elindultak a fegyelem – a helyesen átadott tanítás – útján, ám erkölcsi fegyelmük tisztasága nem volt minden

tekintetben tökéletes. Nem voltak minden tekintetben tökéletesek, ezért szertartásaik elértéktelenedtek, életvitelük elértéktelenedett, erkölcsi fegyelmük elértéktelenedett. Szemléletük viszont tiszta maradt. Ők nem a pokollakók közé születtek, halálukat követően a *nāgák* születési helyén születtek újjá.”

Továbbá, azt mondják, Krakucchanda Tanítómester tanításának fenntartása idején kilencszáznyolcvan millió családban élő és lemondásban élő született *nāgaként*, a szertartások, az életvitelük és az erkölcsi fegyelmük terén elkövetett mulasztásaik következményeként. Kanakamuni Tanítómester tanításának fenntartása idején számuk hatszáznegyven millió volt. Kāśyapa Tanítómester tanításának fenntartása idején nyolcszáz millióan voltak. Saját Tanítómesterünk tanításának fenntartása idején kilencszázkilencven millióan születtek újjá, vagy fognak újjászületni *nāgákként*. Azóta is, hogy saját tanítónk a nirvānába távozott, a négyféle követő közül a vétkesek és az erkölcsi fegyelem terén mulasztást elkövetők *nāgákként* születnek újjá. [161]

Mindamellettt úgy tartják, bár gyakorlásuk nem tiszta, halálukat követően a *nāgáktól* – a tanítás iránti csorbítatlan meggyőződésük ereje folytán – új életbe költöznek, és istenségként vagy emberként születnek újjá. Kivételt képeznek a mahāyānába lépők, mert ők mindannyian a nirvānába távoznak azoknak a tanításai idején, akik a kedvező világkorszakban válnak buddhákká.

Ennélfogva tehát szilárdítsátok meg bizonyosságotokat, hogy még a legcsekélyebb erényes és erénytelen cselekedeteitek is árnyékként követnek benneteket és hatalmas boldogságot vagy hatalmas szenvedést eredményeznek. Majd pedig törekedjete akár a legcsekélyebb erény művelésére és a legcsekélyebb vétkezés és megszegés kiküszöbölésére. A *Figyelmeztető versek gyűjteményében* ez áll:<sup>368</sup>

Ahogy az égi madarak árnyéka  
Együtt mozog velük,  
Úgy a lényeket is követi mindaz  
A jó és rossz, amit elkövettek.

Ahogy a kevés élelemmel  
Megrakodva útnak induló utazása szenvedés,  
Úgy az élőlények, akik nem a jó karmát művelték,  
A boldogtalan világokba jutnak.

Ahogy a sok élelemmel  
Megrakodva útnak induló utazása boldog,  
Úgy az élőlények, akik a jó karmát művelték,  
Boldog világokba jutnak.

És:



Még az apró hibát se becsüld le,  
Gondolván az nem árthat.  
A vízcseppek fokozatosan  
Még egy hatalmas üstöt is megtöltene.

Továbbá:

Ne gondold, hogy még ha csak kicsiny vétség elkövetésével is  
Bízol meg valakit, az [a vétség] majd nem követ téged.  
Ahogyan egy hatalmas üstöt megtöltene  
A hulló vízcseppek,  
Úgy egy oktalant is megtöltene  
A kicsiny vétkek felhalmozódásai.

Ne gondold, hogy még ha kicsiny erényt is követsz el,  
Az majd nem követ téged.  
Ahogyan egy hatalmas üstöt megtöltene  
A hulló vízcseppek,  
Úgy a rendíthetetleneket is megtöltik  
A kicsiny erények felhalmozódásai.

A *Születéstörténetek füzére* pedig ezt mondja:<sup>369</sup>

Azáltal, hogy az emberek sokszor követnek el erényes és erénytelen  
karmát,  
Hozzászoknak e tettekhez.  
Bár te nem veszel tudomást az ilyen dolgokról,  
Másik életeidben, mintha csak álmodnál, tapasztalni fogod a követ-  
kezményeket. [162]

Akik nem képezik magukat a nagylelkűség, az erkölcsi fegyelem és  
hasonlók terén,  
Azoknak a családi származása, a testi felépítése és az egészsége le-  
het kiváló,  
Lehet hatalmas erejük és óriási vagyonuk,  
Mégsem találnak boldogságra a következő életeikben.

Viszont azoknak az alsóbb rétegekből származóknak, akik nem kö-  
tődnek a vétkekhez,  
Akik olyan minőségekkel rendelkeznek, mint a nagylelkűség és az  
erkölcsi fegyelem,  
A boldogsága növekedni fog következő életeikben,  
S ez olyan biztos, mint a nyári monszonok az óceán fölött.

Mihelyt megbizonyosodtál arról, hogy az erényes és az erénytelen  
karma

Okozza a boldogságot és a szenvedést a következő életekben,  
Hagyj fel a vétkezéssel és törekedj az erényes tevékenykedésre.  
Te pedig hit nélküli, tégy úgy ahogy jónak látod.

**3" Az el nem követett cselekedetek következménye nem kerül megtapasztalásra**

Ha nem halmoztatok fel a boldogság vagy a szenvedés megtapasztalásának okaként szolgáló karmát, akkor következményként nem tapasztaltok boldogságot vagy szenvedést. Akik a Tanítómester által felhalmozott számtalan gyűjtemény gyümölcsét élvezik, azoknak nem kellett felhalmozniuk ezeknek a következményeknek minden okát, hanem csak egy részét.

**4" Az elkövetett cselekedetek nem semmisülnek meg**

Akik erényes és erénytelen cselekedeteket követnek el, azok kellemes és kellemetlen következményeket hoznak létre. Ahogyan Udbhaṭa-siddhasvāmin *A Fennkölt Lény dicséretében* mondja:<sup>370</sup>

A brahminok kijelentik, hogy az erény és a vétkezés  
Átruházódhat másokra, úgy, ahogyan ajándékot adunk vagy kapunk.  
Te [a Buddha] azt tanítottad, hogy az ember tette nem semmisül  
meg,  
És olyan következménnyel nem szembesülünk, amit nem követünk el.

Másfelől, az *Összpontosítások királya sūtra* megállapítja:<sup>371</sup>

Továbbá, miután egy cselekedetet elkövettél, megtapasztalod a következményét;  
És nem tapasztalod meg a mások által elkövetett cselekedet következményét.

*A fegyelem alapjaiban* ez áll:<sup>372</sup>

A karma száz világkorszakon át  
Sem semmisül meg.  
Amikor a feltételek összeállnak és az idő eljön,  
A lények bizonyosan érezni fogják a következményeket.

## JEGYZETEK

360. *Las, karma*. A karma fogalma leggyakrabban cselekvést, néha következményt jelent. A számos összefüggésben előforduló *las*-t az angol nyelvben a hétköznapi fogalomná vált „karmá”-nak fordítják. Itt a *las* „cselekedet(ek)”-et jelent.
361. A szövegvázat „Az alacsony célt kítűző személy gondolkodásának kiművelése” két részből álló témakör második részének [,ii) Bizalom az eszközökben, melyek révén a boldogság elérhető a következő életben”] második pontjával kezdődik: „b’ A meggyőződéssel teli hit elmélyítése minden boldogság gyökere”. A ii) első pontja: „a’ A menedékért folyamodás gyakorlása a tanításba lépés egyszerű kapuja”. Ez a 11. fejezet fő témaköre.
362. Rā: 2.21; P5658: 174.2.5-6.
363. A teista sāmkyák szerint a legfelsőbb isten (*dbang phyug, ṣvara*) „őseredeti természete” (*rang bzhin, prakṛti*) révén létesíti és felügyeli a világ teremtményeit. Egy másik erre vonatkozó ismert fogalom az „eredeti lényegiség” (*gtso bo, pradhāna*).
364. Ud: 28.24-25; P9992: 100.4.4-5.
365. A zárójelben feltüntetett skr. cím tibeti megfelelője: *mDzang lun zhe bya ba’i mdo*, azaz a *Damamūko-nāma-sūtra*. Fry 1981, skt. *Dama-mūrkhā-sūtra*. P1008.
366. *Vinaya-vastu* (Lung gzhi), P1030: 174.3.8-176.4.1.
367. *Ārya-sāgara-nāga-rāja-paripṛcchā*, 820: 109.5.7-110.1.4. Sāgara-nāga a nāgák egyik királya, rendkívül gazdag, sárkányszerű vízben élő képződmény.
368. A két utolsó vers kivételével (Ud: 17.5-6; P992: 95.3.8-95.4.1) a pontos szóhasználat nem egyezik sem a tibeti változattal, sem Bernhard skt. *Udāna-varga* változatával.
369. Jm: 15.1, 28.16-17, 29.2; P5650: 26.4.5, 40.2.3-51.3.6-7. A szövegösszefüggést ld. *mChan*: 309.3-6.
370. *Viśeṣa-stava*, P2001: 3.5.2.
371. *Samādhirāja-sūtra*: 37.35; P795: 1.3.5.
372. *Vinaya-vastu* (Lung gzhi), P1030: 19.1.6.



## A KARMA VÁLTOZATAI

b'' Elmélkedés a karma változatainak sajátosságain

1'' A cselekedetek tíz ösvényének alapvető tanítása

2'' A cselekedetek következményeinek meghatározása

(a) Erénytelen cselekedetek és következményeik

(i) Az erénytelen cselekedetek tényleges ösvényei

(ii) Mértékbeli különbségek

(a') A tíz erénytelen cselekvés-ösvény súlya

(b') A súlyos cselekedetek ismertetőjeleinek rövid kifejtése

(1') Súlyosság az érintettet illetően

(2') Súlyosság az alapot illetően

(3') Súlyosság a tárgyakat illetően

(4') Súlyosság a beállítottságot illetően

(iii) A következmények magyarázata

(a') Megérlelt következmények

(b') Okkal összhangban álló következmények

(c') Környezeti következmények

(b) Erényes cselekedetek és következményeik

(i) Erényes cselekedetek

(ii) Az erényes cselekedetek következményei

(c) A karma egyéb felosztásainak bemutatása

(i) Az előrevetítő- és a beteljesítő karma közti különbség

(ii) Karma, amelynek következményét bizonyosan vagy valószínűleg megtapasztaljátok

2' Elmélkedés a karmán és annak következményein részletesen

a'' A beérések jellemzői

b'' A beérések következményei

c'' A beérések okai



**b'' Elmélkedés a karma változatainak sajátosságain**

A karmaváltozatok sajátosságainak bemutatása két részben történik:

1. A cselekedetek tíz ösvényének alapvető tanítása
2. A cselekedetek következményeinek meghatározása

### 1" A cselekedetek tíz ösvényének alapvető tanítása

*Kérdés:* [163] Tegyük fel, hogy az előbbi magyarázatnak megfelelően tisztáztam a boldogság és a szenvedés okozatiságát, megértettem, hogy a karma gyarapodik, valamint azoknak a cselekedeteknek, amelyeket nem követtem el, nem lesznek következményei, és azok a cselekedetek, amelyeket elkövettem, nem semmisülnek meg. Mely karmákról és mely következményekről kellene megbizonyosodnom elsőként? Melyeket fogadjak el és melyeket utasítsak el?

*Felelet:* Általánosságban mondva, arra a következtetésre juthatsz, hogy a jó és a rossz viselkedés háromféle lehet: testi, szóbeli és tudati. Bár e három típus alá sorolható erényeknek és erénytelenségeknek nem mindegyikét foglalja magába a tíz cselekvés-ösvény, mégis a Buddha, a Bhagavan, a leglényegesebb pontokat összegezve az erények és erénytelenségek közül a legnyilvánvalóbbakat vagy a legsúlyosabbakat mint az erényes- és az erénytelen cselekedetek tíz ösvényét tanította. Tanítása értelmében a megalapozottan helytelen cselekedetek tartoznak az erénytelen cselekedetek tíz ösvényébe. Kimondta, hogy amint felhagytok ezzel a tízzel, az erényeket választjátok, valamint, hogy a legfontosabb erényes cselekedetekből is tíz van. Ezért az erényes cselekvés tíz ösvényét tanította. Az *Ismeretek kincsesháza* szerint:<sup>373</sup>

Közülük a legnyilvánvalóbbakat rendszerbe foglalva,  
A Buddha azt mondta: az erényes és erénytelen  
Cselekedeteknek tíz ösvénye van.

*A fegyelmi szabályzat magyarázatában pedig ez áll:*<sup>374</sup>

Ha a cselekedetek eme három ösvényét gyakorolod:  
Beszéded őrződ, tudatod féken tartod,  
S fizikálisan sem követsz el erénytelenséget,  
Megalósítod az ösvényt, amelyet a Bölcs tanított.

Megismerve az erénytelen cselekedetek ösvényeit és azok következményeit, tartsátok távol magatokat tőlük, még akkor is, ha indokoltnak tartjátok elkövetni azokat. Aztán gyakoroljátok a tíz erény cselekvés-ösvényét úgy, hogy a testetek, a beszédetek és a tudatotok véletlenül se keveredjen az erénytelen cselekvés-ösvénnyel. Ez a gyakorlat nélkülözhetetlen a három jármű megalapozásához, valamint a lények két céljának beteljesítéséhez. Ennélfogva a Győzedelmes számos nézőpontból szüntelenül ezt magasztalta.

Az óceán *nāga* királyainak kérdéseiben ez áll:<sup>375</sup>

Amit erényeknek neveztem, az az istenségek és az emberek tökéletességeinek főgyökere. Ez a *śrāvakák* és a *pratyekabuddhák* megvilágosodásának főgyökere. Ez a fölülmúlhatatlan, tökéletes megvilágosodás főgyökere. És mi ez a főgyökér? Ez a tíz erényes cselekedet. [164]

Valamint:

Ó *Nāgák* Ura, minden falu, város, helyhatóság, kerület, ország és királyi palota; minden fű, cserje, gyógynövény és fa; minden munka hozama, a magok burka, valamennyi aratásra váró termés, eke, borona és termék a földön nyugszik. Forrásuk a föld. Hasonlóképpen, ó *Nāgák* Ura, a tíz erényes cselekedet az istenként és emberként születettek forrása, a tanultak- és a többet nem tanulók erénygyakorlása céljának, a *pratyekabuddhák* megvilágosodásának, minden bódhiszattva cselekedetnek és az összes buddha értéknek a megvalósítója.

Candrakīrti ezért A „Középut” magyarázatában összegzi a Buddha által a *Tíz szint sūtrában* (*Daśabhūmika-sūtra*) magasztalt erkölcsi fegyelem jelentőségét, amely révén a tíz erénytelenség elosztható:<sup>376</sup>

Legyenek akár hétköznapi lények, akár a Buddha szavából születettek,  
Önmegvilágosodottak vagy a győzedelmes gyermekei,  
Kétségtelen jó tulajdonságaiknak vagy magasztos állapotuknak  
Nincs más oka, mint az erkölcsi fegyelem.

Szünet nélkül őrizzék erkölcsi fegyelmeteket a féken tartás tudatosításával. Vannak, akik még az erkölcsi fegyelem egyszerű gyakorlásával sem fékezik önmagukat, mégis azt mondják: „A mahāyāna gyakorlója vagyok”. Ez becstelenség. A *Kṣītigarbha sūtra* kijelenti:<sup>377</sup>

Az erény tíz ösvénye által válsz buddhává. Vannak azonban olyanok, akik egész életük során a legcsekélyebb mértékben sem követik még az erényes cselekedet egyszerű ösvényét sem, ám ilyeneket mondanak: „Én mahāyāna gyakorló vagyok; keresem a felülmúlhatatlan megvilágosodást.” Ezek az emberek képmutatók és hazugok. Becsapják a világot az összes *bhagavan* buddha jelenlétében; a nihilizmust prédikálják. Halálukkor zavarodottnak tűnnek és a sötétségbe zuhannak. [165]

A „sötétségbe zuhanás” a minden tekintetben szenvedés teli újjászületés megfelelője.

## 2” A cselekedetek következményeinek meghatározása

Ennek három része van:

1. Erénytelen cselekedetek és következményeik
2. Erényes cselekedetek és következményeik
3. A karma egyéb felosztásainak bemutatása

**(a) Erénytelen cselekedetek és következményeik**

Ennek elmagyarázása három részben történik:

1. Az erénytelen cselekedetek tényleges ösvényei
2. Mértékbeli különbségek
3. A következmények egy magyarázata

**(i) Az erénytelen cselekedetek tényleges ösvényei**

Az erénytelen cselekedetek tíz ösvénye a következő:

**1. Ölés**

Mi az ölés? A *Meghatározások gyűjteménye* ezt öt szempont – az alapok, az észlelés, a beállítottság, a mérgező érzelem és a végeredmény – figyelembevételével tanítja. A középső három összevonható a beállítottság kategóriájába, amihez hozzávéve a véghezvitelt, a cselekvés valamennyi ösvényének négy kategóriába tömörített bemutatását kapjuk, úgy mint: alapok, beállítottság, véghezvitel és végkifejlet.<sup>378</sup> Ez a felosztás könnyen érthető és nem mond ellent Asaŋga tanításának.

Az ölés alapja egy étellel teli lény. A *jóga cselekedetek szintjei*<sup>379</sup> ehhez még hozzáteszi a „másik” minősítőt, ami a „másik élőlényt” jelenti. Ez az öngyilkosság esetére, valamint a végkifejlet nélkül végbemenő megbízás vétségére vonatkozik.<sup>380</sup>

Figyelemmel a beállítottság három tényezőjére – az észlelésre, a motivációra és a mérgező érzelmre –, az észlelés négyféle lehet:

- (1) egy élőlény (az alap) élőlényként észlelése;
- (2) egy élőlény nem élőlényként észlelése;
- (3) egy nem élőlény nem élőlényként észlelése;
- (4) egy nem élőlény élőlényként észlelése.

Az első és a harmadik hibátlan, a második és a negyedik hibás észlelés.

Bizonyos esetekben sajátos motivációról beszélünk. Például valaki tervbe veszi, hogy megöli Devadattát, aztán el is követi a gyilkosságot. Ám, ha összetéveszti Devadattát Yajñadattával és őt öli meg helyette, ténylegesen nincs vétkezés,<sup>381</sup> mivel az ölés elkövetéséhez hibátlan észlelés szükséges. Amennyiben a véghezvitelkor a gyilkos motivációja általános értelmű, azaz mindegy mi történik, ő gyilkolni



fog, a hibátlan észlelésre nincs szükség. Mindez a többi kilenc erénytelen cselekedetre is igaz.

A mérgező érzelem a tudat három mérge közül bármelyik lehet, a motiváció pedig az ölés akarása. [166] A véghezvitel tekintetében nincs különbség abban, hogy a személy a cselekedetet saját maga hajtja végre vagy másvalakivel végezteti. A véghezvitel lényege, hogy a gyilkosságot fegyverrel, méreggel, varázsigével vagy hasonló dolgokkal követik el.

A végkifejlet az, hogy a véghezvitel eredményeként a másik meghal, akkor ott, vagy egy későbbi időpontban. Továbbá, ahogy az *Ismeretek tárháza* mondja:<sup>382</sup>

Ha a gyilkos előbb hal meg mint az áldozata, vagy vele egyidejűleg hal meg,

Nincs tényleges megszegés, mivel a gyilkos akkor új életet ölt magára.

Egyetérttek ezzel.

## 2. Lopás

A lopás alapja valaki másnak a tulajdona.

A beállítottság három tényezője közül az észlelés és a mérgező érzelem a fentiekkel megegyezik. A motiváció a vágy, hogy a dolgot más személytől megszerezzék, akkor is, ha azt nem adja nektek.

A véghezvitelt illetően a végrehajtó megegyezik az előzővel. A lopás véghezvitelének lényege az erőszakkal vagy a tolvajlással történő eltulajdonítás; ezek megegyeznek egymással. Továbbá, akár részt vesztek tartozásokkal és vagyonkezelésekkel kapcsolatos csalásokban, vagy megtévesztő módon tesztek szert arra, amit mások nem adtak oda, akár a saját érdekekben vagy a mások érdekében cselekedtek, vagy másoknak kárt okoztok, ezek egyformán mind lopásnak minősülnek.

A végkifejletre vonatkozóan A *Meghatározások gyűjteménye* ezt mondja:<sup>383</sup> „elmozdítása egy másik helyre”. Számos eset ennek jelentésével nem egyeztethető össze, ezért a dolognak saját, eredeti helyéről másik helyre mozgatása csupán példa. A földek például nem mozgathatók, mégis megtörténik a véghezvitel. Ilyen esetben véghezvitel alatt azt értjük, hogy azt megszerzitek. Továbbá, ha másvalakivel követtetik el a rablást vagy a tolvajlást, elegendő, hogy a másik személy azt elgondolja. Ez ahhoz az esethez hasonló, amikor valaki meggyilkolásáról ugyan nincs tudomásotok, de a cselekményt az általatok küldött személy követte el. Amikor az áldozat meghal, a tényleges vétket az veszi magára, aki az elkövetőt a gyilkosságra készítette.

### 3. Helytelen szexuális cselekedet

A helytelen szexuális cselekedetnek négy lehetséges alapja van: egy személy, akivel nem álltok nemi kapcsolatban, a nem megfelelő testrész, a nem megfelelő helyek és a nem megfelelő időpontok. *A személyek, akikkel nem álltok nemi kapcsolatban*, férfiak esetében azok a nők, akikkel nem közösülhettek, valamennyi férfi és az eunuchok. *A Meghatározások gyűjteménye* az elsőre vonatkozóan ezt mondja:<sup>384</sup> [167]

Akiket a sūtrák említenek – például a szülőanyád és akik anyák védelme alatt állnak – „azok, akikkel nem kerülhetsz nemi kapcsolatba.”

Ennek jelentése, ahogyan azt a tudós Ásvaghoṣa kifejti:<sup>385</sup>

„Akikkel nem közösülhetsz”

Azok, akik másokhoz tartoznak, akik vallási jelet viselnek,

Akik egy család vagy egy király oltalma alatt állnak,

Egy prostituált, akit más fizetett meg,

És akik hozzád tartoznak;

Ezek azok, akikkel nem közösülhetsz.

„Akik másokhoz tartoznak”, a mások feleségei. „Akik vallási jelet viselnek”, az önmegtartóztatásban élő nők. „Akik egy család oltalma alatt állnak”, akiket még nem jegyeztek el és akiket rokonok, például szülőapjuk védelmez, akikre após vagy anyós vigyáz, akiket őriznek, vagy ezek hiányában önmagukat óvják. „Akik egy király – vagy annak képviselője – oltalma alatt állnak”, akikkel szemben megtorlást alkalmaznak. Az a kitétel, hogy helytelen szexuális viselkedésnek minősül az olyan prostituálttal folytatott nemi aktus, akiért más fizetett, egyben azt is jelenti, hogy nem számít helytelen szexuális viselkedésnek egy prostituált igénybevétele. A Nagy Tiszteletű ezt hasonlóképpen tanítja.

A „férfiak” a második azok felsorolásában, akikkel nem léphettek nemi kapcsolatba, ami vonatkozik önmagatokra és másokra.

A *nem megfelelő testrészek* alatt a női nemi szerven kívül minden más értendő. Ásvaghoṣa mester ezt mondja:

Mi a nem megfelelő testrész?

A száj, a végbél, a lábak vagy

Combok egymáshoz szorítása, és a kéz mozgatása.

Ez egybehangzik a Nagy Tiszteletű szavaival:<sup>386</sup>

„Nem megfelelő testrész” a száj, a végbél, egy fiú vagy egy lány elül-ső vagy hátsó nyílása és a saját kezed.

*Nem megfelelő helyek* a guruk környezete, például ahol *stūpa* áll, ahol sok ember fordul meg és olyan érdes vagy kemény a felület, amely

megsérti azt a személyt, akivel nemi érintkezésbe léptek. Ásvaghoṣa mester ezt mondja:<sup>387</sup>

Ebben az esetben a nem megfelelő helyek azok,  
Amelyek a fenséges tanítás körzetébe tartoznak,  
A *stüpák*, a képmások és hasonlók, a bódhiszattvák;  
Egy rendfőnök-, egy tanítómester-, vagy szüleink környezete.  
Ne létesíts nemi kapcsolatot ezeken a nem megfelelő helyeken. [168]

A Nagy Tiszteletű ugyanezt tanította.

A *nem megfelelő időpontok* amikor a nőnek havivérzése van, amikor terhessége véget ér, amikor csecsemőjét gondolja, amikor egynapos fogadalmát tartja, és amikor olyan betegségben szenved, amely alkalmatlanná teszi a szexuális egyesülésre. A nemi kapcsolat szintén helytelen a megfelelő mennyiségen túl. A megfelelő mennyiségű nemi érintkezés legfeljebb öt alkalom egy éjszaka. Ásvaghoṣa mester ezt mondja:<sup>388</sup>

Ebben az esetben a nem megfelelő időpontok azok,  
Amikor egy asszony menstruál, terhes,  
Csecsemőt gondoz, vonakodó,  
Fájdalmi vannak vagy kedvetlen, és hasonlók,  
Vagy egynapos fogadalmának nyolc részét megtartja.

A Nagy Tekintély Ásvaghoṣához hasonlót tanít, azzal a különbséggel, hogy a nappali időszakot alkalmatlannak mondja.

Mivel a három alap – a nemi érintkezéskor a test nem megfelelő részeinek használata, a nem megfelelő hely és a nem megfelelő időpont – a szexuális cselekményt még a saját feleségetek esetében is helytelenné változtatja, ezért mások esetében így bizonyosan helytelen szexuális viselkedésről van szó.

A beállítottság három tényezője – az észlelés, a motiváció és a mérgező érzelem – közül az észlelésről a *Meghatározások gyűjteménye* és a fegyelmi szabályzat beszél. A *Meghatározások gyűjteményében* az áll,<sup>389</sup> hogy „emennek amazként észlelése” hibátlan legyen. Mindazonáltal a Buddha a fegyelmi szabályzat szövegében azt mondja, hogy a szeméretlenség lényegi áthágás, és ez esetben nem számít, hogy az észlelés hibás vagy pontos.

Az *ismeretek tárházának önkomentárjában*<sup>390</sup> található magyarázat szerint ha más feleségéhez közeledve azt a saját feleségetekként észlelitek, akkor az nem válik az erénytelen cselekvés tényleges ösvényévé. Vasubandhu két módszert mutat be arra vonatkozóan, amikor a nemi érintkezés annak észlelésével történik, hogy egy másik személy felesége egy harmadik személy felesége; az egyik esetben

a nemi érintkezés az erénytelen cselekedet ösvényévé válik, a másik esetben nem.

A mérgező érzelem a tudat három mérge közül bármelyik lehet. A motiváció a bujaság következtében a vágy a közösülésre. Ami a véghezvitelt illeti, a *Meghatározások gyűjteményében*<sup>391</sup> az áll, hogy a másokkal elkövetett helytelen szexuális viselkedés vétke az ilyen cselekedetre felbujtót terheli. Mindazonáltal, *Az ismeretek tárházának önkomentárjának magyarázata*<sup>392</sup> szerint az erre való felbujtás a cselekedetnek nem a tényleges ösvénye. Vizsgáljátok meg, hogy Asaŋga magyarázata szerint az ilyen felbujtás jelentheti-e azt, hogy ez a vétkezés a cselekedetnek nem a tényleges ösvénye.

A végkifejlet a két fél szexuális egyesülése.

#### 4. Hazugság [169]

A hazugság nyolc alapja: amit láttok, amit hallotok, amit megkülönböztettek és amiről tudomással bírtok, valamint ezek ellentétei. Hazugság akkor történik, amikor valaki más – a hazugság befogadója – megéri a hazugság jelentését.

A beállítottság három tényezője – az észlelés, a mérgező érzelem és a motiváció – közül az észlelés magába foglalja az észlelés hamis színben feltüntetését; például valamit olyanként adtok elő, ahogyan azt nem láttatok, vagy amit nem láttatok, azt elferdítve úgy mutatjátok be, mintha láttatok volna. A mérgező érzelmek a tudat három mérge. A motiváció a vágyatok, hogy észleléseteket hamis színben tüntessétek fel.

A véghezvitel a beszéden, a hallgatás választásán vagy a viselkedésen keresztül jelez valamit. Továbbá, a cél szempontjából kijelenthető, hogy nincs különbség a között, hogy a saját érdekeknek megfelelően, vagy mások érdekében beszéltek. Ebben az esetben még ha másokat is vesztek rá a beszéd három típusára – hazugságra, megosztó beszédre, vagy sértő beszédre –, az ugyanolyan, mintha magatok követnétek el. Vasubandhu *Az ismeretek tárházának önkomentárjában*<sup>393</sup> elmagyarázza, hogy a beszéd mind a négy erénytelensége a cselekvés ösvényévé válik, amikor másokkal végeztetik őket. A fegyelmi szabályzat szerint saját magatoknak kell beszélnetek ahhoz, hogy a teljes megszégés titeket terheljen.

A hazugság végkifejlete valaki másnak az észlelése. *Az ismeretek tárházának önkomentárja* azt mondja: ha senki sincs, aki felfogja a szavakat, akkor az egyszerűen a haszontalan fecsegés erénytelen cselekedete. A megosztó és a sértő beszéd e tekintetben hasonló ehhez.

### 5. Megosztó beszéd

A megosztó beszéd alapja az egymással összeférő- és az egymással összeférhetetlen élőlények. A beállítottság három tényezője közül az észlelés és a mérgező érzelmek megegyeznek az előzőkkel. A motiváció a vágy, hogy azok az élőlények, akik összeférnek egymással váljanak szét, illetőleg a vágy, hogy az egymással össze nem férő élőlények megmaradjanak ebben az állapotukban.

A véghezvitel a tárgy kinyilvánítása, ami lehet kellemes vagy kellemetlen, illetőleg igaz vagy hamis. E tárgyról beszélhetnek akár a saját, akár a mások érdeke szerint.

A végkifejletet az, amikor mások megértik az elhangzott megosztó beszédet. Ahogyan a *Meghatározások gyűjteményében* áll:<sup>394</sup> „E cselekedet ösvényének a vége, hogy a megosztásra kerülők megértik a megosztó szavakat”.

### 6. Sértő beszéd

A sértő beszéd alapja egy élőlény, akiben ellenséges érzületet keltetek. A beállítottság három tényezője közül az észlelés és a mérgező érzelmek megegyeznek az előzőkkel. A motiváció a vágy, hogy sértő módon beszéljete. [170]

A véghezvitel valami kellemetlen kimondása valakinek a származásáról, testéről, erkölcséről vagy viselkedéséről, amely lehet igaz vagy hamis.

Ami a végkifejletet illeti, a *Meghatározások gyűjteménye* azt mondja:<sup>395</sup> „A befejezés a sértő módon történő beszéd arról az emberről.” *Az ismeretek tárházának önkomentárja* szerint ez azt jelenti, hogy a személynek, akinek a sértő beszédet szánták, azt meg kell értenie.

### 7. Haszontalan fecsegés

A haszontalan fecsegés alapja a jelentéktelen témákról folyó eszmecsere. A beállítottság három tényezője közül az észlelés a következő: bár Asaŋga azt mondja nem több, mint „annak olyanként való észlelése, mint amilyen”, jelen esetben a haszontalan fecsegés azt jelenti, hogy önmagatok észlelitek azt a témakört, amelyről beszélni szeretnétek, és aztán beszéltek. Ehhez tehát nem kell társulnia másvalakinek, aki azt megérti.

A mérgező érzelem a három közül bármelyik lehet. A motiváció a vágyakozás a szeszélyes, parttalan megjegyzésekre. A véghezvitel a haszontalan fecsegés művelése. A végkifejlet a haszontalan fecsegés folyamának berekesztése.

Továbbá, a haszontalan fecsegésnek hét alapja van:

- (1) hadakozásokról, akadémikusokokról, vitatkozásokról és nézeteltérésekről való beszéd;
- (2) beszéd, amely úgy közvetíti és úgy adja elő a szövegeket, hogy közben örömet leli a brahminok nem buddhista- és mantra szekerében;
- (3) a kétségbeesés kifejezése, például jajgatás;
- (4) a hahotázó, a tréfálkozó, a szórakoztató vagy az élvezethajhászó beszédek;
- (5) a beszéd a zűrzavarról, például új királyokról, miniszterekről, nemzetekről és tolvajokról;
- (6) egy részegéhez vagy egy elmebetegéhez hasonló beszéd;
- (7) annak a beszéde, akinek nem megfelelő az életvezetése.

Összefüggéstelen, hitetlen és értelmetlen beszéd a mérgező érzelmeket kinyilvánító zagyvaság, vagy amelynek elhangzására nevetés, éneklés vagy a cselekvő szemlézése és hasonlóak közben kerül sor.

A beszéd első három hibájára vonatkozóan két megközelítési mód létezik: az egyik szerint értelmetlen beszédek, a másik szerint nem azok. Az én megállapításaim az előbbinek felelnek meg.

### 8. Sóvárgás

A sóvárgás alapja mások vagyona vagy tulajdonai. A beállítottság három tényezője közül az észlelés az alap azonosítása. [171] A mérgező érzelem a három közül valamelyik. A motiváció a vágyakozás a gazdagságra vagy saját vagyontárgyra.

A véghezvitel a törekvés a szándékolt cél elérésére. A végkifejlet a gondolat, hogy a vagyon és hasonló „Talán az enyém lesz”. Asaŋga szerint „annak elhatározása, hogy az a tiéd lesz”. Az embert teljes mértékben eluraló sóvárgásnak öt ismérve van:

- (1) tudata rendkívüli módon ragaszkodik a saját vagyonhoz;
- (2) tudata minden áron vagyont akar felhalmozni;
- (3) tudata mások értékes dolgainak – vagyonának, stb. – birtoklására vagy megtapasztalására áhítozik;
- (4) irigykedő tudata úgy gondolja, hogy mások bármilyen dolga a sajátja kellene, hogy legyen;
- (5) tudatát a sóvárgás miatt hatalmába kerítette a szégyentelenség és a megfélemlítés a sóvárgás hibáitól való eltökélt megszabadulásról.

Ha ezen öt tudat bármelyike nincs jelen, tényleges sóvárgásról nem beszélhetünk. *A jóga cselekedetek szintjeiben* az áll, hogy ezt az ötöt mind a tíz erénytelenségre alkalmazni kell.

Egy cselekedet akkor nem kiforrott sóvárgás, amikor a következő vágyakat ébresztitek magatokban:

- (1) a gondolatot, hogy „Milyen csodálatos lenne, ha a ház ura a szolgálómmá válna és a dolgok olyanok lennének, amilyeneknek csak kívánom őket”;
- (2) úgyszintén ilyen gondolatot a feleségével, a gyermekeivel, stb., valamint fizikai tulajdonaival, például étellel, stb. kapcsolatban;
- (3) a gondolatot, hogy „Milyen csodálatos lenne, ha mások szenvedélyektől mentes, tartózkodó, törekvő, tanult és nagylelkű embernek tartanának”;
- (4) a gondolatot, hogy „Milyen csodálatos lenne, ha a királyok és a miniszterek, valamint a Buddha követőinek négy típusa tisztelnének engem, és az étel és a ruha szükségleteimhez hozzájutnék”;
- (5) felfokozva vágyakozásokat arra gondoltok, hogy „Bár születnék istenként és élvezném az öt isteni érzéki tárgyat, és az erőszakos emberek és Vişnu világából a Mások Kisugárzását Szemlélő Istenek mennyei világába [a vágyvilág hat isteni szférájának csúcsára] születnék”; [172]
- (6) felfokozzatok vágyakozásokat a szüeleitek-, a gyermekeitek-, a szolgálóitok és hasonlók-, vagy a vallások gyakorlóinak a javai iránt.

### 9. Rosszakarat

Az alapok, az észlelés és a mérgező érzelmek ugyanazok, mint a sértő beszéd esetében. A motiváció a vágyakozás olyan dolgok művelése iránt, mint megütni másokat, vagy olyasmit gondolni, hogy „Milyen csodálatos lenne, ha megölnék vagy megkötnék őket, javaikat a természet vagy mások elpusztítanák.”

A véghezvitel a fenti gondolat. A végkifejlet az olyan tetre való eltökéltség vagy elszántság, mint például a verekedés. Továbbá, teljes, ha az alábbi öt beállítottság jelen van, illetőleg nem teljes, ha azok nincsenek jelen. Ez az öt a következő:

- (1) ellenséges beállítottság, amelyet az ártó cselekedet okainak és az azokkal összefüggésben álló jelenségek jellemzőinek tárgyként való kezelése vált ki;



- (2) türelmetlen beállítottság, mivel nem gyakoroljátok a türelmet azokkal szemben, akik ártottak nektek;
- (3) neheztelő beállítottság, amely azon alapul, hogy a haragotok okaira helytelenül folyamatos figyelmet fordítotok és azokat emlékezetben tartjátok;
- (4) gonosz beállítottság, amely így gondolkodik: „Milyen csodás lenne, ha ellenségemet bántalmaznák vagy megölnék”;
- (5) az olyan beállítottság, amely nem érez szégyent a rosszakarata miatt és amely megfeledkezik az ezektől a hibáktól való eltökélt megszabadulásról.

Az egyszerű rosszakarat beállítottságai a következők. Annak pusztá fontolgatása, hogy: „Valaki ártott nekem vagy ártani fog nekem”, majd pedig annak a gondolatnak a felvetése, hogy miként lehetne ártani annak, aki bajt fog okozni vagy bajt okozott. Ez mind rosszakarat. Az egyszerű rosszakarat másik példája a vágy, hogy valaki másnak a családtagjai, javai, erényei, stb. károsodjanak ebben az életében, és az a kívánság, hogy valaki más boldogtalan világba kerülhessen egy elkövetkező életben.

#### *10. Helytelen nézetek*

A helytelen nézetek alapjai létező tárgyak. A beállítottság három tényezője közül az észlelés azt jelenti, hogy egy létező tárgy létezésének téves elutasítását igazként észlelitek. A mérgező érzelem a három közül valamelyik. A motiváció a törekvés, hogy egy létező tárgy létezését tagadjátok.

A véghezvitel ennek a beállítottságnak a kezdete. Továbbá, az ilyen véghezvitelnek négy típusa van [173]: az okok-, a következmények-, a végbemenetelek- és a létező dolgok téves elutasításai. Az okok téves elutasítása az olyan elgondolás, hogy nem létezik jó- és rossz viselkedés, stb. A következmények téves elutasítása az olyan elgondolás, hogy ezeknek a viselkedéseknek nincs következményük.

A végbemenetelek téves elutasításának három típusa van:

- (1) A magok elültetése és megőrzése végbemenetelének téves elutasítása az a gondolat, hogy nincsenek apák és anyák.
- (2) A jövés-menés végbemenetelének téves elutasítása az a gondolat, hogy nincsenek megelőző- és elkövetkező életek.
- (3) A születés végbemenetelének téves elutasítása az a gondolat, hogy az élőlények képtelenek saját akaratukból megszületni.

A helytelen nézet véghezvitelének negyedik típusa a létező dolgok téves elutasítása, az a gondolat, hogy arhatok és hasonlóak nem léteznek.



A végeredmény a tény, hogy tagadtatok valamit. A kiforrott helytelen nézethez az alábbi öt beállítottság társul:

- (1) zavarodott beállítottság, következményeként annak, hogy a megismerendő tárgyakról nem rendelkeztek pontos ismeretekkel;
- (2) erőszakos beállítottság, következményeként annak, hogy örömet leltek a vétkezésben;
- (3) folyamatosan rossz beállítottság, következményeként annak, hogy nem megfelelő tanításokon elmélkedtek;
- (4) káros beállítottság, következményeként a tévedésen alapuló elutasításnak, amely miatt azt gondoljátok, hogy az adományok, a vallási felajánlások, az égetett felajánlások és a helyes viselkedésmódok értéktelenek;
- (5) az olyan beállítottság, amelyet ezeknek a helytelen nézeteknek a következményeként a szégyentelenség és a megfélemlítés az ezektől a hibáktól való eltökélt megszabadulásról ural.

Ha ez az öt nincs jelen, a helytelen nézet nem kiforrott.

Jóllehet bizonyosan más helytelen nézetek is vannak, mégis csupán ezt nevezzük „helytelen nézet”-nek, mivel valamennyi helytelen nézet között ez a legjelentősebb a tekintetben, hogy az összes erénygyökert lemetszi. Továbbá, ez az a helytelen nézet, amely előmozdítja, hogy minden vétket amire csak kedvetek támad elkövettek.

Ami e tíz erénytelenséget illeti, a tudat három mérgének bármelyikével elkövethettek gyilkosságot, sértő módon beszélhettek, és rosszakaratúak lehettek, a végkifejlethez azonban az ellenséges érzület felkeltése szükséges. A tudat három mérgének bármelyikével lophattok, élhettek helytelen szexuális életet, sóvároghattok, a végkifejlethez azonban a ragaszkodás szükséges. A hazugság, a megosztó beszéd és a haszontalan fecsegés a tudat három mérgének bármelyikével művelhető és ezek által a végkifejlet is elérhető. Helytelen nézetre a tudat három mérge közül bármelyik ösztönözhet, ám a végkifejletet kizárólag a zavarodottság mozdítja elő. [174]

E tízet tekintve a szándékok cselekedetek (skt. *karma*), viszont nem cselekvés-ösvények (skt. *karma-patha*). A test és a beszéd hét erénytelen cselekedete nem puszta cselekedet, hanem egyben cselekvés-ösvény, mivel a test és a beszéd a szándékos tevékenység alapja. A tudat három erénytelensége – a sóvárgás és így tovább –, cselekvés-ösvény, de nem cselekvés.

**(ii) Mértékbeli különbségek**

A mértékbeli különbségek magyarázatának két része van:

1. A tíz erénytelen cselekvés-ösvény súlya
2. A súlyos cselekedetek ismertetőjeleinek rövid kifejtése

**(a') A tíz erénytelen cselekvés-ösvény súlya**

Tíz okból válik egy cselekedet súlyossá. A példaként szolgáló ölés esetében ezek a következők. Az ölés *beállítottság miatt súlyos cselekedete* a tudat három mérgének heves megnyilvánulásával kerül elkövetésre.

Az ölés, amely a *véghezvitele miatt súlyos*, magába foglalja:

- (1) az ölést, amelyet abban élvezetet találó tudattal követnek el és a már elkövetett-, a most elkövetésre kerülő- vagy a jövőben elkövetni szándékozott gyilkosságban való gyönyörködést;
- (2) a belemerülést ebbe a cselekedetbe, ugyanerre mások rábírását, valamint ennek dicséretét;
- (3) az olyan tudattal való elkövetést, amelyet meglegedettséggel tölt el az ilyesfajta dolgok látványa, valamint a tettet megelőző hosszú fontolgatást és előkészületet;
- (4) a folyamatosan és nagy igyekezettel történő elkövetést, illetőleg valamennyi esetben nagyszámú gyilkosság véghezvitelét;
- (5) az áldozat halálra kínzását;
- (6) az olyan gyilkosságot, amely előtt az áldozatot megfélemlítéssel megengedhetetlen cselekedetek elkövetésére kényszerítik;
- (7) gyenge, szenvedő, vagy kiszolgáltatott áldozat megölését, miközben jajveszékelt vagy szájalomra méltóan könyörög.

Az ölés az *ellenszer hiánya miatt súlyos* az alábbi esetekben:

- (1) az előírásokat nem veszik figyelembe a mindennapok során;
- (2) új holdkor, illetőleg a hónap nyolcadik, tizennegyedik, vagy tizenötödik napján nem tesznek egy napos fogadalmat; alkalmanként nem vagytok nagylelkűek, nem gyűjtitek az erényeket, nem beszéltek a tanításról, nem fejezitek ki hódolatotok, nem álltok fel, amikor tiszteletre méltó ember jelenik meg előttetek, nem teszitek össze tenyereiteket nagyrabecsülések jeleként vagy mély tiszteletetek kinyilvánításaként;

- (3) időről-időre nem szégyenkeztek, nem érzitek feszélyezve magatokat, vagy nem gyakoroltok megbánást;
- (4) sem a világi ragaszkodástól való megszabadulásnak, sem a tanítás világos ismeretének szintjét nem érték el.

Az ölés, amely az *eltévelyedés miatt súlyos*, valamilyen helytelen nézet elfogadásával történik. [175] Például vannak, akik állatáldozatokat bemutatók eszméire hivatkozva vallási meggyőződésből ölnek. Úgy gondolják, hogy nem követnek el hibát, ha haszonállatokat mészárolnak le, mivel ezeket a Minden Lény Ura számukra teremtette.

Az ölés az *alapja miatt súlyos*, ha egy nagy állat, egy ember, egy magzat, a szülők, a nagynéni vagy nagybácsi, vagy például egy guru, közeli barát, egy tanítvány, egy bódhiszattva, egy arhat, vagy egy *pratyekabuddha* életének kioltására irányul. Szintén az alapja miatt minősül súlyosnak az ölés, amikor tudván, hogy *tathāgatát* nem ölhettek meg, ártó szándékkal egy buddha vérét fakasztjátok.

Az olyan ölés, amely eme öt ok ellentéteivel kerül elkövetésre, könnyűnek minősül. Tudnotok kell, hogy a többi kilenc erénytelen cselekedet súlyossága az öléséhez hasonló, kivételt képeznek az alapok, amelyek a következők. Alapja miatt minősül súlyosnak a lopás, ha sokat vagy jó dolgokat tulajdonítotok el, vagy miután félrevezettétek azokat, akik benneteket megbíznak, meglopjátok őket; vagy az egyszerűen, elszegényedetten, vagy lemondásban élőkötől, vagy buddhista gyakorlótól vesztek el dolgokat; vagy tanítványok, arhatok, *pratyekabuddhák*, a közösség, illetőleg a *stűpák* vagyonát tulajdonítjátok el.

A helytelen szexuális cselekedet az alapja miatt minősül súlyosnak, ha olyanokkal történik a nemi érintkezés, akikkel nem megengedett a közösülés, nevezetesen a saját szülőanyáttal, annak hozzátartozóival, közeli barátaitok feleségeivel, apáccal, próbaidős apáccal, vagy nőnemű papnövendékekkel. A nem megfelelő testrészeket illetően a helytelen szexuális cselekedet az alapja miatt súlyosnak minősül az orális közösülés esetében. Nem megfelelő az időpont, ha a nemi aktus egynapos fogadalmát tartó személlyel, idejének végén tartó állapotos nővel, vagy beteggel történik. Nem megfelelő hely egy *stűpa* környezete vagy egy vallási közösség területe.

A hazugság az alapja miatt minősül súlyosnak, ha a hamis állítás sokféle céllal a becsapás vagy a megtévesztés szándékával történik; amikor valótlan dolgot állítotok azoknak, akik segítettek nektek, a szüleitektől a jó embereken és a jó barátokon át a buddháig; valamint az a hazugság, amely a három súlyos tett – az ölés, a lopás és a helytelen szexuális cselekedet – közül egyet vagy többet előidéz. Az

olyan hazugság, amelyet a közösség megosztása céljából követnek el, mindegyik közül a legsúlyosabb. [176]

A megosztó beszéd az alapja miatt minősül súlyosnak, ha hosszú idő óta barátságban állók, tanítók, szülők, szülők és gyermekeik között, vagy közösségen belül szít ellentétet; valamint az olyan megosztó beszéd, amely a három súlyos testi cselekedetet előidéz.

A sértő beszéd az alapja miatt minősül súlyosnak, amikor a sértő szavak a szülők és hasonlók, vagy egy guruhoz hasonló személy felé hangzanak el; amikor a sértés során valótlanságok, illetőleg a valóságot elferdítő hazugságok hangzanak el; amikor nyílt szidalmazás, kritika vagy szemrehányás történik.

A haszontalan fecsegés az alapja miatt a következő esetekben minősül súlyosnak. A három másik erénytelen szóbeli cselekedetnek – a hazugságnak, stb. – mint haszontalan fecsegésnek a súlya megegyezik a fent említettekkel. További, az alapjuk miatt súlyosnak minősülő haszontalan fecsegések azok, amelyek küzdelemre, akadékoskodásra, vitára és megosztásra irányuló esztelen szavakat használnak; a nem-buddhista művek olvasása a ragaszkodás érzésével; valamint a szülők, a rokonok-, illetőleg a guru kinevetése, kigúnyolása vagy a velük nem megfelelő módon történő társalgás.

A sóvárgás az alapja miatt minősül súlyosnak, ha a közösség és a *stüpák* számára készült felajánlásokra vágyakoztok; a saját jó tulajdonságaitoktól eltelve azt kívánjátok, hogy királyokból és hasonlókból, illetőleg vallási közösségeitek művelt tagjaiból hasznot húzhattatok és ismereteitekre tekintettel alkalmazzanak benneteket.

A rosszakarat az alapja miatt minősül súlyosnak, ha közvetlenül a szülők, a rokonok, a guruk és olyanok ellen irányul, akik minden gyanú felett állnak, akik szegények, szenvedők, szájalomra méltóak, és akik bár megbántottak titeket, őszintén beismerték cselekedetüket.

A helytelen nézet az alapja miatt minősül súlyosnak a sarkalatos vallási tantételek elutasítása esetén (ez minden más helytelen nézetnél súlyosabbnak minősül), illetőleg súlyosnak minősül az a nézet, hogy a világon nincsenek sem a valósághoz közel kerülő arhatok, sem olyanok, akik a valóságba már beléptek. Meg kell értenetek, hogy e helytelen nézetek ellentétei könnyűnek minősülnek.

*A jóga cselekedetek szintjeiben az áll, hogy a tettek hat módon válnak súlyossá:*<sup>396</sup>

- (1) hozzáidomulással – a cselekedeteket a tudat három mérgének heves megnyilvánulásai vagy azok hiánya motiválja;

- (2) hozzászoktatással – akár az erényes, akár az erénytelen cselekedeteket hosszú időn át gyakran elkövetve megszokjátok azokat és azonosultok velük; [177]
- (3) a természetüknek megfelelően – a három testi és a négy szóbeli cselekedet közül a megelőző mindig súlyosabb, mint az utána következő, a tudat három cselekedete esetében viszont az utóbbiak súlyosabbak az előttük lévőkénél;
- (4) az alapok által – az olyan cselekedetek révén, amelyek segítségére vannak vagy ártnak a Buddhának, a tanításnak, a közösségnek és a guruknak;
- (5) az összeférhetetlen tényezők fenntartásával – egész életek során maradéktalanul számoljátok fel az erénytelen cselekedeteket és ne csak egyszer műveljétek az erényt;
- (6) a nem kívánt tényezők gyökeres kiirtásával – ahhoz, hogy minden erénytelenséget eltávolítsatok, szabaduljatok meg a ragaszkodástól és műveljétek az erényes tetteket.

A *Baráti levél*ben ez áll:<sup>397</sup>

Az erényes és az erénytelen cselekedetek öt fajtája  
 A folytonosságból, a rögeszméből és az ellenség hiányából fakad,  
 Az erény szilárd megalapozói pedig  
 Sokfélék; ezek között az áll: törekedj az erény művelésére.

E szerint öt típus van, mivel „Az erény szilárd megalapozói” feloszthatók az erényes megalapozókra – ilyen például a Három Ékkő –, és azokra a megalapozókra, akik támogatásokról gondoskodnak, mint például a szüleitek.

#### (b') A súlyos cselekedetek ismertetőjeleinek rövid kifejtése

A súlyos cselekedeteket négyféleképpen magyarázzuk: az érintett-, az alap-, a tárgyak- és a beállítottság szemszögeiből.

#### (1') Súlyosság az érintettet illetően

A Három Ékkő-, a guruk-, a gurukhoz hasonló-, a szülők és hasonló felé irányuló cselekedetek súlyosak, mivel még ha nincsenek is velük foglalkozó heves gondolataitok, ha csupán kis mértékben ártotok nekik vagy segítitek őket, akkor is az azt követő vétség vagy érdem hatalmas. Továbbá, *A kiváló tanítás ébren tartása* kijelenti:<sup>398</sup>

Még ha csupán valami csekélységet is tulajdonítasz el a Buddhától, a tanítástól vagy a közösségtől, a vétséged hatalmas lesz. Azonban, ha felajánlasz az ellopotthoz hasonló, de annál nagyobb dolgot, akkor a Buddha és a tanítás meglopásából származó karmadat megtisztítod. Mindazonáltal a közösség meglopásából származó karma

az érintett jelentősége miatt a következmény megtapasztalása nélkül nem tisztítható meg.

Ha olyasvalamit lopsz el, ami a közösség életbemaradásához elengedhetetlenül szükséges, egy hatalmas pokolba zuhanva születsz újjá. [178] Ha az élet fenntartásához nem elengedhetetlenül szükséges dolgot lopsz el, abban a pokolban születsz újjá, amelyet a Könyörtelen Pokol – például a Nagy Fekete Sötétség Pokla – vesz körül.

Különösképpen azok, akik nem tartják be a rájuk vonatkozó erkölcsi előírásokat, ha a közösség dolgait használják – akár egyetlen virágszirmot, egy szál virágot vagy egy szelet gyümölcsöt –, hatalmas pokolban születhetnek újjá. Hosszú idő elteltével talán megszabadulhatnak ettől a pokoltól, ám ezután száraz, kietlen pusztaságban, kezek vagy lábak nélküli állatként, esetleg olyan vak éhező szellemként születnek újjá, amelynek szintén hiányoznak a kezei vagy a lábai. Sok-sok éven át kell ezt a szenvedést megtapasztalniuk. *A Nap lényegiség sūtra* (*Sūrya-garbha-sūtra*) ehhez hasonló hatalmas veszélyeket említ.

Mi több, a Buddha arra figyelmeztetett, hogy egyetlen olyan dolog sem használható saját célra, amelyet a közösségnek vagy egy szerzetesnek ajánlottak fel; még akár egy virágszál sem. Továbbá, ezek nem ajándékozhatók családban élőknek és egy családban élő azt nem használhatja. Ez szintén hatalmas vétség. *A Nap lényegiség sūtra* így beszél:<sup>399</sup>

Jobban tennék, ha inkább a saját végtagjaikat vágnák le  
Éles borotvával,  
Mint hogy családban élőknek adják azt,  
Amit a szellemi közösségnek ajánlottak fel.

Jobban tennék, ha vasrögöt ennének  
Melyből lángoló tűznyelvek csapnak ki,  
Mint hogy közösségen kívül állókként  
Olyan dolgokat használjanak, amelyek onnan származnak.

Jobban tennék, ha akkora tüzet gyújtának,  
Mint a Meru hegy, és azt ennék,  
Mint hogy a családban élők  
A közösség dolgait használják.

Jobb lenne, ha beleiket kiforgatnák,  
S ha karóba húznák őket,  
Mint hogy a családban élők  
A közösség dolgait használják.

Jobban tennék, ha izzón parázsló  
Házba lépnének,  
Mint hogy a családban élők akár egyetlen éjszakát töltsenek  
A közösség szálláshelyén.



A közösségen belül a bódhiszattvák mind az erényes, mind az erénytelen cselekedetek különösen jelentős érintettjei. Az *erős hit töretlen növelésének pecsétje sūtra* (*Śraddhā-balādhānāvātāra-mudrā-sūtra*)<sup>400</sup> állítása szerint mérhetetlenül nagyobb vétség haraggal hátat fordítani egy bódhiszattvának, mondván: „Én nem nézem ezt a gonosz személyt”, mint haragvón a tíz irány valamennyi élőlényét sötét börtönbe zárni. [179] Majd pedig kijelenti:<sup>401</sup> egy bódhiszattva lenézése mérhetetlenül nagyobb vétség, mint Jambudvīpa valamennyi élőlénye tulajdonának ellopása. Azonkívül megemlíti, hogy ha valaki rosszakarattal vagy haraggal tekint a mahajānāban gyönyörűségét lelő bódhiszattvára és barátságtalanul beszél hozzá, mérhetetlenül nagyobb vétséget követ el, mint aki annyi *stūpát* rombol le vagy éget fel, ahány homokszem van a Gangeszben.

Továbbá, *A biztos és a bizonytalan végzetekkel elköteleződés pecsétje sūtra* (*Niyatāniyata-mudrāvātāra-sūtra*) azt mondja:<sup>402</sup> aki szilárd hittel tekint egy (a mahajānāban gyönyörűségét lelő) bódhiszattvára, és tiszta hittel akar felnézni rá, az dicsérően nyilatkozik róla. Ez a személy mérhetetlenül nagyobb érdemet halmozhat fel, mint aki szeretettel saját szeméit adja a tíz irányban lévő valamennyi szemét elvesztett élőlénynek, őket a börtönükből kiszabadítja és megerősíti valamennyiüket Brahmā egyetemes birodalmának áldásában.

*A végső béke varázsa sūtrában* (*Praśānta-viniścaya-prātihārya-sūtra*)<sup>403</sup> szintén az áll, hogy aki akár csak a legkisebb akadályt is gördíti egy bódhiszattva erényes cselekedetének útjába, amikor az egy állatnak maroknyi eledelt kínál, mérhetetlenül nagyobb vétket követ el, mint aki Jambudvīpa valamennyi élőlényét megöli, vagy valamennyiük tulajdonát ellopja. Ezeket tehát vegyétek nagyon komolyan.

## (2') Súlyosság az alapot illetően

Bár egy kis darab vas lesüllyed a víz mélyére, ugyanebből az anyagból egy nagy edény fennmarad a víz tetején. Hasonlóképpen, a Buddha azt mondta: a vétkek aszerint, hogy azokat ismeretekkel nem rendelkezők vagy ismeretekkel rendelkezők követték el, súlyosak vagy könnyűek lehetnek. A *Nagy végső nirvāṇa sūtra* ennek értelmét a következőképpen magyarázza:<sup>404</sup>

Ahogy egy légy fennakad az orr váladékán és onnan képtelen megszabadulni, ugyanúgy a tudatlanok önmagukat még az apró hiányosságoktól sem tudják megszabadítani. Továbbá, képtelenek erényes cselekedeteket végrehajtani, mivel nem gyakorolják a megbánást. De még ha korábban erényes cselekedeteket is hajtottak

vége, azokat vétkekkel szennyezik be, mivel eltitkolják a hibáikat. Ezért, azok az okok, amelyek a jelen életükben valamely érénytelenységük következményének megtapasztalását eredményezik, hatalmas szenvedés okaivá alakultak, és igen zord pokol megtapasztalásának okaivá válnak. [180]

Mindez olyan, mint amikor egy maroknyi sót kevés vízbe téve a víz ihatatlanná válik, vagy amikor valaki egy aranypénzt kölcsön kap, és azt nem fizetvén vissza, elmerül az adósságban és a szenvedésben.

Továbbá, még a következmények jelenleg könnyű okai is öt módon pokollá érlelődhetnek: ha valaki tudatlan, érénygyökere csekély, súlyos vétkeket követett el, nem mutatott megbánást és nem végzett tisztító gyakorlatot, valamint nem fogott hozzá az érények műveléséhez.

Ezért a Buddha azt mondja: az érénytelenység könnyűnek minősül az értelmesek esetében, akik beismerik korábban elkövetett érénytelen cselekedeteiket, nem rejtegetik vétkeiket és korábbi érénytelen tetteik ellenszereként érényes cselekedeteket hajtanak végre. Az érénytelenységek azok esetében súlyosak, akik csak színlelik, hogy ismeretekkel rendelkeznek és nem művelik a felsorolt cselekedeteket, sőt még le is becsülik azokat, valamint tudatosan érénytelen tetteket követnek el.

Az *Ékkövek halma sūtra* (*Ratna-rāśi-sūtra*)<sup>405</sup> beszámol egy bódhiszattváról, aki lemondva családfőként eltöltött életéről, kezében kevés vajjal átítatott gyertyabélt tartott egy *stūpával* szemben. Az ebből felhalmozott érdemet [a sūtra] összeveti azzal, mintha az univerzum három milliárd világrendszerének valamennyi élőlénye – akik mind beléptek a mahāyānába, és akik mind univerzális királyi hatalommal rendelkeznek –, külön-külön felajánlást tenne a Buddha *stūpájának*, óceányi méretű vajlámpásokkal, melyek kanóca akkora, mint a Meru hegy. Megállapítja, hogy még ez is csak az előbb említett érdemnek a század részét tenné ki. Itt a beállítottság – a megvilágosodásra irányuló szándék – és az érintett – a *stūpa* – nem különböznek egymástól, viszont jelentős különbség van a felajánlott tárgyban. Mindazonáltal, ez egy szemléletes példája az alap [a fogadalom] szemszögéből tekintett súlyosságnak. Tovább követve e szakaszban az érvelés fonalát, egyértelmű, hogy ami az ösvény művelését illeti, a fogadalomra nem támaszkodók, a fogadalommal rendelkezők, illetőleg a fogadalmat tett személyeken belül az egy-, kettő-, vagy három fogadalommal rendelkezők közül az utóbbiak gyorsabb haladást érnek el, mint az előbbieik. Úgyszintén világos, hogy például, amikor a családban élő emberek



a nagylelkűséget gyakorolják, közöttük a létrehozott erénygyökereik ereje tekintetében a különbség hatalmas lesz. Ez a különbség abból adódik, hogy a gyakorlatot fogadalom – például egynapos fogadalom – birtokában, vagy fogadalomtétel nélkül végzik. [181]

Az *erkölcsi fegyelem hibájának legyőzése sūtra* (*Duḥśīla-nigraha-sūtra*)<sup>406</sup> egy szerzetesről beszél, aki nem tartotta be az erkölcsi fegyelem szabályát, mégis a bölcs zászlajával [szerzetesi köntössel] fedte a testét.<sup>407</sup> Az erénytelenség, amelyet egy ilyen szerzetes magára zúdít, amikor akár csak egyetlen napig élvezzi, amit egy támogató hittel adott neki, sokkalta hatalmasabb, mint amely az olyan embert terheli, aki a tíz erénytelenséget több mint száz éven keresztül folyamatosan felhalmozza. A Buddha azt mondja ez a vétkezés súlyosságának egy esete az alap szemszögéből.

Úgyszintén *A fegyelmi szabályzat magyarázata* szól azokról, akiknek az erkölcsi fegyelme hibás és azokról, akiknek az erkölcsi fegyelme meglazult:<sup>408</sup>

Akiknek erkölcsi fegyelme hibás,  
Vagy akik nem korlátozzák kellőképp önmagukat,  
Azok jobban tennék, ha lángolón izzó vasrögöt ennének,  
Ahelyett, hogy körzetük alamizsnáját fogyasztanák.

A Drága Tanítómester, Drom-tön-pa egyik észrevétele, hogy ha a tanításhoz kapcsolódó vétkeket összevetjük a tíz erénytelenség vétkeivel, akkor az utóbbiak jelentéktelenek. Úgy tűnik, itt erről van szó.

### (3') Súlyosság a tárgyakat illetően

Az élőlényeknek adott ajándékok közül a tanítás ajándéka jóval magasabb rendű az anyagi dolgok ajándékozásánál. A buddháknak tett felajánlások közül a gyakorlás felajánlása jóval magasabb rendű az anyagi dolgok felajánlásainál. E példák alapján a többit is megértitek.

### (4') Súlyosság a beállítottságot illetően

Az *Ékkövek halma sūtra* megemlíti,<sup>409</sup> hogy ha a három milliárd világrendszer univerzumának minden élőlénye külön-külön a Buddhának akkora *stūpát* készítené, mint a Meru hegy, és minden élőlény minden cselekedetével tíz millió világkorszakon át kinyilvánítaná felé a tiszteletét, akkor ehhez képest még sokkalta nagyobb érdem származik abból, ha egy bódhiszattva a mindentudás elérésének vágyával csupán egyetlen szál virágot ejt egy *stūpa* elé. Ennek alapján megértitek, hogy az érdemfelhalmozás mértéke az eltérő beállítottságok szerint különböző, attól függően, hogy magasabb- vagy alacsonyabb

rendű célokról van szó, illetőleg saját magatokra vagy mások érdekeire összpontosítotok. Nagyságrendbeli különbség van még a beállítottság ereje vagy gyengesége szempontjából a között, hogy az rövidebb- vagy hosszabb ideig érvényesül, stb.

Ami a helytelen cselekedeteket illeti, a szilárd, hosszabb ideig érvényesülő, mérgező érzelmekkel teli beállítottságok hatása jelentősebb, közöttük is különösen hatalmas erejű a gyűlölet. *A bódhiszattva cselekedetek művelésében ez áll:*<sup>410</sup>

Ezer világkorszakon át felhalmozott  
Nagylelkűséget, a *sugatáknak* tett felajánlásokat  
És bármilyen üdvös cselekedetet elsöpör [182]  
A harag egyetlen pillanata.

Továbbá, a szellemi közösség, és még inkább a győzedelmes gyermekei iránt megnyilvánuló harag rendkívül súlyos. Az *Összpontosítók királyja sūtra* ezt mondja:<sup>411</sup>

Amikor az emberek rosszindulattal viseltetnek egymás iránt,  
Tanulmányaik és erkölcsi előírásaik nem védhetik meg őket a következményektől,  
Nem védi meg őket az összpontosítás és a magányba vonulás sem,  
És nem védi meg őket a nagylelkűség és a buddháknak tett felajánlás sem.

*A bódhiszattva cselekedetek művelése* kijelenti:<sup>412</sup>

Ha ártó gondolatokat táplálsz magadban  
Egy győzedelmes fia, egy jótevő iránt,  
Ahány gondolatod volt, annyi világkorszakon át  
Maradsz pokollakó. Ekként mondta a Bölcs.

### (iii) A következmények magyarázata

#### (a') Megérlelt következmények

Mind a tíz cselekvés-ösvény a tudat háromféle – csekély, közepes és nagy – erővel megnyilvánuló három mérgére, mint alapra támaszkodik. Ezért minden cselekedetnek három megérlelt következménye van. *A jóga cselekedetek szintjeiben*<sup>413</sup> az áll, hogy a tíz erénytelenség – az ölés, és így tovább – mindegyikének nagy erejű változata által a poklokba születtek újjá, a tíz erénytelenség mindegyikének közepes erejű változata által éhező szellemként, a tíz erénytelenség mindegyikének csekély erejű változata által állatként születtek újjá. A *Tíz szint sūtra* szerint a csekély- és a közepes fokozatok következményei az előbbiek fordítottja.

**(b') Okkal összhangban álló következmények**

Még ha boldogtalan világokból is születtek újjá emberi lényként [az erénytelen cselekedetek következményeit akkor is meg kell tapasztalnotok] a következőképp:

- [az ölés okával összhangban álló következményként] rövid életet;
- [a lopás következményeként] az anyagi eszközök hiányát;
- [a helytelen szexuális cselekedet következményeként] féktelen házastársat;
- [a hazugság következményeként] temérdek rágalmat;
- [a megosztó beszéd következményeként] barátságok elvesztését;
- [a durva beszéd következményeként] bántó szavakat;
- [a haszontalan fecsegés következményeként] a mondandótok iránt mások részéről megnyilvánuló érdektelenséget;
- [a sóvárgás, a rosszakarat és a hibás nézetek következményeként] sorrendben: a ragaszkodás-, az ellenszenv- és a zavarodottság túlsúlyát.

Az *Igazat beszélő fejezete*,<sup>414</sup> és a *Tíz szint sūtra* egyaránt megállapítja, hogy valamennyi erénytelenségnek két következménye van. Állításuk szerint, még ha emberi lényként is születtek újjá:

- [az ölés következményeként] életek rövid lesz és számos betegséggel súlyosbított;
- [a lopás következményeként] kevés anyagi eszközötök lesz, amivel pedig rendelkeztek, azon osztoznotok kell másokkal;
- [a helytelen szexuális cselekedet következményeként] segítőtársaitok kicsapongók vagy megbízhatatlanok lesznek, házastársatok pedig veszekedni fog veletek;
- [a hazugság következményeként] mások súlyos rágalmakkal illetnek és becsapnak benneteket;
- [a megosztó beszéd következményeként] segítőtitek nem működnek együtt veletek és modortalanul viselkednek;
- [a durva beszéd következményeként] kellemetlen, békétlen beszédeket kell elviselnetek; [183]
- [a haszontalan fecsegés következményeként] szavaitokat nem méltányolják vagy azok érthetetlenek lesznek, magabiztoságotok megrendül;
- [a sóvárgás következményeként] hatalmas ragaszkodást éreztek és elégedetlenek lesztek;

[a rosszakarat következményeként] kedvezőtlen dolgokra buk-  
kantsatok vagy nem találtok rá a kedvező dolgokra, valamint  
másoknak bajt okoztok, vagy mások ártanak nektek;  
[a helytelen nézet következményeként] hibás nézeteket képvisel-  
tek és félrevezettek másokat.

A korábbi guruk megerősítik, hogy az öléshez, stb. vonzódásokotok  
esetén, még ha egyszer emberként is születtek újjá, számíthattok az  
okkal összhangban álló viselkedésbeli következményekre, valamint  
az imént említett, okkal összhangban álló megtapasztalandó követ-  
kezményekre.

### **(c') Környezeti következmények**

Az ölés erénytelen cselekedetéből a külső környezetben az olyan dol-  
goknak, mint az ételnek és az itálnak, a gyógyszereknek és a gyümöl-  
csöknek csak csekély hatásuk lesz, következmény nélkül maradnak,  
alig lesz erejük, vagy nehezen emészthetőségük miatt betegségre  
vezetnek. Ennélfogva a legtöbb élőlény még azelőtt meghal, hogy  
várható élettartamát kitöltené. A lopás környezeti következményei  
a kevés termés, a termés rossz minősége és elváltozása vagy részle-  
ges tönkremenetele, a tikkasztó szárazság vagy a mindent elárasztó  
felhőszakadás. A helytelen szexuális cselekedet környezeti követ-  
kezményei, hogy olyan helyen kell élni, ahol fekália és vizelet, iszap,  
mocsok, tisztátalan dolgok, temérdek gonoszság bűze, szenvedés és  
kellemetlenség van.

A hazugság környezeti következményei, hogy bármilyen munkát  
is végeztek a földeken vagy csónakokban, azoknak nem lesz foganat-  
ja; munkásaitok között nem lesz egyetértés és többségük félrevezet  
benneteket; bártortalanok lesztek és számos okotok lesz a félelemre.  
A megosztó beszéd környezeti következményei, hogy göröngyös,  
sziklás, egyenetlen helyen kell élnetek, amelyen nehéz haladni; bártortalanok  
lesztek és számos okotok lesz a félelemre. A durva beszéd  
környezeti következményei, hogy olyan helyen kell élnetek, amely  
teli van farönkökkel, tüskékkel, hatalmas sziklákkal, éles kövekkel és  
számtalan törött téglával, ahol nincsenek vízesések, tavak vagy víz-  
tárolók; ez a hely kérges, szürke, sivár, sós, terméketlen és értékte-  
len, emellett veszélyes állatok lakják; [184] és számos okotok lesz a  
félelemre. A haszontalan fecsegés környezeti következményei, hogy  
olyan helyen kell élnetek, ahol a gyümölcsfák nem hoznak termést,  
vagy rossz időben vagy nem megfelelő időben teremnek, az éretlen  
érettnek tűnik, a gyökérzet erőtlen, a fa rövid életű, nincsenek kényel-  
mes parkok, ligetek, tavak; és számos okotok lesz a félelemre.

A sóvárgás környezeti következményei, hogy a kiváló dolgok megromlanak és értéküket veszítik minden évben, minden évszakban és hónapban, sőt még egy napon belül is, és nem gyarapodnak. A rosszakarát környezeti következményei, hogy ott kell élnetek, ahol járványokra, sebesülésekre és fertőző betegségekre lehet számítani; ahol veszekednek és vitázni kell ellenséges sokadalommal; ezen a helyen oroszlánok, tigrisek és hasonlók, mérges kígyók, skorpiók, temérdek világító bogár, ártó *yakşák*, rablók és hasonlók lesznek. A hibás nézetek környezeti következményei, hogy olyan környezetben lesztek, ahol a javak legjobb és legfőbb forrásai eltűnnek; ahol tisztátalan dolgok a legtisztábbnak tűnnek fel, ahol a szenvedés áldásnak látszik, és ahol nem lesz otthonotok, védelmezőtök vagy menedéketek.

## (b) Erényes cselekedetek és következményeik

### (i) Erényes cselekedetek

A *jóga cselekedetek szintjeiben* az áll, hogy az erényes tettek közé azoknak a testi cselekedetei tartoznak, akik helytelenítik az ölés-, a lopás- és a helytelen szexuális viselkedés vétségeit és erényes beállítottságúak. Emellett véghezvitték az erénytelen cselekedetek elkövetésétől önmaguk megfelelő módon történő távoltartását és ezt a távoltartást a végkifejletig folytatták. Megállapítja, hogy ugyanez elmondható a négy szóbeli cselekedetről és a tudat három cselekedetéről, a különbség itt csak annyi, hogy a „testi cselekedetek” a „szóbeli cselekedetek”-kel és a „tudat cselekedetei”-vel helyettesítendőek.

Ezért tehát mind a tíz cselekedetre alkalmazzátok az alapok-, a beállítottság-, a véghezvitel- és a végkifejlet szempontjait. Mindennek illusztrálására az öléssel felhagyás ösvényének példája szolgál. [185] Az öléssel felhagyás alapja egy másik élőlény. A beállítottság, hogy belátjátok az ölés hátrányát és szeretnétek felhagyni vele. A véghezvitel a cselekedet, hogy a megfelelő módon távol tartjátok magatokat az öléstől. A végkifejlet pedig a megfelelő módon történő távoltartás testi cselekedete. A többit is így módon értelmezzétek.

### (ii) Az erényes cselekedetek következményei

A következményeknek három típusa van: a megérlelt-, az okkal összhangban álló- és a környezeti következmények. A megérlelt következmény, hogy a vágyvilágba emberként vagy istenként születtek, illetőleg a csekély-, a közepes- és a nagy erejű erényes cselekedeteknek megfelelően istenként a két felsőbb világba. Az okkal összhangban álló-, valamint a környezeti feltételek az erénytelen cselekedeteknél elmondottak ellentétei.

A *Tíz szint sūtrában* az áll,<sup>415</sup> hogy akik ezt a tizet a létforgatagból való félelem érzésével, de [a nagy] együttérzés nélkül művelik, ám követik mások szavait, azok elnyerik a *śrāvaka* gyümölcsöt. Vannak, akikben nem munkálkodik [a nagy] együttérzés, illetőleg másoktól függetlenek és szeretnének buddhává válni. Ha ők a függésben keltekezés megértésén keresztül gyakorolják a tíz erényes cselekedetet, akkor elérik a *pratyekabuddha* szintjét. Akik ezt a tizet szélesre tárt szemlélettel [a nagy] együttérzésen, az ügyes eszközökön és a buzgón törekvő imádságokon keresztül úgy művelik, hogy egyetlen élőlényt sem hagynak el, és egy buddha hatalmas és fenséges bölcsességére összpontosítanak, azok elérik a bódhiszattva- és az összes tökéletesség szintjét. Ha ezeket a cselekedeteket nagyon sokszor, minden alkalmat megragadva gyakorolják, elnyerik egy buddha valamennyi tulajdonságát.

Ekként tehát elmagyaráztam a tíz cselekedet-ösvény két fajtáját a következményeik szempontjából. Mindent, ami más szövegekben nem világos, *A jóga cselekedetek szintjei* és a *Meghatározások gyűjteménye* által értelmezett jelentéseknek megfelelően magyaráztam el.

### (c) A karma egyéb felosztásainak bemutatása

A karma egyéb felosztásainak bemutatása két részben történik:

1. Az előrevetítő- és a beteljesítő karma közti különbség
2. Karma, amelynek következményét bizonyosan vagy valószínűleg megtapasztaljátok

#### (i) Az előrevetítő- és a beteljesítő karma közti különbség

Míg az a karma, amely boldog világba történő újjászületést vetít előre erényes, és az a karma, amely boldogtalan világba történő újjászületést vetít előre erénytelen, ez a bizonyosság nem mondható el a beteljesítő karmáról. [186] Erénytelen cselekedetek a boldog világokban is teremthetnek olyan következményeket, mint a végtagok, újjak vagy az érzékelő szervek hiánya; valamint okozhatnak kellemetlen bőrszint, rövid életet, sokféle betegséget és nélkülözést. Továbbá, erényes cselekedetek még állatoknak és éhező szellemeknek is teremthetnek tökéletes jólétet.

Ily módon az előrevetítés és a beteljesítés közötti összefüggésnek négy oldala van. Az erényes előrevetítő karma következményeként élők között vannak, akik az erényes beteljesítő karma következményét, és vannak, akik az erénytelen beteljesítő karma következményét tapasztalják. Az erénytelen előrevetítő karma következményeként élők között vannak, akik az erénytelen beteljesítő karma követke-

ményét, és vannak, akik az erényes beteljesítő karma következményét tapasztalják. Asaṅga az *Ismeretek összefoglalásában* (*Abhidharma-samuccaya*) ezt mondja:<sup>416</sup>

Meg kell értened, hogy az erényes és az erénytelen cselekedetek előrevetítik és okozzák a boldog világokba és a boldogtalan világokba születést. Az előrevetítő karma előrevetíti a megvalósulást. A beteljesítő karma pedig az, amely által egy újjászületésben megtapasztalod azt, amit akartál, vagy amit nem akartál.

Az *Ismeretek tárháza* elmagyarázza, hogy egyetlen cselekedet egyetlen újjászületést vetít előre, nem vetít előre több újjászületést. Számos beteljesítő cselekedet van, ám számos előrevetítő cselekedet nem egyetlen testet vetít előre. Az *Ismeretek tárházában* ez áll:<sup>417</sup>

Egy előrevetítés egy újjászületés;  
A beteljesítést előidézők közül pedig sok van.

Az *Ismeretek összefoglalása* ezt mondja:<sup>418</sup>

Van olyan karma, amely esetében egyetlen cselekedet egyetlen testet vetít előre. Van olyan karma, amely esetében egyetlen cselekedet sok testet vetít előre. Van olyan karma, amely esetében sok cselekedet egyetlen testet vetít előre. Van olyan karma, amely esetében sok cselekedet sok testet vetít előre.

A kommentár elmagyarázza Asaṅga négy karmatípusát. Sorrendben: egy cselekedet egyetlen pillanata csupán egyetlen életbeérés magját táplálja; ez a cselekedet több életbeérés magját táplálja; egy cselekedet több pillanata újra és újra csupán egyetlen test magját táplálja; és számos kölcsönösen összefüggő cselekedet egymást követő életek számos testének magjait táplálja.

## (ii) Karma, amelynek következményét bizonyosan vagy valószínűleg megtapasztaljátok

*A jóga cselekedetek szintjei* ezt mondja:<sup>419</sup>

A karma, amelynek következményét bizonyosan meg fogod tapasztalni az, amit tudatosan követtél el és felhalmoztál. A karma, amelynek következményét nem biztos, hogy megtapasztalod, amit tudatosan követtél el, de nem halmoztál fel. [187]

Ugyanez a szöveg elmagyarázza az elkövetett karma és a felhalmozott karma közti különbséget:<sup>420</sup>

Melyik karma az, amelyet elkövettél? Egy cselekedet, amelyet elgondoltál, vagy amelyet tudatosan akár a testeddel, akár szóban mozgásba hozol.



A folytatás:

A karma, amelyet felhalmoztál, nem foglalja magába a cselekedetek következő tíz típusát: amit álmodban követted el, amiről nincs tudomásod, amit nem tudatosan tettél, amit erőtllenül vagy nem folyamatosan tettél, amit tévedésből tettél, amit figyelmetlenségből tettél, amit akaratlanul tettél, az erkölcsi értelemben semleges cselekedetet, amit megbánással megsemmisítettél, és amit ellenszer alkalmazásával megsemmisítettél.

A karma, amelyet felhalmoztál, azok a cselekedetek, amelyek közé nem tartozik ez a tíz cselekvéstípus. A karma, amelyet nem halmoztál fel, ez a fenti tíz cselekvéstípus.

A *Meghatározások gyűjteménye*<sup>421</sup> az elkövetett karma és a felhalmozott karma közti lehetőségek négy változatát mutatja be. Az ölés karmáját, amelyet elkövetettek, de nem halmoztatok fel, a következő esetek szemléltetik: nem tudatosan tettétek; álmodokban tettétek; nem szándékosan tettétek; mások kényszerítésének hatására, ellenállást tanúsítva tettétek; csupán egyszer tettétek, aztán megbántátok; hatását nagy mértékben mérsékelte azáltal, hogy miután átláttátok a hibáit, legyőztétek ölés utáni vágyakozásokat és az ölés feladására fogadalmat tettétek; magját a világi ragaszkodástól való tartózkodás eszközével még a beérése előtt meggyengítettétek; valamint magját a megszüntetés világ feletti ösvényével ténylegesen megsemmisítettétek.

Az ölés karmáját, amit felhalmoztatok, de nem követtetek el, a következő eset szemlélteti: hosszú időn át tanulmányoztátok és kutattátok, hogy miként ölhetek meg egy élőlényt, de végül nem öltétek meg. Az ölés karmáját, amelyet elkövettetek és felhalmoztatok, minden olyan eset szemlélteti, amely nem tartozik az előbbi kettőbe. Az ölés karmája, amit nem követtetek el és nem halmoztatok fel, mindaz, amit az előző három változat nem foglal magába.

Ennek megfelelően értelmeztétek a lopástól a haszontalan fecsegésig az erénytelen cselekedeteket. A tudat három erénytelen cselekedetére nem alkalmazható a második változat. [188] Az első változaton belül pedig a tudatnak nincsenek olyan cselekedetei, amelyek nem szándékosan kerülnek elkövetésre, sem olyanok, amelyek elkövetésére mások kényszerítenek.

Ami a következmény megtapasztalását illeti az idő szempontjából, a karmikus következmények biztos megtapasztalásának három típusa van: itt és most megtapasztaljátok; újjászületéseket követően tapasztaljátok meg; más időben kerülnek megtapasztalásra.



*A karma, amely itt és most kerül megtapasztalásra, a cselekedetek olyan következménye, amely ugyanabban az életben érik be, amelyben a cselekedetet elkövették. A jóga cselekedetek szintjei* ennek a karmának nyolc típusát említi:

- (1) erénytelen cselekedetek, amelyeket a testetekkel, anyagi eszközeitekkel és létfenntartásokkal való túlzott törődés [ragaszkodás] beállítottságával [követtetek el];
- (2) erényes cselekedetek, amelyeket ezekkel nem törődő beállítottsággal [műveltetek];
- (3) hasonlóképpen, [erénytelen cselekedetek, amelyeket] az élőlények felé megnyilvánuló nagyfokú rosszakarattal [követtetek el];
- (4) [erényes cselekedetek, amelyeket] mély együttérzéssel és segíteni akarással [műveltetek];
- (5) [erénytelen cselekedetek, amelyeket] a Három Ékkővel, a gurukkal és hasonlókkal szemben megnyilvánuló hatalmas ellenszenvvel [követtetek el];
- (6) [erényes cselekedetek, amelyeket] az ezekben vetett mély hittel és meggyőződéssel [műveltetek];
- (7) erénytelen cselekedetek, amelyeket gyűlölettel teli beállítottsággal a titeket segítőkkel – például a szüleitekkel és a guruitokkal – szemben [követtetek el], valamint az a beállítottság, hogy ne viszonzátok, amit értetek tettek;
- (8) erényes cselekedetek [művelése, amelyeket] az erőteljes vágy motivál, hogy viszonzátok a nektek nyújtott segítséget.

*A karma, amely az újjászületést követően kerül megtapasztalásra, a cselekedetek olyan következménye, amelyet a második [azaz a következő] életben fogtok megtapasztalni. A karma, amely egy másik időpontban kerül megtapasztalásra, a cselekedetek olyan következménye, amely a harmadik, vagy egy következő élet során érik be.*

Annak a módja, ahogyan a tudatfolyamatban létező számos érényes és erénytelen karma beérik, a következő:

- (1) Elsőként a legsúlyosabb karma érik be;
- (2) Ha egyformán súlyosak, az a karma érik be először, amelyik a halál pillanatában megnyilvánul.
- (3) Ha ez is egyforma, elsőként az a karma érik be, amelyhez a leginkább hozzászoktatok.
- (4) Ha ez is egyforma, az a karma érik be korábban, amelyet előbb követtetek el.

Ahogy az *ismeretek tárházának önkomentárja* idézi:<sup>422</sup>

Ami pedig a létforgatagot okozó cselekedeteket illeti,  
 Vannak súlyosak, vannak közeliiek,  
 Vannak, amelyekhez hozzászoktál, és vannak, amelyeket korábban  
 követtél el.  
 Közülük a megelőző érik be először.

## 2' Elmélkedés a karmán és annak következményein részletesen

Bizonyos, hogy a tíz erénytelen cselekedet elhagyása által kiváló testre és tudatra tesztek szert. Ha minden tekintetben értékes testet és tudatot sikerül létrehoznotok, akkor semmi másra nem mérhetően meggyorsíthatjátok az ösvény művelését. [189] Törekedjétek tehát az ilyen életre.

### a" A beérések jellemzői

Nyolc beérés van: tökéletes élettartam, tökéletes szín, tökéletes leszármazás, tökéletes befolyás, bizalomkeltő szavak, a kiváló képességek hírneve, férfiként születés és erő birtoklása. A *tökéletes élettartam* azt jelenti, hogy egy előző életből származó erényes előrevetítő karma hosszú életet vetít előre és az előrevetített hosszú életet leéltetik. A *tökéletes szín* szép színnel és formával megáldott kiváló testet jelent, amelyre kellemes ránézni, mivel érzékszervei épek<sup>423</sup> az arányai pedig elragadóak. A *tökéletes leszármazás* olyan jó családba születést jelent, amelyet nagybecsülés övez és hírnevet szerzett a világban. A *tökéletes befolyás* az anyagi eszközök bőségét, a közeli társak, azaz a hozzátartozók és a segítők sokaságát jelenti. A *bizalomkeltő szavak* azt jelenti, hogy a lények egyetértenek azzal amit mondtok, mivel méltóak vagytok a bizalomra, sem fizikai értelemben, sem szavakkal nem tévesztetek meg másokat, és valamennyi vitát hitelesen tanúsítotok. A *kiváló képességek hírneve* a lények sokaságának tiszteletét jelenti, mivel hírnevetek és bölcsességetek, a magabiztos nagylelkűségetek és a jó tulajdonságaitok, például a kitartásotok miatt lelkes fogadtatásra talál. A *férfiként születés* alatt a férfi nemi szervekkel rendelkezést értjük. Az *erő birtoklása* azt jelenti, hogy a megelőző karma kényszerítő ereje miatt kevés természetesen megnyilvánuló ártalom tapasztalható, nincs betegség, és a jelen élet körülményeiből hatalmas lelkesedés fakad.

Továbbá, az első, a tökéletes élettartam, a valamelyik boldog világban létezés. A második, a tökéletes szín, a test. A harmadik, a tökéletes leszármazás, a születés. A negyedik, a tökéletes befolyás, az anyagi források és a segítők. Az ötödik, a bizalomkeltő szavak, a tekintély a világban. A hatodik, a kiváló képességek hírneve, az ezek alapján

való ismertség. A hetedik, a férfiként születés, a valamennyi jó tulajdonsággal rendelkezés. A nyolcadik, az erő birtoklása, a tevékenységekben megmutatkozó tehetség.

### b" A beérések következményei

A beéréseknek nyolc következménye van:

1) A tökéletes élettartam következménye, hogy önmagatok és mások jóllétén hosszú időn át munkálkodva sok erényes karmát halmozhattok fel. [190]

2) A tökéletes szín következménye, hogy pusztá látványotok a tanítványoknak örömet okoz, ezért körétek gyűlnek, aztán figyelni kezdik a szavaitokat és követik útmutatásaitokat.

3) A tökéletes leszármazás következménye, hogy az emberek kételkedés nélkül követik útmutatásaitokat.

4) A tökéletes befolyás következménye, hogy a nagylelkűség [adakozás] által egybegyűjtitek az élőlényeket, majd pedig megérlelitek őket.

5) A bizalomkeltő szavak következménye, hogy a jóindulatú beszéd, az eltökélt viselkedés, valamint a tanítványaitokéval megegyező célotok segítségével egybegyűjtitek az élőlényeket, majd pedig megérlelitek őket.

6) A kiváló képességek hírnevének a következménye, hogy mivel segítitek és támogatjátok mások tevékenységeit, segítőkészségeketek viszonzják és azonnal meghallgatják útmutatásaitokat.

7) A férfiként születés következménye, hogy az összes jó tulajdonsághoz szükséges képesség birtokosaivá váltok, a törekvés és az erőfeszítés révén az összes ügyes tevékenységre alkalmasak lesztek és rendelkezni fogtok a megismerés tárgyait megkülönböztető széleskörű bölcsességgel. Továbbá, nem lesznek félelmeitek a gyülekezetekben, nem készítenek meghátrálásra benneteket és nem gördítenek akadályokat az utatokba, akár együtt vagytok az összes élőlényel, akár beszéltek hozzájuk vagy velük együtt élvezitek az anyagi javakat, akár elvonulásban tartózkodtok.

8) Az erővel rendelkezés következménye, hogy mivel a saját jóllétetekből és a mások jóllétéből nem ábrándultok ki, és az ezek iránt megnyilvánuló hatalmas lelkesedéseitek szilárd marad, elnyeritek az éleslátás erejét, majd pedig gyorsan szert tesztek a különleges képességekre.<sup>424</sup>

### c" A beérések okai

A beéréseknek nyolc oka van:

1) A tökéletes élettartam oka, hogy nem ártotok az élőlényeknek, valamint az erőszakmentes beállítottságotok. Továbbá, azt mondják:

Azáltal, hogy kiszabadítod a veszthelyükhöz közeledőket,  
Életet adsz másoknak  
S felhagysz az élőlények bántalmazásával,  
Hosszú életre teszel szert.

A betegről való gondoskodás,  
Az orvos által adott gyógyszer révén,  
S ha az élőlényeket nem bántalmazod botokkal,  
Nem dobálsz sárral és hasonlókkal, elkerülsz a betegséget.

2) A tökéletes szín oka, hogy fényt adsz, például vajmécsest és új öltözéket. Továbbá, azt mondják:

Aki segítőkész,  
Aki ékszereket adományoz, az kiváló testi formát nyer.  
A féltékenység hiányának következménye  
Úgy mondják, a jó szerencse.

3) A tökéletes leszármazás oka, hogy mindennek előtt legyőzitek büszkeségeteket, majd pedig kifejezitek hódolatotokat, stb. a guruk és hasonlók iránt, illetve tiszteltek másokat, még akkor is, ha ők az alkalmazottaitok. [191]

4) A tökéletes befolyás oka, hogy ételt, ruhát, stb. ajándékoztok mindazoknak, akik hozzátok folyamodnak, még akkor is, amikor nem kérnek tőletek; felajánljátok szolgálataitokat; adakoztok azoknak, akik szenvednek és azoknak, akik jó tulajdonságokkal rendelkeznek, viszont javaik nincsenek.

5) A bizalomkeltő szavak oka, hogy felhagytok a beszéd négy erénytelenségével.

6) A kiváló képességek hírnevének oka, hogy könyörgő imákat mondtok a jó tulajdonságok jövőbeni megvalósulásáért, felajánlásokat tesztek a Három Ékkőnek és felajánlásokat tesztek a szülőknek, a *śrāvakáknak*, a *pratyekabuddháknak*, a rendfőnöknek, a mestereknek és a guruknak.

7) A férfiként születés oka a gyönyörködés a férfiúi jellegzetességekben, valamint a női dolgok csodálatának hiánya és ezek hátrányainak felismerése, mindazok lelkesedésének csillapítása, akik női testben kívánnak újjászületni, és azok megsegítése, akiket férfi szervüktől meg fognak fosztani.

8) Az erővel rendelkezés oka a mások által megvalósíthatatlan cselekedetek véghezvitele, részvétel mindenben, amit közreműködéseikkel meg lehet tenni, valamint étel és ital adományozása.

Ha ez a nyolc ok a három okkal [tisztá beállítottsággal, tiszta alkalmazással és tiszta érintettel] teljes, beérésük rendkívüli lesz. A három ok közül a tiszta beállítottságnak két fajtája van: önmagára irányuló és másokra irányuló. A két önmagára irányuló tiszta beállítottság:

- (1) a felülmúlhatatlan megvilágosodás okainak létrehozása céljából felajánlja az erényeket, de nem reméli a beérést;
- (2) szívből fakadó hatalmas erő, amely valóra váltja az okokat.

A két másokra irányuló tiszta beállítottság:

- (1) a tanítást követő látván a nála jobb-, vele egyforma- vagy a hozzá képest gyengébb gyakorlókat, felhagy a féltékenységgel, a versenyszellemmel és a lekicsinyléssel, és kifejezi irántuk érzett nagybecsülését;
- (2) még ha a fentiekre nem is képes, akkor is minden nap többször belátja, hogy így kell tennie.

A tiszta alkalmazásnak két fajtája van: önmagára irányuló és másokra irányuló. Az önmagára irányuló tiszta alkalmazás azt jelenti, hogy hosszú időn át megszakítás nélkül, hatalmas erővel az erényeket gyakoroljátok. A másokra irányuló tiszta alkalmazás azokra vonatkozik, akik nem tettek fogadalmat, de más kötelezettségeket vállaltak; bíztassátok az ilyen kötelezettségvállalókat, hogy örömeiket leljék tevékenységükben, hogy folytassák munkájukat és ne hagyjanak fel vele. Úgynevezett tiszta földről beszélünk, mert e kettő – a beállítottság és az alkalmazás – földhöz hasonlít, amelyben végrehajtják mindazt, ami sok és jó. [192]

Ezt a hármat egy kommentár alapján magyaráztam el, amely kiégészíti az Asaṅga által a *Bódhiszattva szintek*ben elmondottakat.

## JEGYZETEK

373. AK: 4.66b-d; P5590: 121.4.8.
374. *Vinaya-vibhaṅga* (*Lung rnam 'byed*), P1032: 149.3.3-4.
375. *Sāgara-nāga-rāja-paripṛcchā*, P820: 114.1.6-7, 115.4.1-3.
376. *Madhyamakāvātāra*: 2.7; P5262: 100.5.1-2, a *Daśa-bhūmika-sūtra* összefoglalása, Vaidya 1960c: 15-16; P761: 250.5.4-251.3.4. A teljes fejezet az erkölccsel foglalkozik.
377. *Kṣitigarbha-sūtra*, Vaidya 1960c: 11; P905: 94.2.6-94.3.1.
378. Az első kategória szó szerinti fordítása: „alap”, jóllehet világos, hogy a cselekvés tárgyára vonatkozik, vagyis arra a személyre vagy tárgyra, akinek a cselekedetet szánják. A harmadik kategória a véghezvitel, amely a cselekvés tényleges elkövetését jelenti.
379. *Yoga-caryā-bhūmi*, P5536: 254.2.5.
380. A végkifejlet megvalósulásához az áldozatnak előbb kell meghalnia, mint a gyilkosnak, ahogyan azt Congkhapa a szövegben meg is említi.
381. Amikor Congkhapa azt mondja: „ténylegesen nincs vétkezés”, akkor arra utal, hogy nem teljes az áthágás annak valamennyi tényezője tekintetében. A cselekedet az elkövetőre nézve természetesen negatív következményekkel jár.
382. AK: 4.72ab; P5590: 121.5.4.
383. *Yoga-caryā-bhūmi-nirṇaya-saṃgraha*, P5539: 289.4.6.
384. Uo.: P5539: 290.4.2.
385. *Daśākuśala-karma-patha-nirdeśa*, P5678: 232.3.5-6. (A cselekvés tíz erényes ösvényének magyarázata), P5678: 232.3.8-232.4.1 (megegyezik a P5416: 226.3.4-5-tel).
386. E szavak a *Daśākuśala-karma-patha-nirdeśā*ban találhatóak (P5678: 232.3.7-8.), melyeket Congkhapa többnyire a Nagy Tekintéllyel (Atīśa, *jo bo chen po*) nyilatkozta ki.
387. *Daśākuśala-karma-patha-nirdeśa*, P5678: 232.3.5-6.
388. Uo. P5678: 232.3.7.
389. *Yoga-caryā-bhūmi-nirṇaya-saṃgraha*, P5539: 289.4.7.
390. Ez az AK: 4.74; P5591: 211.2.5-6.-ot kifejtő AKbh más szavakkal.
391. *Yoga-caryā-bhūmi-nirṇaya-saṃgraha*, P5539: 290.4.6.
392. Az AK: 4.74; P5591: 209.1.4. kifejtése az AKbh-ban.
393. Uo. az AK: 4.78; P5591: 209.1.2. kifejtése.
394. *Yoga-caryā-bhūmi-nirṇaya-saṃgraha*, P5539: 289.5.3.
395. Uo.; P5539; 289.5.4.
396. *Yoga-caryā-bhūmi* (*Sa'i dngos gzhi*), P5536: 255.5.1-2.
397. *Suhyī-lekha*: 42; P5682, 236.2.7-8.
398. *Sad-dharmānusmṛty-upasthāna*, P953: 123.1.7-123.2.1.
399. *Ārya-sūrya-garbha-nāma-vaipulya-sūtra*, P923: 234.4.7-234.5.2.
400. Ez az *Ārya-sraddhā-balādhānāvātāra-mudrā-nāma-mahāyāna-sūtra* más szavakkal. Idézi Vaidya 1960b: 51; P5336: 207.4.3-8.

401. Uo., Vaidya 1960b: 52; P5336: 207.4.8-208.2.7.
402. *Ārya-niyatāniyata-gati-mudrāvātāra-nāma-mahāyāna-sūtra* P868 szerint; a *Niyatāniyatāvātāra-mudrā-sūtra* Bendall és Rouse (1971: 89) szerint. Ez a Vaidya 1960b: 52; P5336: 208.1.4-6. által idézett rész más szavakkal.
403. *Ārya-praśānta-viniścaya-prātihārya-samādhi-nāma-mahāyāna-sūtra*, P797: 45.4.6 -7. Id. Vaidya 1960b: 50.
404. Ez nem a '*Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo*ból van, P787.
405. *Ārya-ratna-rāsi-nāma-mahāyāna-sūtra*, Vaidya 1960b: 165. Nem található a *Ratna-kūṭa* tibeti változatának 45. fejezetében.
406. *Buddha-piṭaka-duḥśīla-nigrāhi-nāma-mahāyāna-sūtra*, P886: 61.3.4-5.
407. Tibetiül itt a „szerzetesi köntös” *drang srong gi rgyal mtshan*, ami szó szerint „a bölcs győzelmi zászlója”.
408. *Vinaya-vibhaṅga (Lung rnam 'byed)*, P1032: 1.4.4-5.
409. *Ratna-rāsi-sūtra*, Vaidya 1960b: 165. Nem található a *Ratna-kūṭa* tibeti változatának 45. fejezetében.
410. BCA: 6.1; P5272: 250.3.8-250.4.1.
411. SR: 35.52; P795: 14.1.3-14.3.4.
412. BCA: 1.34; P5272: 245.4.5-6.
413. Ebben a részben Congkhapa a *Sa'i dngos gzhi* kifejezést használja a *Yoga-caryā-bhūmi* nyitófejezetére.
414. *Satyaka-parivarta*, P813: 252.4.6-252.5.8, 253.1.1-6. A szóhasználat itt más.
415. *Daśa-bhūmika-sūtra*, Vaidya 1960c: 21-28; P761: 251.3.1-251.4.2.
416. *Abhidharma-samuccaya*, P5550: 257.1.2-4.
417. AK: 4.95ab; P5590: 122.2.4-5.
418. *Abhidharma-samuccaya*, P5550: 257.1.4-5.
419. *Yoga-caryā-bhūmi*, P5536: 256.3.8-256.4.1.
420. Uo., P5536: 256.3.4-7.
421. Vs, P5539: 292.3.8-292.4.8.
422. Ez a rész az AKbh, P5591: 220.4.3-8. más szavakkal. Idézi még Atiśa a *Karma-vibhaṅga-nāmāban*, P5356: 56.2.3.
423. A szabadsággal és lehetőséggel teljes értékes emberi életről szóló hetedik fejezetben Congkhapa meghatározza mit jelent a nem teljes körű érzékszervekkel rendelkezés. Eszerint: „hiányoznak a végtagok, fülek, és így tovább.”
424. A hat különleges képesség (*mngon shes, abhijñā*): isteni szem/ tisztánlátás, isteni fül/ tisztán hallás, mások gondolatának ismerete, emlékezés a megelőző életekre, csodálatos erő, valamint a hatodik, a szennyezettségek eltávolításának tudása, ami csak a megszabaduláskor érhető el. Az első ötöt a nem buddhista iskolák is elfogadják.





## ERKÖLCSÖS VISELKEDÉS

- 3' Hogyan kötelezzétek el magatokat az erényekkel és miként hagyjatok fel az erénytelenségekkel, miután általánosságban és részletesen elmélkedtetek a karmán és annak következményein
- a" Általános magyarázat
- b" Megtisztítás a négy erővel
- 1" A gyökerestül eltávolítás ereje
- 2" Az ellenszerek alkalmazásának ereje
- 3" A hibáktól elfordulás ereje
- 4" A megalapozás ereje



- 3' **Hogyan kötelezzétek el magatokat az erényekkel és miként hagyjatok fel az erénytelenségekkel, miután általánosságban és részletesen elmélkedtetek a karmán és annak következményein**
- a" **Általános magyarázat**

*A bódhiszattva cselekedetek művelésében ez áll:*<sup>425</sup>

„Az erénytelenségből fakad a szenvedés;  
Hogyan szabadulhatok meg tőle?”  
Az egyedül helyes, ha szüntelenül, nappal és éjjel  
Csak erre gondolok.

És ugyanitt:

A Magasztos tanítása, hogy a meggyőződés  
Minden erény gyökere,  
A meditálás a következményeken  
Pedig e meggyőződés gyökere.

Ily módon megértve az erényes és az erénytelen karmát, valamint azok következményeit, ne torpanjatok meg a pusztá megértés szintjén. Erről a különösen rejtett témakörrel igen nehéz megbizonyosod-

ni, ezért meditáljatok rajta újra és újra. Továbbá, az *Összpontosítások fejedelme sūtra* ezt mondja:<sup>426</sup>

A hold és a csillagok lehullanak,  
A föld hegyeivel és városaival elpusztul,  
Az égi világ gyökeresen átalakul,  
De Te [a Buddha] továbbra sem ejtesz ki a szádon egyetlen valótlan szót sem.

Ily módon bizonyosodjatok meg a Tathāgata tanításaiban, aztán folyamatosan meditáljatok rajtuk. Ha közvetlen módon nem bizonyosodtok meg a Buddha tanításaiban rejlő igazságról, akkor egyetlen tanítással kapcsolatban sem nyeritek el azt a bizonyosságot, ami a Győzedelmet megörvendezteti.

Vannak, akik bizonytalanok a karmában és a következményeiben, és annak nem tulajdonítanak jelentőséget, miközben kijelentik, hogy az ürességről megbizonyosodott ismerettel rendelkeznek. Ez az üresség félreértése. Mihelyt megértettétek az ürességet, látni fogjátok, hogy az nem más, mint a függésben keletkezés jelentésének a megértése, ami majd elősegíti a karmáról és a következményeiről való megbizonyosodásokat.

Ugyanez a sūtra mondja:<sup>427</sup>

Mint a káprázatok, a buborékok, a délibábok és a villámlások,  
Minden jelenség olyan, mint a Hold [tükröződése] a vízen.  
Az élőlények – akik meghalnak és tovább lépnek egy következő életbe –  
Nem Manu [a világkorszak kezdetének első embere] leszármazottai.  
A karma, mely hozzád tartozik, nem tűnik el;  
Az erények és az erénytelenségek a nekik megfelelő következményekkel járnak.  
Ez az ésszerű megközelítés helytálló, titokzatos és nehéz felfedezni,  
[193]  
A Győzedelmes illetékességébe tartozik.

Ezért tehát mind a függésben keletkezésről, mind a kétféle karma okságáról szereztek megbizonyosodott ismereteket, és vizsgáljátok a testi-, a szóbeli- és a tudati cselekedeteiteket nappal és éjjel. Így egyszer s mindenkorra véget vettek az újjászületések szenvedéseinek. Ha viszont a kezdetben nem vagytok jártasak az ok és a következmény osztályozásaiban, ha ezek lényegét csak töredékesen értitek, ha a testi-, a szóbeli- és a tudati cselekedeteitekre nem ügyeltek, akkor szélesre tárjátok a kaput a boldogtalan világok felé. Ahogyan *Az óceán nāga királyainak kérdései* megállapítja:<sup>428</sup>

*Nāga* urak, a bódhiszattvák egyetlen gyakorlatot végeznek a boldogtalan világokba történő újjászületés kifogástalan megszüntetése érdekében. Mi ez az egyetlen gyakorlat? Tisztán látása annak, ami erényes. Így kell gondolkodnotok: „Megfelelő vagyok? Hogyan töltöm a nappalomat és az éjszakámat?”

Amikor ennek az átadási láncnak a korábbi gurui ily módon képezték tudatukat, azt mondták:

Ha a karma és következményei gyakorlásakor összevetjük testünk-, beszédünk- és tudatunk cselekedeteit mindazzal, amit a tanításból elsajátítottunk, akkor ezek nem állnak egymással összhangban. Fogyatékoságaink vannak. Mi tehát korántsem vagyunk megszabadultak. Amikor összevetjük önmagunkat a karma és következményei törvényével, látnunk kell, hogy összhangban állunk vele vagy sem. Akkor vagyunk bölcssek, ha tudatunkat a tanítás fényében megvizsgálva őszintén felismerjük az összhang teljes hiányát. A *Figyelmeztető versek gyűjteménye* ezt mondja:<sup>429</sup>

Akik gyermetegek és önmagukat is gyermetegnek látják,  
Azok e tekintetben bölcssek.

Amikor összevetjük önmagunkat a tanítással, az olyan, mint a halott cipelés;<sup>430</sup> nem egyezünk a tanításokkal. Amikor abban reménykedtek, hogy ti vagytok a legvallásosabb emberek és a legtiszteletreméltóbb tudósok, az a gyermetegség legrosszabbika. A *Figyelmeztető versek gyűjteménye* ezt mondja:<sup>431</sup>

Akik gyermetegek, önmagukat viszont bölcsnek gondolják,  
Azokat gyermetegnek nevezzük.

Legalább értsétek meg, ami a tanításokra vonatkozóan elhangzott, és ezzel összefüggésben vizsgáljátok önmagatokat.

Po-to-va is, aki ezt a tanítást a *Születéstörténetek füzéréből* idézi, leszögezi, hogy meg kell vizsgálnotok a tudatotokat. Ahogyan az a *Születéstörténetek füzérében* áll:<sup>432</sup>

Az égtől a földig hosszú az út.  
Az óceán távoli partjától a legközelebbi szegélyéig szintén hosszú az út,  
A keleti hegységtől a nyugati hegységig még annál is hosszabb az út.  
Ám a hétköznapi[halandó]tól a fenséges tanítás még ezeknél is távolabb van. [194]

Ez a vers rámutat arra, hogy milyen hatalmas szakadék tátong közöttünk, hétköznapi emberek, és a tanítás között. Ezt a verset az adományosztó bráhmin, Subhāṣita magyarázta el Candrának, a bódhiszattva hercegnek, miután a herceg ezer aranypénzt felajánlott neki.

Továbbá, Tö-lung-pa mondta:

Aki ismeri, hogy miként kellene megvizsgálnia tudatfolyamatát és e szerint is tennie, azonnal találna valamit, ami meglehetősen távol esik a tanítástól; valahogy úgy, mint amikor egy gombolyag fonal egy meredek lejtőn legurul.

Továbbá az, hogy miként hagyjatok fel a helytelen cselekedetekkel miután ily módon vizsgálódtatok, megtalálható *Az igazat beszélő fejezetben*:<sup>433</sup>

Ó király, ne öldökölj.  
Az élet minden lény számára nagyon kedves,  
Hosszú ideig szeretnék fenntartani.  
Mélyen gondold át tehát, hogy ne ölj.

Ez a tartózkodó beállítottság legyen érvényes mind a tíz erénytelen cselekedettel, valamint a korábban elmagyarázott vétkekkel szemben. Még a motiváló gondolatok felmerülésére se adjatok alkalmat. Szoktassátok magatokat ehhez a beállítottsághoz, majd pedig folyamatosan érvényesítsétek.

Ha nem szüntetik meg ezzel a módszerrel a vétkek elkövetését, akkor meg kell tapasztalnotok a szenvedést. Akárhová mentek, ettől nem szabadulhattok meg. Nincs értelme tehát olyan cselekedetekbe bonyolódni, amelyek rövid távon talán boldogságot okoznak, következményükként viszont el kell viselnetek, hogy könnyek áztassák arcotokat. Olyan cselekedeteket érdemes végrehajtani, amelyek beérő következményeiként maradéktalan boldogságot és örömet tapasztaltok. A *Figyelmeztető versek gyűjteményében* ez áll:<sup>434</sup>

Ha félsz a szenvedéstől  
És nem látsz benne örömet,  
Ne kövess el vétkes cselekedeteket  
Sem nyilvánosan, sem önmagadban.

Akár elkövettél vétkes cselekedeteket,  
Akár most követed el őket,  
A szenvedéstől nem menekülhetsz el,  
Még ha szökni is próbálsz.

Mіндеgy, hol vagy éppen, nincs hely  
Ahol az a karma létre ne jönnön.  
Ilyen hely sem az égen, sem az óceán mélyén,  
De még a hegységekben sincs. [195]

És:

A gyermetegeket, kiknek bölcsessége csekély,  
Úgy tesznek, mintha önmaguk ellenségei lennének;

Vétkes cselekedeteket követnek el,  
Ezek következményei pedig súlyosak lesznek.

E tettek miatt gyötrődni fognak,  
S majd könnyek borítják arcukat.  
Mivel a következményeket egytől egyig viselniük kell,  
Azokat a tetteket jobb nem elkövetni.

A tetteid miatt nem fogsz gyötrődni  
Ha örömteli tudatod érényes.  
Mivel a következményeket egytől egyig viselni kell,  
Azokat a tetteket jó elkövetni.

Mert boldogságra vágysz,  
Heves vagy és vétkező,  
Majd jajgatni fogsz,  
Mikor e vétkek beéréseit megtapasztalod.

És:

Nem szükséges, hogy a vétkek  
Fegyverként lekaszaboljanak.  
Vétkes tetteid következményei, az újjászületéseid  
Ezt majd nyilvánvalóvá teszik a jövő életeidben.

A bűnös cselekedetek  
Olyan életeket idéznek majd elő,  
Amelyekben e tettek következményei  
Eltérő erővel nyilvánulnak meg.

Ahogy a rozsdá lepi el a vasat,  
S végül azt megeszi,  
Úgy lesz azokkal, akik meggondolatlanul cselekedtek.  
A saját tetteik miatt boldogtalan világokba jutnak.

Kham-lung-va (Kham-lung-ba) mondta Phu-cshung-vának: „Tanítómesterünk, Drom-tön-pa gese szerint ami igazán lényeges, az a karma és annak következményei, ám a kortárs tudósok ezt nem értékelik úgy, mint amit el kellene magyarázni, amit meg kellene hallgatni és amin meditálni kellene. Valóban ez lenne az a gyakorlat, ami olyan nehéz?” Pu-cshung-va így felelt: „Pontosan így van.”

Drom-tön-pa gese mondta: „Nagy Tekintély követői! A túlzott ön-hittség helytelen; ez a függésben keletkezés rejtett.” Phu-cshung-va mondta: „Ahogy öregszem, érdeklődésem egyre inkább *A bölcs és a balga sūtrára* terelődik.” Sha-ra-va mondta: „A Buddha azt tanította, hogy a felmerülő hibák és hiányosságok nem valamilyen kellemetlen helynek vagy egy új ház építésének a következményei, hanem kizárólag az elkövetett ilyen és ilyen cselekedetek ilyen és ilyen származékai.”

**b" Megtisztítás a négy erővel**

Még ha hatalmas erőfeszítést is tesznek, hogy ne szennyezzétek be magatokat vétkekkel, hibák elővigyázatatlanságból és a mérgező érzelmek túlsúlya miatt is bekövetkezhetnek. [196] Ha ez megtörténik, akkor helytelen figyelmen kívül hagyni őket és nem foglalkozni velük, ezért alkalmaznotok kell azokat az ellenszereket, amelyekről az együttérző Tanítómester beszélt.

Az áthágások orvoslására tegyétek azt, ami a három fogadalom szövegének magyarázatában áll, a vétkek ellenszereiként pedig használjátok a négy erőt. *A négy tanítás ajándéka sūtra (Catur-dharma-nirdeśa-sūtra)* ezt mondja:<sup>435</sup>

Maitreya, ha a bódhiszattvák, a kimagasló hősök, birtokolják e négy tanítást, akkor legyőzik valamennyi elkövetett és felhalmozott vétkeket. Mi ez a négy? A gyökerestül eltávolítás ereje, az ellenszerek alkalmazásának ereje, a hibáktól elfordulás ereje és a megalapozás ereje.

Annak a karmának, amelyet elkövetettek és felhalmoztatok, biztosan megtapasztaljátok a következményét. Mivel a négy erő még azelőtt képes megsemmisíteni a karmának ezt a fajtáját, hogy annak következményével számolnotok kellene, magától értetődik, hogy a négy erő annak a karmának a megsemmisítésére is alkalmas, amelynek a következménye bizonytalan. A négy erő a következő.

**1" A gyökerestül eltávolítás ereje**

Az első erő a mély megbánása annak, hogy kezdetlen idő óta erénytelen cselekedeteket követtek el. Ennek átérzéséhez meditálásotok során idézzétek fel a cselekedetek három következményét (megérlelt, stb.). Mindennek gyakorlataként pedig a vétkek megvallásának két-féle módszerét kövessétek: az egyik az *Arany fény sūtrában (Svarṇa-prabhāsa-sūtra)*<sup>436</sup> található, a másik a harmincöt buddha módszere.<sup>437</sup>

**2" Az ellenszerek alkalmazásának ereje**

A második erő hat részre oszlik:

1) „*Bizalom a mély értelmű sūtrákban*”, az olyan cselekedeteket foglalja magába, mint a részesülést a sūtrák – például a *Prajñā-pāramitā* – szóbeli átadásában, jelentésük emlékezetben tartását és olvasásukat.

2) „*Hit az ürességben*”, az én-nélküli, ragyogóan tiszta valóság megértését jelenti, valamint azt a meggyőződést, hogy a tudat eredendően tiszta.

3) „Bizalom a szövegmondásban”, a szertartások szövegeinek, például a száz szótagú mantrának [Vajrasattva mantra] a recitálását jelenti. A *Subāhu fohásza tantrában* ez áll:<sup>438</sup>

Ahogy a tavaszi erdőben terjedő tűz lángnyelvei  
Megállíthatatlanul felperzselnek mindent;  
Ugyanúgy, az erkölcsi fegyelem szele éleszti a recitációk tűzét  
És a hatalmas kitartás felperzseli a vétkeket.

Ahogy a nap sugaraitól a hó beroskad  
És tündöklően ragyogva olvadásnak indul,  
Ugyanúgy olvad el a vétkek hava,  
Amint a recitáció és az erkölcsi fegyelem napsugarától tartását  
veszti. [197]

Ahogy a sűrű homályban egy vajmécses meggyújtása  
Eloszlatja a sötétséget;  
Ugyanúgy az ezernyi életem át felhalmozott vétkek sötétségét  
A recitáció vajmécsese gyorsan eloszlatja.

Továbbá, addig végezzétek a szövegmondást, amíg nem észlelitek a vétkeitektől való megtisztulás jeleit. A *jóra buzdítás szabályaiban* (*sKul byed kyi gzungs*) az álomban felmerülő jelek a következők: nem megfelelő táplálék kihányása; olyan ételek fogyasztása, mint a joghurt és a tej; hányás; a Nap és a Hold észlelése, levegőben közlekedés; nagy lángokkal égő tűz; bivaly és fekete ruhás emberek legyőzése; szerzetesek vagy apácák közösségének látványa; tejszerű nedvet kiválasztó fa; lovaglás elefánton vagy bikán; fellépés oroszlantrónusra; felkapaszkodás egy palotához vagy egy hegyre; és a tanítás meghallgatása.

4) „Bizalom a képmásokban”, azt jelenti, hogy miután hitet nyertek a Buddhában, a képmását felidézitek magatokban.

5) „Bizalom a vallási tiszteletadásban”, azt jelenti, hogy a Buddhának vagy egy *stüpnának* különféle felajánlásokat teszték.

6) „Bizalom a nevekben”, azt jelenti, hogy meghallgatjátok a buddhák és a kimagasló győzedelmesek gyermekeinek neveit idéző recitációkat és ezeket emlékezetetekben megőrzitek.

Ez csupán az a hatféle ellenszer, amelyet Śāntideva említ *A gyakorlatok összefoglalásában*. Még sok más is van.

### 3” A hibáktól elfordulás ereje

A harmadik erő, hogy tényleges tartózkodtok a tíz erénytelen cselekedet elkövetésétől. A *Nap lényegiség sūtrában* a Buddha kijelenti, hogy ez a tartózkodás megsemmisít minden karmát, mérgező érzelmet, va-



lamint a tanítás akadályait, amelyeket testtel, szavakkal vagy a tudatokkal az ölés és hasonlók elkövetésével létrehoztok. A harmadik erő felszámolja azokat a negatív cselekedeteket, amelyeket korábban önmagatok elkövertetek, másokkal elkövertettetek, vagy örültetek annak, hogy mások elköverték. Dharmamitra A „Fegyelmi szabályzat sūtra” magyarázatában a Buddha felteszi a kérdést egy tanítványnak: „Megtartóztatod magad a jövőben?” Ezzel idézve emlékezetébe, hogy a beismerést csupán szavakban végezte el, szívből jövő szándékkal megvalósított tartózkodás nélkül. Igen fontos tehát a tartózkodás, és ennek részeként a szilárd elhatározás, hogy azokat a cselekedeteket ismételen nem követitek el. Továbbá ennek a beállítottságnak a kifejlesztése az első erőtől függ.

#### 4” A megalapozás ereje

A negyedik erő a menedékért folyamodás a Három Ékkőhöz és a meditálás a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékon. [198] Ezzel kapcsolatban a Győzedelmes általánosságban számos olyan módszerről beszélt, amelyekkel a kezdők megszüntethetik vétkeiket. Egy ellenszer azonban akkor teljes, ha mind a négy erő megnyilvánul.

A vétkek megszűnése több módon mehet végbe. Az egyik ilyen, amikor a szenvedő világokba történő újjászületéskor hatalmas szenvedés helyett csak kismértékű szenvedés valósul meg. Egy másik, hogy még ha szenvedő világba is születtek, nem tapasztaljátok meg annak a világnak a megpróbáltatásait. További lehetőség, hogy a vétkezés pusztán egy fejfájással megszűnik a jelen életben. Ehhez hasonlóan, azok a vétkek, amelyeknek a következményeit hosszú időn át tapasztalnotok kellene, olyanokká válnak, amelyeknek a következményeit csupán rövid ideig, vagy egyáltalán nem kell megtapasztalnotok. A vétkek megszűnése azonban bizonytalan, mivel ez attól függ, hogy a tisztítás komoly vagy csekély erőfeszítéssel történik, a megszüntetés során a négy erő teljes vagy hiányos, nyomatékos vagy gyenge, rövid vagy hosszú ideig tartó, és így tovább.

A fegyelmi szabályzat sūtrájának és tantrájának a megállapítása, miszerint „a karma még száz világkorszak alatt sem enyészik el” az olyan karmára vonatkozik, amellyel szemben nem alkalmazták a négy erő ellenszerét. Ha az említett négy erővel megtisztítjátok magatokat, még azt a karmát is megszüntethetitek, amelyet kötelesek lennétek megtapasztalni. Haribhadra A *nyolcezer soros Bölcsesség tökéletessége sūtra* hosszú magyarázatában (*Abhisamayālaṅkāralokā*) kijelenti:<sup>439</sup>

Hatékony ellenszerekkel tehát tökéletesen eltávolítod a nem kívánt tényezőket, amelyek meggyengülnek, ha birtokodban van az ösz-



szes ellenszer. Olyan ez, mint az arany bevonata. Mivel, ahogyan az imént elmagyaráztam, minden olyan dolog, amely a magasztos tanítást akadályozza szükségképp meggyengül, tökéletesen eltávolítod az önteltségedből fakadó megszegéseidet.

Meg kell értened, hogy a „Bármilyen karma akár száz világkorzokon át...” kijelentést a „Ha nem alkalmazod az összes ellenszert” megállapítás értelmezi. Ha nem így lenne, akkor ez ellentmondana az okfejtésnek és számos sūtrának.

Azt is meg kell értened, hogy a Buddhának az a megállapítása, hogy „a karma, amelynek következményét bizonyosan meg fogod tapasztalni”, arra vonatkozik, ha nem alkalmazod az összes ellenszert. Meg kell értened, hogy a Buddhának az a megállapítása, hogy „a karma, amelynek következményét bizonyosan nem fogod meg tapasztalni” csupán néhány következményre vonatkozik, ha nem alkalmazod az ellenszereket. [199]

Ily módon tehát a beismerés, a tartózkodás, stb. meggyengíti a beérésre váró karma hatását. Az ilyen karma nem vezet következményre akkor sem, ha további feltételekkel találkozik. Hasonlóképpen, a harag és a hibás nézetek meggyengítik az erénygyökök következményeinek a hatását. Bhāvaviveka *Az érvelés tüzeiben (Tarka-jvālā)* ezt mondja:<sup>440</sup>

A helytelen nézetek és a rosszindulat meggyengítik az erényes karmát, az ellenszerek: az elutasítás, a tartózkodás, a beismerés, stb. meggyengítik az erénytelen karmát. Bár valamennyi feltétel adott, mivel az erény-, illetve az erénytelenség magjának hatása meggyengült, hogyan lenne képes a karma következmény létrehozására? Ha a feltételek nem találkoznak, a létezésük ideje a nem létezésük idejévé változik, miért ne lenne lehetséges a teljes megszüntetés? Így mondták: „Másfelől, a magasztos tanítás egyetért azzal, hogy még ebben az életedben megtapasztalod az olyan vétked következményeit, amely következményeket bizonyosan meg kell tapasztalnod.” És: „Továbbá, ezzel az ellenszerrel az újjászületést boldogtalan világba eredményező karma pusztá fejfájássá változik.”

*Kétely:* Ha a következmény egyszerű fejfájássá változik, hogyan történik a teljes eltávolítás?

*Felelet:* Negatív karmád végső következményeként pokolbeli szenvedést kell megtapasztalnod. Ennek ellenére, ezzel az ellenszerrel még apró szenvedést sem kell elviselned a pokolban. Hogyan lehetne ezt nem tökéletes eltávolításnak tekinteni? Mégis, hogyan lehetnének ezek a következmények, a fejfájások és hasonlók, példák arra, hogy a karmának nincsenek következményei?

Olyan ellenszert nem találtak, amely a mérgező érzelmek magjait elpusztítja. Ellentétes feltétellel azonban gyengítitek a karmát. Következésképpen, még ha a másik feltételek fel is halmozódnak, a karma

nem vezet következményre. Számos ilyen helyzettel találkozhattok a külső és a belső okok és következmények terén.

Ezért, jóllehet az erényes karmák felhalmozására törekedtek, ám ha nem tartózkodtok az erényes karmát megsemmisítő olyan okoktól, mint a harag, az erényes karma nem jár következménnyel, ahogyan az imént megállapítottuk. Ennélfogva tartsátok távol magatokat az erényes karmát megsemmisítő okoktól és törekedjete az erénytelen karma orvoslására.

*Kétely:* Még ha teljesen meg is semmisítheted a nagyon erős karmát, hogyan mondhatja a sūtra, hogy „Elteltekintve a megelőző karma beérésétől?”

*Válasz:* Semmi kivetni való nincs ebben az érvelésben. A Buddha ezzel a következőt kívánta mondani: amikor egy olyan következmény, mint a vakság már létezik, nehéz lenne ellenszerrel megszüntetni. Azonban könnyű megállítani a következmény feléledését az ok idején, például amikor a következmény még nem ment végbe. Az *Érvelés tüze* ezt mondja:<sup>441</sup>

*Kétely:* Ha arról van szó, hogy egy vétség tökéletesen megszüntethető, miért tanította azt a Buddha, hogy „Elteltekintve a megelőző karma következményétől”?

*Válasz:* A Buddha azt tanította, hogy a tudatban meglévő vakság, félszeműség, sántaság, bénaság, süketség, és így tovább karmája esetén nincs lehetőség a már megvalósult karmikus következmény megszüntetésére.

Egy okként megjelenő szándék akkor ér véget, amikor a motiváció megváltozik. Ez került kinyilvánításra olyan emberek esetében [akik gyilkosságot követtek el, de később megbánták tettüket], mint Angulimāla, Ajataśatru, Aśoka, Svaka, valamint akik szülőapjukat megölték.<sup>442</sup>

*Kétely:* [Halálukat követően] Ajataśatru és a szülőanyjukat meggyilkoló erényesen viselkedtek. Miért születtek mégis újjá a Könnyörtelen Pokolban? Nem merítették ki a karmájukat?

*Válasz:* A tanítás értelmében ők olyan helyeken születtek újjá, mint a Könnyörtelen Pokol, és pedig amiatt, hogy szilárdan megbizonyosodjanak karmájukban és annak következményeiben. Szó sincs arról, hogy teljességgel kimerítették maradék karmájukat. Hasonlóan egy selyemgombolyaghoz, amely leesik és visszapattan, megszülettek a pokolban, aztán szabadok lettek. A pokol tűzcsóví, stb. nem érintették őket. E lények számára így bizonyítást nyert, hogy vétkeiket teljes mértékben, gyökerestül megsemmisíthetik, valamint, hogy a karma egyértelmű következményekkel jár.

Nem biztos, hogy egyes emberek képesek felszámolni karmájukat. A Buddha erről az *Összpontosítások fejedelme sūtrában* beszélt.

Śuradatta király megölte Supuṣpacandrát és emiatt büntudata volt.<sup>446</sup> [201] *Stūpát* épített és hatalmas felajánlásokat tett. Vétkei kilencszázötvenmillió éven át minden nap háromszor megvallotta. Jóllehet ily módon ő betartotta az erkölcsi előírásokat, halála után mégis a Könnyörtelen Pokolban született újjá. Tíz vagy tizenkét millió világkorszakon át végtelen szenvedést tapasztalt, szemeit kinyomták, stb.

Mindazonáltal a beismerés nem értelmetlen. Amennyiben nem valljátok meg vétkeiteket, a tapasztalásra kerülő szenvedések nagyobbak lesznek és hosszabb ideig tartanak, mintha beismernétek azokat.

A beismeréssel és a távortartással maradéktalanul megtisztíthatjátok magatokat. Mégis, nagymértékben különbözik egymástól az a megtisztulás, amelyet kezdettől fogva soha nem homályosít el hiba, és az, amikor a hiba beismerésével valósul meg a megtisztulás. A *Bódhiszattva szintek* például ezt mondja:<sup>444</sup>

Gyökérmegszegésedet helyrehozhatod a bódhiszattva fogadalom követésével. Ám az első bódhiszattva szintet nem érheted el ebben az életedben.

Továbbá, *A szálak összeszövése sūtrában* az áll<sup>445</sup>, hogy még ha meg is tisztíthatjátok vétkeiteket, akkor is legalább tíz világkorszakra van szükség a türelem szintjének (az előkészület ösvényének négy szintje közül a második) megvalósításához:

Az ifjú Mañjuśri ezt kérdezte: „Ó Bhāgavan, ha például bűnös társának befolyása alatt valaki elfordul a tanítástól, ez a személy hogyan szabadulhat meg ebben az életében?”

A Bhāgavan így felelt: „Mañjuśri, ha hét éven át mindennap háromszor megvallod vétkeidet, eltávolíthatod azt. Ezt követően legalább tíz világkorszak után érheted el a türelem szintjét.”

Ezért a teljes megtisztulás jelentése az, hogy tökéletesen megtisztíthatjátok önmagatokat a kellemetlen következmények létrejövételétől. Mivel hatalmas mértékben megnövekszik az olyan dolgok eléréséhez szükséges idő, mint az ösvény megismerése, törekedjete arra, hogy kezdettől fogva a hibák ne homályosítsanak el benneteket. [202] A Buddha azt mondta: ez az oka, hogy a nemes lények tudatosan, akár az életük árán sem követnek el még csekély vétket vagy megszegést sem. Ha a beismerésen keresztül történő megtisztulás nem különbözne attól, hogy sohasem követnek el hibát, akkor nem lenne szükség arra, hogy így tegyenek.

Mindez világi szinten is nyilvánvaló. Bár egy sebesült kéz, láb, stb. meggyógyulhat, mégis ez nem ugyanaz, mintha az ember sohasem sérül meg.

Igyekeztek aszerint tenni, ahogyan a *Figyelmeztető versek gyűjteményében* áll:<sup>446</sup>

Az a bűnös személy,  
Aki vétkezett és nem szerzett érdemeket,  
Aki eltávolodott a tanítástól és megvalósította annak ellenkezőjét,  
Halálakor rettegni fog és olyan lesz, mint egy ketté tört csónak a hatalmas folyamon.

Az érdemeket szerzett személy, aki nem vétkezett,  
S aki a tanítást a szent lény előírásai szerint gyakorolta,  
Halálakor majd nem érez félelmet,  
És olyan lesz, mint a folyót átszelő biztonságos csónak.

Ne tegyetek úgy, mint az első versszak embere, bármilyen cselekedetet is hajtotok végre, az olyan legyen, mint a második versszak emberé.

Továbbá, semmi értelme a sok okos beszédnek, ha féktelenül viselkedtek. Viszont még ha tudásotok csekély is, hatalmas jótétemény származik a tanítás általatok ismert bármely részének gyakorlásából azáltal, hogy félretoljátok ami rossz és alkalmazzátok ami jó. A *Figyelmeztető versek gyűjteménye* ezt mondja:<sup>447</sup>

A féktelenek hosszan beszélnek arról, hogy mi az ésszerű,  
De nem eszerint cselekednek.  
Hasonlóan ahhoz a pásztorhoz, aki más jószágát számlálja,  
Ők nem részesülnek az erényes gyakorlás áldásában.

Akik a tanítást annak tanácsai szerint gyakorolják,  
Gyökerestül kiirtják ragaszkodásukat, ellenszenvüket és tudatlanságukat,  
Részesülnek az erényes gyakorlás áldásában,  
Jóllehet talán csak keveset beszélnek arról, hogy mi az ésszerű.

Gyönyörködve a tudatosságban  
És rettegvé a féktelenségtől,  
A szerzetesek kiszakítják magukat a boldogtalan világokból,  
Ahogyan elefántok szabadítják ki magukat a sárból.

Gyönyörködve a tudatosságban  
És rettegvé a féktelenségtől,  
A szerzetesek lerázzák összes vétkeiket,  
Ahogyan a fákról a szél lesodorja a leveleket.

Mindezt figyelembe véve, a függésben keletkezés helyes nézete és a kétféle karma okozatisága nélkülözhetetlen feltétele valamennyi

jármű gyakorlásának és minden lény céljának. Ahogyan Nāgārjuna a *Baráti levélben* mondja:<sup>448</sup>

Ha ténylegesen magas [emberi vagy isteni] állapotra és megszabadulásra vágysz,

Akkor hozzá kell szoknod a helyes szemlélethez. [203]

Helytelen szemlélettel még a jó cselekedetek is

Szörnyű következményekkel járnak valamennyi életben.

Az elmagyarázottakat tájékoztatóul használva, tanulmányozzátok *A kiváló tanítás ébren tartását*, *A bölcs és a balga sūtrát*, a *Száz bódhisattva történetet* (*Bodhisattvāvadāna-kalpatā*), a bevezetést a rendszabályokba,<sup>449</sup> valamint más szentiratokat a hatékony és tartós bizonyosság kifejlesztéséhez. Legeslegfontosabb célotok ez legyen.

## JEGYZETEK

425. BCA: 2.62, 7.40; P5272: 246.5.8-247.1.1, 254.1.1.
426. SR: 14.9; P795: 292.4.1-2.
427. Uo.: 22.2cd-4ab; P795: 302.3.6-7.
428. *Sāgara-nāga-rāja-pariprcchā*, P820: 114.1.4-5.
429. Ud: 25.22ab; P992: 98.4.7.
430. Halottat cipelni úgy a legkönnyebb, ha összekötözve a hátára veszi az ember. Így a holttest és aki viszi az ellenkező irányba néznek.
431. Ud: 25.22cd; P992: 98.4.7.
432. Jm: 31.75; P5650: 58.3.8-58.4.1.
433. *Satyaka-parivarta*, P813: 253.1.8-253.2.1.
434. Ud: 9.3-5, 9.13-16, 9.18-20; P992: 92.5.6-8, 93.1.4-6, 93.1.7-93.2.1.
435. *Ārya-catur-dharma-nirdeśa-nāma-mahāyāna-sūtra*, idézi Vaidya 1960b: 89; P102: 224.3.5-6.
436. *Ārya-suvarṇa-prabhāsottama-sūtrendra-rāja-nāma-mahāyāna-sūtra*, Bagchi 1967 11-23; p176: 78.5.8-80.5.4.
437. Ld. *Ārya-tri-skandha-nāma-mahāyāna-sūtra* (A [tiszteletadás, a beismerés és a felajánlás] három halmazának sūtrája). A beismerés harmincöt buddhájának a neveit ismétljük, majd kinyilvánítjuk az irántuk tanúsított tiszteletünket és örülünk az erényeknek. (Imakénti gyakorlását ld. *ltung bshags. bstod smon phyogs bsgrigs. mtsho sngon mi rigs dpe sgrun khang*. 1993. 5. old.)
438. *Subāhu-paripriccā-tantra*, P428: 41.5.5-7.
439. *Āryāṣṭa-sāhasrikā-prajñāpāramitā-vyākhyāna Abhisamayālaṅkārikā-nāma*, P5189: 501.14-19.
440. *Madhyamaka-hṛdaya-vṛtti-tarka-jvālā*, P5256: 82.5.6.-83.1.3.
441. Uo. P5256: 83.1.3-83.2.1.
442. Angulimāla bár gyilkolt, felhagyott az erőszakkal, szerzetes lett és arhattá vált. Így megmenekült az újjászületéstől, s nem kellett gyilkosságának következményét, a poklok szenvedéseit megtapasztalnia. Ajataśatru, Bimbisara király fia elbitorolta a trónt, apját börtönbe vetette. Később a Buddha odaadó, erényes követője lett. Ennek következményeként halála után az egyik pokolbeli világban született újjá, ám jó karmája miatt csak rövid időt töltött ott. Aśokának, a buddhizmus története egyik legfontosabb uralkodójának hatalma az időszámítás előtti harmadik században az indiai szubkontinens nagy részére kiterjedt. A Kaliṅga királyság ellen vívott háborúja miatt hatalmas büntudatot érzett, önmagát ajánlotta fel a tanítás követőjének és terjesztőjének, lemondott az erőszakról, s létrehozott egy igazságos és békés közösséget. Oszlopán királyi rendeletei és kőbe vésett feliratai tanúskodnak szociális terveiről, erkölcsös viselkedésre buzdításáról, az eltérő vallások iránti türelméről, valamint a buddhista közösség támogatásáról. Svaka (A-kya: 136.4) saját szülőanyját ölte meg.
443. Mindez a Śūradatta királyról szóló elbeszélésben található: SR (35. fejezet), (Vaidya 1961: 239; P795: 14.1.4-14.2.8). Supuṣpacandra bódhiszattva Śūradatta király feleségének guruja volt.
444. Bbh, P5538: 171.1.2.
445. *Sarva-vaidalya-saṃgraha-sūtra*: 13; P893: 125.3.4-6. Idézi Vaidya 1960b: 56.

446. Ud: 28.39-40; P992: 100.5.8-101.1.2.

447. Uo.: 4.22-23, 4.27-28; P992: 91.3.2-6.

448. *Suhyl-lekha*: 47; P5682: 236.3.4.

449. A *Bodhisattoṽvadāna-kalpalatā*, azaz a *rTogs brjod rgya pa* (Szó szerint: *Száz történet*) 107 elbeszélésből áll, a *'Dul ba lung gi rgyud gleng* a fegyelmi szabályzat különböző szakaszainak előírásait bevezető magyarázatokat foglalja magába.





## AZ ALACSONY CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY BEÁLLÍTOTTSÁGA

- b) Az alacsony célt kitűző személy beállítottságának fokmérője  
c) Az alacsony célt kitűző személy beállítottságával kapcsolatos téves értelmezések tisztázása



### b) Az alacsony célt kitűző személy beállítottságának fokmérője

Korábban természetes érdeklődéssel fordultatok jelen életetek felé, miközben a jövő élet iránti érdeklődésetek kimerült abban, hogy meghallgattatok mások véleményét. Akkor rendelkeztek az alacsony célt kitűző személy beállítottságával, amikor az említettek helyet cserélnek egymással: jövőbeni életetek iránti érdeklődésetek mindent megelőz, a jelen élet iránti érdeklődésetek pedig mellékessé válik. Ezt a beállítottságot meg kell szilárdítani. Így tehát, mihelyt megnyilvánul, fejlesszétek szorgalmasan.

### c) Az alacsony célt kitűző személy beállítottságával kapcsolatos téves értelmezések tisztázása

*Félreértés:* A szentiratokban az áll, hogy fordíts háttal a létforgatag valamennyi kiváló dolgának. Ez tévesen is értelmezhető, mondván helytelen, ha valaki érdeklődést tanúsít a magasabb [emberi és isteni] szinteken megvalósuló kitűnő testek, bőséges erőforrások és hasonlók iránt, mivel ezek mind a létforgatagon belül vannak.

*Felelet:* Az érdeklődés tárgya kétféle lehet: az egyikre ideiglenesen, a másokra végső értelemben törekedjétek. Még a megszabadulásra vágyakozóknak is szorgalmasan, bár átmeneti jelleggel, törekedni-

ük kell a létforgatagon belül megvalósuló kitűnő testre, stb. Ezáltal a magasabb szinteken létrejövő egymást követő életekkel majd végül elérik a tökéletesség állapotát. [204]

Továbbá, a magas állapotok – a kitűnő test, a bőséges erőforrások és a segítő személyek – nem mindegyikét foglalja magába a létforgatag. A legkiválóbb test egy buddha formaként történő megtestesülése; a legkiválóbb erőforrás ennek a megtestesült birodalomnak a gazdagsága; a legkiválóbb kíséret pedig ennek a megtestesülésnek a kíséretébe tartozók. Erre utal Maitreya, amikor a *Mahāyāna sūtrák ékességében*<sup>450</sup> arról beszél, hogy az emberi- vagy az isteni magas állapot az első négy tökéletesség révén valósítható meg:

Kiváló erőforrások és test,  
Valamint kiváló kíséret – ezek a magasrendű állapotok.

Sok más szövegben ugyanez áll: egy buddha formai megtestesülése az első négy tökéletesség révén nyerhető el.

Mindazok tehát, akik a mindentudás szintjét elérik, a különleges erkölcsi fegyelem, nagylelkűség, türelem, stb. hatalmas mennyiségét halmozzák fel hosszú időn át. Következésképpen, ezekre a következőkemenyekre – a kivételesen magas állapottal együtt járó testre, stb. – is szorgalmasan törekednek.

A végső cél, a teljesség elérésére vonatkozóan *A bódhiszattva cselekedetek művelése* ezt mondja:<sup>451</sup>

Szert téve az emberi test csónakjára,  
Szabadítsd ki magad a szenvedés hatalmas óceánjából.

Ahogy arra Śāntideva utal, a boldog világban megvalósuló életre támaszkodva – a vers ezt az emberi testtel fejez ki – átszelhető a létezés óceánja és elérhető a mindentudás. Ehhez folyamatosan, sok-sok életen kell áthaladni. Ennélfogva az erkölcsi fegyelem – a boldog világban elérhető test kiemelkedő oka – az ösvény gyökere.

Továbbá, a boldog világban egy minden tekintetben alkalmas testre van szükség, mert még ha meg is valósítjátok az ösvényt, csak csekély előrehaladást értek el egy olyan nem teljes értékű testtel, amely korlátozottan rendelkezik jó tulajdonságokkal. Ezért tehát nem elegendő, ha a szerzetesjelöltek, stb. alapvető képzéseinek csak részben tesztet eleget. Törekednetek kell a szerzetesek, stb. alapvető képzéseinek folyamatos, minden részletre kiterjedő megőrzésére.

*Félreértés:* Vannak, akik szerint, ha az erkölcsi fegyelem megtartásának a célja egy boldog világba történő újjászületés, akkor ez a cél egynapos fogadalommal is megvalósítható. Akkor pedig miért van szükség arra, hogy szerzetesek legyünk, miért kell egy kis cél érde-

kében ilyen nehéz életet vállalni? Mások azt mondják, ha az egyéni megszabadulás fogadalmának célja az arhattá válás, akkor mi értelme szerzetesnek lenni, miért kell egy kis cél érdekében ilyen nehéz életet vállalni, miért ne válasszuk inkább a laikus gyakorlók életét, hiszen az ilyen élet során is lehetőség nyílik az arhattá válásra, ráadásul húsz éves korunkig szerzetessé sem válhatunk. [205]

*Válasz:* Tudnotok kell, hogy az elmondottak olyan személyek szájából elhangzó képtelenségek, akiknek fogalmuk sincs a tanítás lényegéről. Helyesebb, ha az alapvető képzések tökéletes megtartására törekedtek, lépésről-lépésre vállaljátok a magasabb fogadalmakat, miközben az alacsonyabb szintűeket támaszként használjátok.

Ezzel befejeződött az ösvény alacsony célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain megvalósuló tudatképzés magyarázata.

## JEGYZETEK

450. MSA: 16.2ab; P5521: 11.5.3.

451. BSA: 7.14ab; P5272: 253.3.6.

## A NYOLC SZENVEDÉS

- 2) A tudat képzése az ösvény középszintű célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain
- a) A tudat képzése
- i) A tudat megszabadulásra irányuló szándékának értelmezése
  - ii) A tudat megszabadulásra irányuló szándékát kifejlesztő módszer
    - a' Elmélkedés a szenvedésen és annak eredetén
      - 1' Elmélkedés a Szenvedés Igazságán: a létforgatag fogyatékoságai
      - a'' A Buddha által kinyilatkoztatott Négy Igazság közül az első: a Szenvedés Igazságának jelentése
      - b'' Tényleges meditálás a szenvedésen
        - 1'' Elmélkedés a létforgatag egyetemes szenvedésén
          - (a) Elmélkedés a szenvedés nyolc típusán
            - (i) A születés szenvedése
            - (ii) Az öregedés szenvedése
            - (iii) A betegség szenvedése
            - (iv) A halál szenvedése
            - (v) A kellemetlennel szembesülés szenvedése
            - (vi) A kellemestől elválás szenvedése
            - (vii) Szenvedés, mert nem kapjátok meg amit akartok
            - (viii) Szenvedés az öt birtokolt halmaz miatt



### 2) A tudat képzése az ösvény középszintű célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain [206]

Tisztelettel leborulok a Nagy Együttérzés letéteményesei előtt.

Figyelmeztessétek magatokat a halálra és elmélkedjetez azon, hogy miként fogtok halálotokat követően boldogtalan világba zuhanni. Forduljatok el ettől a világtól és buzgón törekedjetez a következő boldog újjászületésre. Ha a vétkek megszüntetésén fáradoztok és az erényeket művelitek, mégpedig olymódon, hogy folyamatosan

gyakoroljátok a menedékvételt, valamint ismételten elmélkedtek az erényes- és az erénytelen karmán, illetőleg a karma következményeinek a bizonyosságán, akkor boldog újjászületésben lesz részetek. Mindazonáltal ne elégedjete meg ennyivel. Miután kifejlesztettétek az alacsony célt kitűző személyek szintjéhez igazodó beállítottságot, fejlesszétek ki a középszintű célt kitűző személyek szintjéhez igazodó beállítottságot, azaz ébresszetekek ellenszenvet magatokban a létforgatag egésze iránt. Erre támaszkodva már törekedhettek arra, hogy a végső megvilágosodásra irányuló önzetlen szándék felkeltésével magas célt kitűző személlyé váljatok.

Következésképpen, tehát ki kell fejlesztenetek a középszintű célt kitűző személy beállítottságát. Miért? Mert ha el is éritek az isteni vagy az emberi szintet, tévesen azt képzelitek, hogy ez a természeténél fogva örömteli, holott még nem szabadultok meg a feltételektől függés szenvedésétől.<sup>452</sup> Ennélfogva ténylegesen nem lehettek boldogok, akárhogy is legyen, életetek még mindig rossz véget érhet és ismét megbizonyosodhattok arról, hogy boldogtalan világba zuhanatok. Egy ember vagy egy istenség élete hasonló ahhoz, mint amikor valaki egy szakadék szélén a lezuhanása előtt megpihen. *A bódhiszattva cselekedetek művelésében ez áll:*<sup>453</sup>

Miután ismételten boldog újjászületésben volt részed,  
S az élvezetek sokaságát megtapasztalad,  
Meghalsz és belezuhansz a véget érni nem akaró,  
Elviselhetetlen szenvedéssel járó boldogtalan világokba.

Candragomin a *Levél egy tanítványhoz* műve ezt mondja:<sup>454</sup> [207]

Te, aki a létforgataggal sodródsz,  
Aki egy boldog világba kerülve a pusztá nyugalmat boldogságnak  
hiszed,  
Nem kétséges, hogy majd még tehetetlenül bolyongsz  
Számptalan kívánt és nem kívánatos világban.

Következésképpen, ugyanúgy tökéletesen ábránduljatok ki a boldog világokból, ahogyan kiábrándultatok a boldogtalan világokból. Āryadeva a *Négyszáz versben* kijelenti:<sup>455</sup>

A magas állapotok és a pokol  
A bölcszet egyformán rémülettel töltik el.  
Különleges az a létállapot,  
Amelytől nem borzadnak el.

*A nyolcezer soros bölcsesség tökéletessége verses összefoglalójában ez áll:*<sup>456</sup>

Akiknek tudata a létforgataghoz kötődik, azok folytonosan vándorolnak.

A *Levél egy tanítványhoz* ezt mondja:<sup>457</sup>

Minél inkább úgy gondolsz minden lényre, mint boldogokra,  
Annál sűrűbbé válik zavarodottságod homálya.  
Minél inkább úgy gondolsz minden lényre, mint szenvedőkre,  
Annál inkább eloszlik zavarodottságod homálya.  
Minél inkább elmélyedsz abban, ami kellemes,  
Annál magasabbra csap ragaszkodásod lángja.  
Minél inkább elmélyedsz abban, ami kellemetlen,  
Annál inkább csillapodik ragaszkodásod lángja.

Kezdet nélküli idő óta hitelt adtok annak a feltételezésnek, hogy a létforgatag tüneményei a boldogság forrásai, és megszokottan ezekre a szépség hamis ideálját vetítitek. Ha ennek ellenszereként meditáltok a szenvedésen és a kellemetlenségeken, akkor egyszer s mindenkorra véget vettek a helytelen elképzeléseknek. Ahogyan Candragomin mondja: ha nem végzitek ezt a meditálást, tudatlanságotok és ragaszkodásotok tovább növekszik és tovább tápláljátok a létforgatag folyamatát. Ennélfogva életbe vágóan fontos, hogy meditáljatok a létforgatag fogyatékoságain.

A létforgatag fogyatékoságainak elmagyarázása négy részben történik:

1. A tudat képzése (17-21. fejezet)
2. A megszabadulás iránti eltökéltség mértéke (22. fejezet)
3. A téves elképzelések eloszlata (22. fejezet)
4. A megszabaduláshoz vezető ösvény lényegének kifejtése (23. fejezet)

#### a) A tudat képzése

Ennek két része van:

1. A tudat megszabadulásra irányuló szándékának értelmezése [208]
2. A tudat megszabadulásra irányuló szándékát kifejlesztő módszer

#### i) A tudat megszabadulásra irányuló szándékának értelmezése

A megszabadulás jelentése: megmenekülés a fogságból, és attól, ami a létforgataghoz láncol, a karmától és a mérgező érzelmektől. Ezek kényszerítő erejének hatására a halmazok újjászületése háromféleképp történik: a három birodalmat tekintve a vágyvilágba, [a forma világba és a forma nélküli világba]; a lényeket tekintve öt- [istenek, emberek, állatok, éhező szellemek és pokollakók] vagy hatféle lényként [az öt-höz hozzávéve a félisteneket]; a születés típusát tekintve pedig négy

módon: anyaméhből, tojásból, melegségből és nedvességből, valamint kényszer nélkül születnek újjá. Mivel ez magának a fogságnak a természeté, a karma és a mérgező érzelmek által ösztönzött újjászületésektől függetlenedés a megszabadulás, és e függetlenség elnyerésére vágyakozás a tudat megszabadulásra irányuló szándéka.

A karmikus cselekvés-összetevők és a mérgező érzelmek pillanatról pillanatra létrejönnek és megsemmisülnek, ez a megsemmisülés azonban nem megszabadulás. Bár a létrejött dolgok a következő pillanatban már nem maradnak fenn, ez a megsemmisülés nem függ a megszabadulás feltételeitől, például az ellenszer alkalmazásától [az én-nélküliség ismeretétől]. Ha ez lenne a megszabadulás, akkor mindenki erőfeszítés nélkül megszabadulhatna, ami képtelenség. Következésképpen, ha nem alkalmaztok ellenszert, újjászülettek a jövőben, mivel kizárólag ellenszer alkalmazásával vethettek véget az újjászületésnek.

## ii) A tudat megszabadulásra irányuló szándékát kifejlesztő módszer

A szomjúság szenvedésének csillapítására irányuló vágy annak belátásán alapul, hogy nem akartok a szomjúságtól gyötrődni. Hasonlóképpen, a megszabadulásra – azaz a karma és a mérgező érzelmek révén a birtokolt halmazok szenvedésének csillapítására – irányuló vágy annak belátásán alapul, hogy a birtokolt halmazok oly mértékben tökéletlenek, amilyen mértékben lényegük a szenvedés. Csak akkor fogjátok a létforgatagot eltökélten elutasítani, ha meditáltok a létforgatag fogyatékoságain; e nélkül nem keresitek a birtokolt halmazok szenvedésének enyhítését. *A Négyszáz vers* ezt mondja:<sup>458</sup>

Hogyan tudná értékelni a békességet  
Aki nem ábrándult ki ebből a világból?  
A létforgatag olyan, mint a saját otthon,  
Nehéz elhagyni.

A tudat megszabadulásra irányuló szándékának kifejlesztése két módon történik:

1. Elmélkedés a szenvedésen és annak eredetén (17-20. fejezet)
2. Elmélkedés a tizenkét függésben keletkezőn (21. fejezet)

### a' Elmélkedés a szenvedésen és annak eredetén

Ennek elmagyarázása két részben történik: [209]

1. Elmélkedés a Szenvedés Igazságán: a létforgatag fogyatékoságai (17-19. fejezet)
2. Elmélkedés az eredeten: a létforgatag folyamata (20. fejezet)



### 1' Elmélkedés a Szenvedés Igazságán: a létforgatag fogyatékoságai

Az elmélkedés a Szenvedés Igazságán elmagyarázása két részben történik:

1. A Buddha által kinyilatkoztatott Négy Igazság közül az első: a Szenvedés Igazságának jelentése
2. Tényleges meditálás a szenvedésen

### a" A Buddha által kinyilatkoztatott Négy Igazság közül az első: a Szenvedés Igazságának jelentése

*Kétely:* Az Eredetek Igazsága az ok, a Szenvedések Igazsága a következmény. Az eredet tehát megelőzi a szenvedést. Miért fordította meg mégis a sorrendet a Bhagavan, mondván: „Szerzetesek, ez a Szenvedés Nemes Igazsága, ez az Eredet Nemes Igazsága”?

*Felelet:* Ebben az esetben a Tanítómester megfordította az ok és a következmény sorrendjét, de nem azért, mert hibát követett el, hanem amiatt, mert ennek a sorrendnek a gyakorlás szempontjából meghatározó jelentősége van. Ha a tanítványai elsőként nem a létforgatagtól való önmaguk megszabadításához szükséges eltökéltséget fejlesztenék ki, akkor elszakadhatnának a megszabadulás valódi gyökerétől. Így hogyan vezethetné el őket a megszabaduláshoz? Ily módon kezdetben a tanítványait a tudatlanság elhomályosítaná és boldogságként értelmeznék a létforgatag tüneményeit, amelyek ténylegesen szenvedések. Ahogyan a *Négyszáz vers* mondja:<sup>459</sup>

Ostoba! Ha soha nem ér véget  
A szenvedés eme óceánja,  
Te, ki ebben vergődsz,  
Miért nem félsz?

A Buddha a szenvedés számos változatát magyarázta el, kijelentvén: „Ténylegesen ez [a létforgatag] nem boldogság, hanem szenvedés”. Útmutatásai alapján tanítványai kiábrándultak a létforgatagból és felismerték, hogy a létforgatag szenvedés. Ez tehát szükséges előfeltétel, ennél fogva a Buddha először a Szenvedés Igazságáról beszélt.

Mihelyt felismerték a szenvedést, önmagatokat úgy látjátok, mint aki elmerült a szenvedés óceánjában, és felismeritek, hogy ha meg akartok szabadulni a szenvedéstől, akkor szembe kell szálljatok vele. Továbbá fel kell ismerjétek, hogy nem tudjátok megállítani a szenvedést, ha nem hatástalanítjátok az okait. A szenvedés okainak vizsgálatával megértitek a szenvedés eredetét. Következésképpen, a Buddha ezután az Eredet Igazságáról beszélt. [210]

A következő lépés tehát az Eredet Igazságának megértése, nevezetesen, hogy a szennyezett karma létesíti a létforgatag szenvedését, a mérgező érzelmek létesítik a karmát, a mérgező érzelmek gyökere pedig az önmagatokról alkotott elképzelés. Amikor már alkalmassak vagytok az önmagatokról alkotott elképzelések felszámolására, fogadalmat tesztek, hogy ezt a megszüntetést végrehajjátok, ami ugyancsak a szenvedés megszüntetése. Ezért a Buddha ezután a Megszüntetés Igazságáról beszélt.

*Kétely:* Amennyiben a Szenvedés Igazságáról szóló tanítás a megszabadulásra vágyakozás elősegítője, a Buddhának a Megszüntetés Igazságát nem közvetlenül a Szenvedés Igazságának a tanítása után kellett volna elővezetnie?

*Felelet:* Tévedésről szó sincs. Hogy miért? Mert miután felismeritek a Szenvedés Igazságát, vágyakozni fogtok a megszabadulásra és így gondolkodtok: „Bár csak megvalósítanám a megszüntetést, amely megszabadít a szenvedéstől!” Ám, ha nem azonosítjátok a szenvedés okait és nem látjátok be, hogy megszüntethetitek az okokat, akkor a megszabadulást sem tartjátok elérhetőnek és nem gondoljátok, hogy „Meg fogom valósítani a megszüntetést.”

Ily módon, amikor így gondolkodtok: „Végrehajtom a megszüntetést és megszabadulok”, feltámad bennetek az érdekelődés az Ösvény Igazsága iránt és kíváncsiak lesztek az ösvényre, amely elvezet benneteket a megszüntetéshez. Ezért a Buddha az Ösvény Igazságáról utolsóként beszélt.

Ugyanezt mondja a *Fenséges folyamatosság*:<sup>460</sup>

Ismerjétek fel, hogy betegek vagytok; szüntessétek meg betegségeitek okát;

Valósítsátok meg a gyógyulást, alkalmazzátok ellenszert.

Hasonlóképpen: ismerjétek fel, küszöböljétek ki, valósítsátok meg és alkalmazzátok – ebben a sorrendben –

A szenvedést, annak okait, annak megszüntetését és az ösvényt.

Mindezek miatt a mahāyāna és a hinayāna ismételten a négy igazságot tanítja. Mivel a Sugata a Négy Igazságban foglalta össze a létforgatag folyamatára és annak megszüntetésére vonatkozó leglényesebb kérdéseket, ez a tanítás a megszabadulás elérése szempontjából alapvető. Mivel pedig a gyakorlás számára ez az áttekinthető összefoglalás rendkívül fontos, csakis ebben a sorrendben szabad tanítani a tanítványoknak. Miért? A létforgataggal amiatt fordultok szembe, mert a Szenvedés Igazságán elmélkedtek, e nélkül a megszabadulásra vágyakozásotok csupán szavak maradnak, és bármit is tesztek, az további szenvedés létrejöttéhez vezet. Ha nem elmélkedtek a szen-

vedés eredetén addig, amíg alaposan meg nem értitek a létforgatag gyökerét – a karmát és a mérgező érzelmeket –, olyanok maradtok, mint az az íjász, aki nem látja a céltáblát; az ösvény leglényegesebb pontjait elvétitek. Tévesen ösvénynek képzelitek azt, ami nem szabadít meg a létforgatagtól, és a legcsekélyebb eredmény elérése nélkül elfárasztjátok magatokat. Végezetül, ha nem fordítotok gondot annak megértésére, hogy mekkora szükség van a szenvedésnek és eredetének a megszüntetésére, akkor nem fordítotok gondot annak felismerésére sem, hogy a megszabadulás veszi le a szenvedés és annak eredete terhét a vállaitokról, [211] hiszen a megszabadulás iránti érdeklődésetek pusztá ábrándozás.

### **b" Tényleges meditálás a szenvedésen**

A szenvedésen történő tényleges meditálás magyarázatának két része van:

1. Elmélkedés a létforgatag egyetemes szenvedésén (17-19. fejezet)
2. Elmélkedés a sajátos szenvedéseken (19. fejezet)

### **1" Elmélkedés a létforgatag egyetemes szenvedésén**

Ennek három része van:

1. Elmélkedés a szenvedés nyolc típusán
2. Elmélkedés a szenvedés hat típusán (18. fejezet)
3. Meditálás a három fajta szenvedésen (19. fejezet)

#### **(a) Elmélkedés a szenvedés nyolc típusán**

Meditáljatok aszerint, amit Nāgārjuna a *Baráti levél*ben mond:<sup>461</sup>

Felség,<sup>462</sup> ábrándulj ki a létforgatagból,  
A szenvedések eredetéből;  
Hisz megfoszt attól, amit akarsz, meghalsz, beteg leszel, megöregedsz, és így tovább.

Itt a létforgatagból kiábrándulás érzésének felkeltése azt jelenti, hogy ezen, mint a szenvedések eredetén elmélkedtek. A szenvedés nyolc típusa magába foglalja a Nāgārjuna által nevének nevezett négyet – megfosztva attól, amit akarsz, és így tovább – valamint azt a négyet, amit az „és így tovább” jelez.<sup>463</sup> Ezt a nyolcat a Bhagavan a Szendvedés Igazságát feltáró beszédeiben számos esetben tanította.

Minden alkalommal, amikor a középszintű célt kitűző személyekre vonatkozó tanításokon meditáltok, azokkal a közös tanításokkal is foglalkoztatok, amelyeket az alacsony célt kitűző személyek szá-

mára alkalmas gyakorlatokról szóló részben elmagyaráztam. Ami az alacsony célt kítűző személyekkel nem közös tanításokat illeti, ha tudatotok erős, meditáljatok rajtuk pontosan úgy, ahogyan itt leírtam; ha még erőtlen, akkor hagyjátok el a szentiratokból vett idézeteket és csak a szövegvázlat jelentésén meditáljatok.

Jóllehet ezek analitikus meditációk, az izgatottságot, stb.,<sup>464</sup> meg kell fékezzétek, a tudatotok tárgyával kapcsolatban pedig lényeges, hogy figyelmetek a meditáció tárgyán kívül semmilyen más – erényes, erénytelen, vagy erkölcsi értelemben semleges – tárgyra ne terelődjön. Ne engedjétek, hogy tudatotok az álmoság, a levertség vagy elernyedés befolyása alá kerüljön; folyamatosan a tudatosság nagyon világos és tiszta állapotában meditáljatok. Ahogyan *A bódhiszattva cselekedetek művelése* mondja, bármilyen erényes gyakorlásból csekély következmény származik, ha a tudat szétszórt.<sup>465</sup>

A Valóságot Ismerő<sup>466</sup> mondta, hogy  
Az imák, a vezeklések és így tovább,  
Még ha hosszú időn át is gyakorolják őket  
Eredménytelenek, ha gyakorlásuk szétszórt tudattal történik. [212]

*A hit művelése a Mahāyānában sūtra (Mahāyāna-prasāda-prabhāvanā-sūtra)* ugyanezt mondja:<sup>467</sup>

Nemes család gyermeke, ebből a felsorolásból meg kell ismerned, hogy a hit a mahāyāna bódhiszattvákban, és minden, ami a mahāyānából bontakozik ki, a jelentésen és a tanításon nem szétszórt tudattal történő helyes elmélyedésből fakad.

A „nem szétszórt tudat” itt azt jelenti, hogy a meditálás erényes tárgyáról nem vándorol más tárgyakra; a „jelentésen és a tanításon” a jelentésre és a szavakra vonatkozik; a „helyes elmélyedés” alatt pedig mélyreható analízálást és -gondolkodást kell érteni. Mindez rávilágít arra, hogy bármilyen erényes jellegzetesség megvalósításának előfeltétele a figyelem összpontosítása és a mélyreható analízálás. A Buddha ezért arra figyelmeztetett, hogy a Három jármű bármilyen erényes jellegzetességének megvalósítása olyan tudatállapotot feltételez, mint (1) a tényleges meditatív nyugalom, vagy ami ennek megfelel, a meditálás erényes tárgyán elterelődés nélküli egyhegyű megmaradás; és (2) a tényleges éleslátás, vagy ami ennek megfelel, a meditálás erényes tárgyának figyelmes analízálása, amely megkülönbözteti a valódi természetet és a jelenségek sokféleségét. Ehhez hasonló található *A szándékolt jelentés kifejtése sūtrában (Saṃdhi-nirmocana-sūtra)*:<sup>468</sup>

Maitreya, tudnod kell, hogy minden erényes jellegzetesség, legyen az világi vagy világ feletti, a *srāvākáké*, a bódhiszattváké vagy a *tathāgatáké*, a meditatív nyugalom és az éleslátás következménye.

A „meditatív nyugalom” és az „éleslátás” itt a tényleges nyugalmat és éleslátást, valamint a hozzájuk hasonló tudatállapotokat foglalják magukba. Viszont a Három jármű kiváló jellegzetességeinek nem mindegyike a tényleges nyugalom és éleslátás következményeként bontakozik ki.

**(i) A születés szenvedése**

Öt ponton elmélkedjete:

1) *A születés szenvedés, mert fájdalommal jár:* [213] a születés erős fájdalmak kíséretében megy végbe négy lénytípusnál: a pokollakókként és a folyamatosan szenvedő éhező szellemeként születőknél, az anyaméhből születőknél és a tojásból születőknél.

2) *A születés szenvedés, mert hibás hajlamokkal társul:*<sup>469</sup> mivel a három birodalom viszonyulásai [*saṃskāra*] a mérgező érzelmekkel összhangban álló hibás hajlamokkal társulnak, alkalmatlanok [az erények támogatására] és ellenőrizhetetlenek. Mihelyt a három birodalom valamelyik élőlényének viszonyulásait a magatokénak tudjátok, titeket is a mérgező érzelmeitekkel összhangban álló hibás hajlamok korlátoznak. Röviden: mivel a viszonyulások a mérgező érzelmeket létrehozó, fenntartó és növelő magokkal állnak kapcsolatban, alkalmatlanok az erények támogatására, továbbá nem tarthatjátok az ellenőrzések alatt őket úgy, ahogyan szeretnétek.

3) *A születés szenvedés, mert a szenvedés eredete:* megszülettek a három birodalomba és ezzel elszenveditek az öregedést, a betegséget és a halált.

4) *A születés szenvedés, mert a mérgező érzelmek eredete:* amikor megszülettek a létforgatagba, a ragaszkodás, az ellenszenv és a tudatlanság tárgyainak hatására a tudat három mérge feléled, és ennek következményeként a tudat és a test zavarodottá válik, szenved, és képtelen a boldogságra. A mérgező érzelmek sokféleképpen gyötrik a testet és a tudatot.

5) *A születés szenvedés, mert nem kívánt megváltás:* valamennyi születés halállal végződik, ami nem kívánt, és amely során kizárólag csak szenvedést tapasztaltok.

Így tehát születéskor a fájdalom kerít hatalmába benneteket és hibás hajlamaitok lesznek. A születés betegségre, öregedésre, stb., valamint a mérgező érzelmek megnyilvánulására és halálhoz vezet. Azon is gondolkodjatok el, hogy mindezek hogyan okoznak szenvedést.

Az anyaméhben lezajló szenvedést Candragomin így írja le a *Levél egy tanítványhoz* című munkájában:<sup>470</sup> [214]

Miután a pokolhoz hasonló anyaméhbe lépsz,  
Bűzös szenny kerít be,  
És koromsötétbe zár.  
Tested szorul és rendkívüli szenvedések kínoznak.

E szavak jelentésének magyarázata a *Leereszkedés az anyaméhbe sūtrában* található:<sup>471</sup>

Rengeteg vizelettel, agyvelő állagú anyaggal, sűrű nyálkával és csontvelővel szennyezetten a magzat a belek fölött és a gyomor alatt helyezkedik el, mocskos, milliárdnyi élősködőnek [baktériumnak] otthont adó, két bűzölgő nyílással ellátott térben, a csontok közé ékelődve. Szemben vele a hátgerinc, mögötte a gyomorfal. Az itt töltött hónapok alatt az anyaméh vérével táplálkozik. Anyja az elfogyasztott ételdarabokat fogaival megrágja és lenyeli. Lenyelésükkor az étel alulról gyomornedvvel és kipállott szájának nyálkájával itatódik át, miközben felülről is sűrű nyállal szennyeződik. Ez a hányadékhoz hasonlító ételmaradvány táplálja felülről a köldökzsinórón keresztül a magzatot és ettől növekszik. Terebélyesedő, remegő, megnyúló és kigömbölyödő állapotokon keresztül az embrió karokkal és lábakkal rendelkező magzattá alakul. Karjait, lábait, arcát orrfújásra használt rongy szagát árasztó méhlepény veszi körül; a bűz elviselhetetlen. Koromsötétben él, közben fel-le mozog. Az étel keserű, savanyú, csípős, sós, fűszeres és fanyar ízei izzó szénként égetik. Belekben élő féreghez hasonlóan mocskos folyadékokkal táplálkozik; rothadó szennyet kigőzölgő mocsár az otthona. Életerejé kiszámíthatatlan. Anyja testét érő szenvedések heve felmelegíti és túlhevíti mindhárom mértékben: kevéssé, közepesen és nagyon. Fájdalmas, heves, éles és kibírhatatlan kínokat él át. Bármiként is mozog az anyja, alig, meglehetősen vagy élénken, azt követve az öt béklyó összehúzóerővel.<sup>472</sup> [215] Fájdalmas, heves, éles, kibírhatatlan és alig elképzelhető kínokat él át, mintha égő parázssal teli verembe vetették volna.

Hasonlóképpen, úgy mondják, az anyaméhben ártalmas a magzatnak amikor az anya túl sokat vagy túl keveset eszik, túlságosan olajos, csípős, hideg, erős, sós, savanyú, édes, keserű, fűszeres vagy fanyar ételt vesz magához; szexuális vágyait kiéli; túl sokat vagy túl gyorsan szalad; ugrik vagy úszik, ül vagy a tűz előtt kuporog. Azt is mond-

ják, hogy a magzat a gyomorhoz szorul és a belek úgy szorongatják, mintha az öt béklyó kötné gúzsba vagy egy póznához szegeznék.

További szenvedések várnak a külvilágra megszületésekor a méhből távozó csecsemőre. Candragomin a *Levél egy tanítványhoz* művében ezt mondja:<sup>473</sup>

Lassan préselődik, mint szezámragok az olajsajtolóban,  
S aztán valahogyan megszületik.  
Mindazonáltal, akik nem vesztik el azonnal életüket,  
Azoknak el kell fogadniuk a szenvedést.

A test, amely abban a mocsokban tartózkodott és növekedett,  
Összekezdődik az anyaméh ragacsos, undorító folyadékával és elviselhetetlenül bűzös szagot áraszt.  
E megpróbáltatás kitörli emlékeit,  
S ez olyan, mint mikor egy gyulladt kelés kifakad, vagy mint amikor éppen okádni készülsz.

E szavak jelentésének magyarázata a *Leereszkedés az anyaméhbe sūtrában* található:<sup>474</sup>

Ekként, amikor minden fő és mellékvégtag kifejlődött, a magzat egy rémisztő, folyadékkal teli, rothadó, elviselhetetlenül bűzös, ürüléktől és vizelettől szennyezett koromsötét helyen forog, melyet folyamatosan orrfacsaró szennyek, vér és bomló nedvek áztatnak. A megérlelt megelőző karmából felszabaduló energia a magzatot lábaival felfelé, fejét lefelé fordítja a nyílás irányába. Behúzott karokkal csekély, közepes és teljes erővel a két csont őrlő gépezete között préselődik. [216] A fájdalmas, heves, éles és kibírhatatlan kínok hatására a test – mely most olyan, mint egy égető, nyílt seb – végtagjai bekékülnek. A test valamennyi szerve felforrósodik. Mivel az anyaméh ragacsos, undorító folyadék ekkorra már majdnem teljesen elfolyt, a test felszínéről a nedvesség elpárolog, s így ajkai, torka és szíve kiszárad. Amint az előző karmája beéréséből keletkező energiák, valamint az okok és feltételek kikényszerítik – akármennyire is nehéz ez –, korlátok közé szorultan, elviselhetetlen rettegéssel végül kikerül az anyaméhből. Itt kívül a levegő úgy égeti, mint maró folyadék a sebet; ha kézzel vagy akár egy darab ronggyal érintik, az számára olyan, mintha késsel vagdosnák. Fájdalmas, heves, éles és kibírhatatlan kínokat él át.

Azt mondják, amikor az éppen megszületett csecsemőt valaki ölébe veszi, stb., ha forró vagy hideg tárgy megérinti, fájdalmas, heves, éles és kibírhatatlan kínokat él át, hasonlóan egy megnyúzott szarvasmarhához, amelyen férgek lakmároznak, vagy olyan leprához, akinek sebeit korbáccsal ütlegelik.



A nyolc szenvedésfajta közül ez az első és a nyolcadik [szenvedés az öt birtokolt halmaz miatt] a legdöntőbb, ezért együtt meditáljatok rajtuk. Miként az imént elmagyaráztam, mélyreható bölcsességgel folyamatosan elemeztétek őket és meditáljatok rajtuk.

## (ii) Az öregedés szenvedése

Öt ponton elmélkedjete:

1) *A test szépsége megkopik*: hátatok meggörbül, mintha csak meghajlónátok; hajatok megőszül, mint a *dra-va (spra-ba)* fű virága; ráncok barázdálják homlokotokat, mint egy deszkát a késvágások árcai. Ezekhez hasonló módokon fiatalságotok megrendül és vonzerőtök elvész.

2) *A fizikai erő és az energia hanyatlak*: ha helyet foglaltok, úgy tottyantok le, mint egy kötélről lenyesett szemeteszsák, amikor felálltok, olyanok vagytok, mint a gyökerét vesztett fa, beszédeitek összefüggéstelen, séta közben botladoztok. [217]

3) *Az érzékszervek elsatnyulnak*: szemetek a formákat nem látja tisztán, stb., emlékezetetek ereje és más képességetek az erőteljes feledékenységre, stb. miatt megfogyatkozik.

4) *Az érzéki tárgyak élvezete a hatását veszti*: az étel és ital megemésztése körülményessé válik; már nem találtok örömet a kívánatos tárgyakban.

5) *Az élet értékének csökkenése fájdalmas*: ahogyan élettartamotok a kimerüléséhez közeledik, a halál is rohanást közeleg.

Ismételten gondolkodjatok el ezeken a pontokon. Ahogyan a *Hatalmas megnyilatkozás sūtra* mondja:<sup>475</sup>

Ahogy öregszünk, egy ponton

Olybá válunk, mint a villámsújtotta fa.

Az öregségtől roskadozunk, mint egy rémisztő, omladozó ház.

Ó Bölcs, mondd gyorsan, hogyan szabaduljunk az öregedéstől.

Az öregség úgy sorvasztja el a férfiak és a nők sokaságát,

Ahogy a szélvihar lesodorja a *sal* fák erdejének gallyait.

Az öregség elrabolja az életerőt, az ügyességet és az ellenálló képességet,

Mintha csak sárba ragadtunk volna.

Az öregség a vonzó testet elcsúfítja.

Az öregség elrabolja dicsfényünket és erőnket.

Az öregség elrabolja boldogságunkat és kiszolgáltatottá tesz az ártalmakkal szemben.

Az öregség hatalmába keríti életünket; az öregség nemzi a halált.



Dzsen-nga-va így beszélt: „A halál fájdalma szörnyű, ám rövid; de milyen borzasztó az öregség!” Ka-ma-va ezt mondta: „Még szerencse, hogy az öregedés fokozatosan megy végbe. Ha egyszerre történne, elviselhetetlen lenne.”

### (iii) A betegség szenvedése

Itt szintén öt pont van [amin elmélkedni kell]:

1) *A betegség megváltoztatja a test természetét*: az izmok elsorvadnak, a bőr kiszárad, és így tovább.

2) *Fokozódik a fájdalom és az aggodalom, és ez csak néha szünetel*: a test elemeinek – a víznek, a földnek, a levegőnek és a tűznek – az egyensúlya megbomlik, csapongó váltakozásuk fizikai fájdalommal jár, amely aggodalomba torkollik. Éjszakáitokat és nappalaitokat ebben az állapotban töltitek.

3) *Nincsenek vágyak a vonzó dolgok iránt*: mivel azt mondják, a kívánatos dolgok ártanak a betegeknek, azok élvezetében korlátozva vagytok; [218] továbbá nem vagytok képesek azokra a mozgásokra és mozdulatokra, amelyeket szeretnétek megtenni.

4) *Vonakodva bár, de kellemetlen dolgokhoz kell folyamodnotok*: a betegség arra kényszerít, hogy rossz ízű gyógyszereket, ételeket, italokat és hasonlókat vegyetek magatokhoz; durva gyógykezelésekben részesüljete, például tűzzel égetnek, vagy különféle eszközökkel megszúrnak benneteket.

5) *Életerőtök elveszítetek*: fájdalmas annak felismerése, hogy betegségetek végzetes.

Figyelmesen gondolkodjatok el ezeken a pontokon. A *Hatalmas megnyilatkozás sūtrában* ez áll:<sup>476</sup>

A betegségek százai és a heves kórok fájdalmai

Úgy gyötörnek bennünket, ahogyan az emberek sanyargatják a vadállatokat.

Légy tekintettel az öregedés és a betegség által leigázott lényekre,  
És mondd gyorsan, hogyan szabaduljunk a szenvedéstől.

Tél közepén a szél és a hóvihar

A fű, a cserje, a fa és a növény életerejét kimeríti.

Ugyanígy meríti ki a betegség az élőlények életerejét;

Megrendíti képességeiket, rombolja testi megjelenésüket és erejüket;

Elapasztja a vagyont és a gabonát az utolsó szemig;

A betegség folyamatosan megalázza az élőlényeket;

Árt nekik, szépségüket semmibe veszi;

Gyötri őket, mint az égből tűző nap.

**(iv) A halál szenvedése**

Szintén öt ponton elmélkedjete:

- 1) Meg kell válnotok a szép és kellemes tárgyaktól.
- 2) Meg kell válnotok a szép és kellemes közeli hozzátartozóitoktól.
- 3) Meg kell válnotok a szép és kellemes társaitoktól.
- 4) Elveszítitek szép és kellemes testetek.
- 5) Halálotokkor szörnyű fájdalmat és mentális kínokat tapasztaltok.

Addig gondolkodjatok ezeken, amíg a kiábrándultság érzése nem tölt el benneteket.

Hogyan lesz szenvedés az első négyből? Szenvadni fogtok, mi-helyt belátjátok, hogy elveszítitek ezt a négy kiváló dolgot. A *Hatalmas megnyilatkozás sūtra* ezt mondja:<sup>477</sup>

Meghaltok és egy másik életben léptek át, s ezzel  
Örökre megváltok az általatok csodált és szeretett emberektől. [219]  
Mint egy hulló falevél, vagy egy folyó áramlata,  
Soha nem tértek vissza és többé nem találkoztok velük.

A halál végzetesen elgyengít.

A halál magával ragad, ahogyan a víz a fatuskót elsodorja.

Az ember egyedül távozik, kíséret nélkül, társtalanul;  
Tehetetlenül, mert karmájának következménye ez.

A halál úgy uralkodik milliárdnyi élőlény felett,  
Ahogyan a vízi szörny keríti hatalmába a teremtmények sokaságát,  
Ahogyan a sas megragadja a kígyót, vagy egy oroszlán az elefántot,  
Ahogyan a tűz martalékvá válik a legelő, a fák és a teremtmények sokasága.

**(v) A kellemetlennel szembesülés szenvedése**

Ismét öt ponton elmélkedjete:

- 1) Az ellenségeitekkel való pusztta találkozás például testi és mentális fájdalmat okoz.
- 2) Féltetek a bántalmazástól.
- 3) Féltetek a gyűlölködő, jóindulatot nélkülöző szavaktól.
- 4) Rettegtetek a haláltól.
- 5) Aggódtok, hogy a tanítással nem egyező cselekedeteitek miatt halálotok után boldogtalan világba kerültök.

Gondolkodjatok el ezeken.

**(vi) A kellestől elválás szenvedése**

Ismét öt ponton elmélkedjete. Amikor például egy számotokra nagyon kedves hozzátartozótól meg kell válnotok:

- 1) Tudatokat sajnálkozás tölti el.
- 2) Beszédetek panaszos.
- 3) Ártotok saját testeteknek.
- 4) Szomorúak vagytok, felidézitek és hiányoljátok az elveszített értéket.
- 5) Amit elveszítettetek, az többé nem elérhető számotokra.

Gondolkodjatok el ezeken.

**(vii) Szendés, mert nem kapjátok meg amit akartok**

Ez ismét öt, a kellestől elválás szenvedéséhez hasonló pont. Annak jelentése, hogy szeretnétek valamit megkapni és mégsem kapjátok meg, például az, hogy műveltek egy földet, de nem lesz természetek, vagy kereskedtek, de nem juttok nyereséghez. Csalódottságotok abból fakad, hogy komolyan megdolgoztok azért, amire vágyakoztok, és aztán mégsem juttok hozzá.

**(viii) Szendés az öt birtokolt halmaz miatt**

A Buddha így mondta: „Röviden, az öt birtokolt halmaz szenvedés.”<sup>478</sup> E tanítás jelentésén ismét öt pontban gondolkodjatok el. A karma és a mérgező érzelmek által [szendésre] alkalmas öt halmaz lényege, hogy

- (1) a jövőbeni szenvedés edényei;
- (2) a jelenleg létezőkön alapuló szenvedés edényei; [220]
- (3) a fájdalom szenvedésének edényei;
- (4) a változás szenvedésének edényei; és
- (5) a feltételekhez kötöttség szenvedésének edényei.

Elmélkedjete ezen újra és újra.

Itt, ami az első pontot illeti, jövőbeni szenvedést idéztek elő a halmazok birtoklásával. A második esetben a birtokolt halmazokon alapul a betegség és az öregedés, vagyis ezeknek az állapotoknak a már létező halmazok a támaszai. A harmadik és a negyedik amiatt jön létre, mert a birtokolt halmazok a hibás hajlamokhoz kapcsolódva e két szenvedéstípusra irányulnak. Ami pedig az ötödiket illeti, a feltételekhez kötöttség szenvedésének lényege a birtokolt halmazok megléte, mivel a megelőző karmától és mérgező érzelmektől függő vala-

mennyi viszonyulás a feltételekhez kötöttség szenvedése. Ezt majd a három szenvedésről szóló részben még részletesen elmagyarázom.<sup>479</sup>

Ha a létforgataggal szemben – amelynek természete a birtokolt halmazok – nem keltetik fel magatokban a kiábrándultság őszinte érzését, akkor nem tudjátok felkelteni a valóban megszabadulni akarás gondolatát, és nem lesztek képesek felkelteni a létforgatagban bolyongó élőlények iránti Nagy együttérzést. Ennélfogva, ez a szemlélet rendkívüli jelentőségű, tekintet nélkül arra, hogy melyik járműre – a mahāyānára vagy a hinajánára – szálltok fel. De még azt követően is, hogy kifejlesztettétek a létforgatagból való kiábrándultság érzését, kövessétek a hibátlan szentiratokat és a mérvadó kommentárokat, és keressétek a pontos megértésük módját. Aztán hosszantartó és mélyreható analitikus meditációval valósítátok meg tudatotok átalakítását.

A Bhagavannak a Szenvedés Igazságának és a létforgatag fogyatékoságainak megértését szolgáló, a szenvedés nyolc típusára vonatkozó tanítása céljának elmagyarázásához a nemes Asaṅga kellően alátámasztott értelmezését követtem.

Po-to-va mondta:

Rövidesen a hat lény valamelyikeként megszületünk, olyasvalakiként, akinek szembe kell néznie a betegség, a halál, stb. szenvedéseivel. Amikor a betegség oka jelen van, betegek vagyunk, amikor a halál oka jelen van, meghalunk. Ez nem helytelen és nem véletlenszerű, ez a létforgatag természete. Amíg a létforgatagban vagyunk, nem menekülhetünk előle. Ha viszolygunk tőle, akkor meg kell szüntetnünk a születés folyamatát. [221] Ahhoz, hogy ezt megtegyük, az okát kell megszüntetnünk.

Az elmagyarázottaknak megfelelően gondolkodjatok el a szenvedés keletkezésén, a születés, az öregedés, a betegség, a halál, stb. szenvedésein.

## JEGYZETEK

452. A feltételekhez kötöttséggel áthatott szenvedés egyike a három alább részletes tárgyalásra kerülő szenvedésnek. A másik kettő a fájdalom szenvedése és a változás szenvedése.
453. BCA: 9.156; P5272: 260.5.8-261.1.1.
454. *Śiṣya-lekha*: 18; P5683: 238.4.8-238.5.1.
455. Cs: 7.14; P5246: 135.5.6.
456. *Ratna-guṇa-saṅcaya-gāthā*, P735: 192.2.8.
457. *Śiṣya-lekha*: 87-88cd; P5683: 240.4.5-7.
458. Cs: 8.12; P5246: 136.2.8-136.3.1.
459. Uo.: 7.1; P5246: 135.4.5.
460. RGV: 4.52; P5525: 30.3.6-7.
461. *Suḥṛī-lekha*: 65; P5682: 236.5.4.
462. Az LRCM:211, 5. sorában *nges* helyett *des* olvasandó; *des pa* = „felség”. A *Suḥṛī-lekha* ezzel bDe-spyod királyt tiszteli meg, akit néha a Śatavāhana dinasztiaiabeli Gautamiputra Śatkarṇiként azonosítanak.
463. E négyet a szöveg később említi. Ezek: (1) a születés szenvedése, (2) a kellemetlennel szembeesülés szenvedése, (3) a szenvedés, mert nem kapjátok meg amit akartok, és (4) az öt birtokolt halmaz szenvedése.
464. Ez utalás a meditálást akadályozó öt hibára: a lustaságra, a személyes útmutatásokról megfélekedezésre, az izgatottságra és ernyedtségre, az ellenszerek alkalmazásának elhanyagolására, valamint az ellenszerek túlzott alkalmazására.
465. BCA: 5.16; P5272: 248.5.4.
466. Az [angol] fordítás a tibeti fordítást követi. A skt. szövegben álló *sarvavit*, azaz „minden ismerete” kifejezést megerősíti Prajñākaramati, aki *sarvajñaként* értelmezi.
467. P.-ben található cím: *Ārya-mahāyāna-prasāda-prabhāvanā-nāma-mahāyāna-sūtra*. Namdol (1985: 205-206) felhívja a figyelmet arra, hogy Kamalaśīla a *Bhavanā-kramāban* 5310:031.5.6-7.) a *Mahāyāna-śraddhā-bhāvanā-sūtra* címet használja.
468. *Ārya-saṃdhi-nirmocana-nāma-mahāyāna-sūtra*: 8.12; P774: 17.3.3-4.
469. A „hibás hajlamok” a *daustuya, gnas ngan len* kifejezés fordítása. E bekezdés jelentésének tisztázása rávilágít arra, hogy ez a fogalom a szenvedés teli karmát illetően a magokra, vagy a hajlamosító lenyomatokra vonatkozik, valamint arra, ahogyan ezek a hajlamosító lenyomatok a testet és a tudatot az ösvény gyakorlásában akadályozzák.
470. *Śiṣya-lekha*: 19; P5683: 238.5.1-2.
471. *Garbhāvākṛānti-sūtra*, P760: 107.4.2-107.5.7. Congkhapa jelzi, hogy ennek a résznek korábban más fordítása volt.
472. A négy béklyó: a két kar, a két láb és a fej.
473. *Śiṣya-lekha*: 20-21; P5683: 238.5.2-4.
474. *Garbhāvākṛānti-sūtra*, P760: 110.2.6-110.3.3. Congkhapa jelzi, hogy ennek a résznek korábban más fordítása volt.

475. *Lalita-vistara-sūtra*, Vaidya 1958: 13.83-85; P763: 195.2.8-195.3.3.

476. Uo., Vaidya 1958: 13.86-88; P763: 195.3.3-5.

477. Uo., Vaidya 1958: 13.89-91; P763: 195.3.6-8.

478. *Nidāna-saṃyukta*, Tripāthi 1962: 194.

A „birtokolt halmazok”-ként fordított *nyer len gyi phung po* definíciója: „A vándorlányek – múltból kapott (okozott) karmájával és mérgező érzelmeivel szennyezett – halmazai.” Ld. *bod rgya tshig mdzod chen mo*. (Nagy tibeti-kínai szótár.) *mi rigs dpe skrun khang*. 1993. 966. old. Ezeket a szenvedésre alkalmas halmazokat Gen Loszang Szönám madhjamaka filozófia tanításában (Csandrakirti *Madhjamaka-avatára* VI/ 137. és 162. verseihez fűzött magyarázataiban) „birtokolt szkandhák”-nak nevezte.

479. LRCM: 296. és köv. lapokon.

## A HAT SZENVEDÉS

- (b) Elmélkedés a szenvedés hat típusán
  - (i) A bizonytalanság fogyatékosága
  - (ii) A telhetetlenség fogyatékosága
  - (iii) A testek ismételt levetésének fogyatékosága
  - (iv) Az ismételt újjászületések fogyatékosága
  - (v) A fentről való ismételt lezuhanás fogyatékosága
  - (vi) A társtalanság fogyatékosága



### (b) Elmélkedés a szenvedés hat típusán

[Mahāmāti] a *Tiszta szavak*: a „Baráti levél” kifejtésében a szenvedés hét típusát sorolja fel, de mivel az utolsó a hibák ismételt leszögezése, ezért hat típuson elmélkedjeteK.

#### (i) A bizonytalanság fogyatékosága

A létforgatagban vándorlásotok során a közeli hozzátartozóitok, például szülőapátok és szülőanyátok egy másik életetekben ellenségekké, ellenségeitek pedig közeli hozzátartozóitokká válnak. Ugyanígy, szülőapátok fiatokká, fiatok szülőapátokká, szülőanyátok feleségekké, feleségeitek pedig szülőanyátokká válik. Semmi másra nem számíthattok, mint az ilyen átalakulások egymásutániságára. A *Baráti levél*-ben ez áll:<sup>480</sup>

Számukra a létforgatagban nincsenek bizonyosságok,  
Mivel apákból fiak, anyákból feleségek,  
Ellenségekből barátok lesznek,  
S mindennek a fordítottja is megtörténik.

Még a jelen életben is az ellenségek barátokká válnak és megfordítva. A *Subāhu fohásza tantra* ezt mondja:<sup>481</sup>

Rövid időn belül ellenségből barát,  
Barátból ellenség lehet.  
Hasonlóképpen, valaki közömbössé válhat,  
Míg azokból, akik közömbösek voltak, ellenségek  
Vagy közeli barátok válhatnak.  
Ezt tudván, a bölcsekben nem él ragaszkodás.  
Felhagynak a barátok iránti lelkesedéssel,  
És megelégednek azzal, hogy az erényekre összpontosítanak.

Amikor ezen meditáltak, vizsgáljátok a barátaitok és ellenségeitek megkülönböztetéséből származó ragaszkodásokat és ellenszenveket. Ébredjete tudatára, hogy a létforgatag jelenségeiben nem bízhattok. Ábránduljatok ki [a létforgatagból].

## (ii) A telhetetlenség fogyatékosága

A *Baráti levél*ben ez áll:<sup>482</sup>

Bárki közülünk több tejet ivott,  
Mint amennyivel négy óceán színültig megtelne;  
A létforgatag hétköznapi lényei<sup>483</sup> pedig [222]  
Még ennél is többet fognak meginni.

Ezt a következőképp értsétek: valamennyi élőlény hatalmas mennyiségű anyatejet ivott a múltban, és ha nem gyakorolja a megszabadulás ösvényét, még sokkal többet fog meginni a jövőben. Ez csupán egy példa. Elgondolkodva azon, hogy a létforgatag tüneményeiről és szenvedéseiről már elegendő tapasztalatot szereztek, kiábrándulttá válhattok. Átadjátok magatokat a vágyak kielégítésének hajszolásából fakadó örömöknek, a világi kedvtelésekkel azonban soha nem váltok megelégedetté, akármennyire is élvezitek azokat. Mivel heves vágyakozásokat egyre csak növekszik, korszakokon keresztül vándoroltok a létforgatagban. Mérhetetlenül hosszú időn át elviselhetetlen szenvedést fogtok tapasztalni, ami az örömeket a legkevésbé sem fogja növelni. A *Baráti levél* ezt mondja:<sup>484</sup>

Egy leprás, akin hemzsegnek a férgek,  
A tűz által keres enyhülést,  
De nem lel megnyugvásra. Értsd meg, hogy ilyen  
A ragaszkodás az érzéki örömhöz.

A *Tökéletességek összefoglalása* is ezt mondja:<sup>485</sup>

Megkapod amit akarsz,  
Használod, aztán még többet követelsz,



És akkor sem vagy elégedett.  
Van ennél betegesebb?

Candragomin így beszél a *Levél egy tanítványhoz* művében:<sup>486</sup>

Mely lény nem jött már számtalanszor világra?  
Mely örömet nem tapasztalták meg számolatlanul?  
Mely fényűzést – akár a pompás fehér jakfarok legyezőt – nem bir-  
tokolták?  
Mégis, amint valami a tulajdonukba kerül, ragaszkodásuk egyre nő.

Nincs olyan szenvedés, amit ne tapasztaltak volna számtalanszor.  
A dolgok, amire vágyakoztak, őket nem elégítették ki.  
Nincs lény, ki ne szunnyadt volna méhükben törvénytelenül.  
Miért nem szabadulnak meg a létforgataghoz ragaszkodásuktól?

Gondolkodjatok el erről.

Továbbá, bizonyosan kiábrándultok [a létforgatagból], ha elgon-  
dolkodtok *A szomorúság enyhítése (Śoka-vinodana)* szavain:<sup>487</sup>

Újra és újra a pokolban  
Ittad az olvadt rezet,  
Annyit, hogy hozzá még  
Az óceán vize sem mérhető. [223]

Kutyaként és disznóként  
Annyi szennyet faltál,  
Hogy az magasabb halom lenne  
Merunál, a hegyek királyánál.

Szeretett lényeid és barátaid elvesztésekor  
Annyi könnyet hullattál  
A létforgatag világaiban,  
Hogy az óceánban sem férne el.

Fejeidet, amit másokkal küzdve  
Lecsaptak,  
Ha halomba raknák,  
Brahmā mennyboltján túlnyúlna.

Féreg voltál,  
Ráadásul falánk, aki annyi mocskot evett,  
Hogyha azt a hatalmas óceánba öntenék,  
Színültig tölténé.

*A haladás sorrendje sūtra* megállapítja:<sup>488</sup>

Emlékezz végtelen számú testedre, melyeket a múltban  
A vágyakozás miatt értelmetlenül elfecséreltél;  
Most, ebben az életedben őszintén keresd a megvilágosodást;  
Fegyelmезetten viselkedj és a vágyakozást ily módon semmisítsd  
meg.

Emlékezz végtelen számú testedre, melyeket a múltban  
 A vágyakozás miatt értelmetlenül elfecséreltél.  
 Amennyi homokszem van a Gangeszben, annyiszor mulasztottad  
 el, hogy  
 A buddhák kedvébe jáj, és annyiszor vetted semmibe az olyan taní-  
 tásaikat, mint ez.

Még ha a létforgatag temérdek tüneményét el is nyernétek, azok  
 mind csak káprázatok lennének. Tartsátok emlékezetben, hogy szám-  
 talan testet fecséreltetek el már a múltban, miközben határtalan és  
 értelmetlen szenvedéseket tapasztaltatok. Gondolkodjatok el azon,  
 hogy ez ugyanígy folytatódik, ha ennek akarattal nem vettek véget.  
 Erősítétek a kiábrándultság érzését. Dzseng-nga-va ezt mondta:

Tiszteletreméltó tanítók, hány testetek volt kezdetlen idő óta? Mi-  
 vel soha nem gyakoroltátok a mahájána tanításokat, most kitaróan  
 ennek szenteljétek magatokat.

Szang-phu-va (gSang-phu-ba) így beszélt:

Ebben a létforgatagban a szerencse forgandó, hol jobb, hol rosszabb;  
 ne táplálj hiú reményeket.

Addig elmélkedjétek, amíg ez a fajta gondolkodás nem éled fel  
 bennetek; miután pedig felerősítettétek, folyamatosan őrizzétek me-  
 ditálással.

### (iii) A testek ismételt levetésének fogyatékosága

A *Baráti levél*ben ez áll:<sup>489</sup>

Mindegyikünk akkora halom csontot hagyott maga mögött,  
 Amely mellett még a Meru hegy is eltörpül. [224]

Ha az élőlények régi csontjai nem tűnnének el új testet öltésüket kö-  
 vetően, akkor a Meru hegy fölé magasodnának.

### (iv) Az ismételt újjászületések fogyatékosága

A *Baráti levél*ben ez áll:<sup>490</sup>

Ha borókabogyó nagyságú agyaggolyókkal akarnád számba venni  
 A szülőanyák számát, nem lenne hozzá elegendő föld.

Korábbi idők tudósai ezt úgy értelmezték, hogy minden golyó egy  
 élőlényt képvisel, aki a szülőanyánk, ez azonban helytelen. A *Tiszta  
 szavak: a „Baráti levél” kifejtése*<sup>491</sup> idéz egy sūtrát, amelyben az áll, hogy  
 mindez az anyaági leszármazásra vonatkozik, saját szülőanyánktól  
 kezdve, annak anyjáig, és így tovább.

Szerzetesek, például ha valaki e hatalmas földből borókabogyó méretű agyaggolyókat formázna, és ezeket egymás mellé téve azt mondaná: „Ez az én szülőanyám, ez a szülőanyám szülőanyja, és így tovább”, akkor ennek a hatalmas földnek az agyagkészlete kifogyna, az anyagi leszármazás azonban nem.

A korábbi idők tudósainak olvasata azonban hibás, mivel Nāgārjuna szövegében az áll, hogy „a szülőanyák száma”.

Annak megértése, hogy mindez miként vezet kiábrándultságra, a következő. A *Négyszáz versben* ez áll:<sup>492</sup>

Egyetlen következménynek sem vizsgálhatod  
A kezdeti okát;  
Belátva, hogy egyetlen következménynek mily nagy számú oka van,  
Ki az, aki nem rémül meg?

Candrakīrti erre vonatkozó magyarázata szerint:<sup>493</sup>

Helyénvaló e hatalmas vadonnal – a létforgataggal – szemben a kiábrándultság érzésének folyamatos fenntartása és a viselkedés ehhez igazítása, mivel a tudatlanság mérhetetlen kiterjedésű sötét erdejében a haladás fárasztó.

#### (v) A magasból való ismételt lezuhanás fogyatékosága

A *Baráti levélben* ez áll:<sup>494</sup>

Miután Indra lettél, a világ megbecsülésére érdemes,  
Múltbéli karmád kényszerít, hogy újból visszazuhanj a földre.  
Még ha egyetemes uralkodóvá is válsz,  
Újból a létforgatag lényeinek rabszolgája leszel.

Bár hosszan élvezted istennők  
Keblének és derekának hízelkedő örömét,  
Újból találkozol [225] az őrlés, a darabolás és a hús-szaggatás  
Pokolbéli kínzásainak elviselhetetlen érzéseivel.

Miután sokáig időztél a Meru hegy csúcsán,  
Élvezve, hogy talpad a puha talajt érinti,  
Gondold el a kibírhatatlan fájdalmat, amikor újból  
A pokolban, forró parázson és rothadó hullákon kell lépdelned.

Miután csodálatos ligetekben dévajkodtál,  
Istennők ölelését élvezve,  
Újból a pokol erdejébe jutsz, ahol  
Kardlevelek hasítják le füleid, orrod, kezeid és lábaid.

Bár gyönyörű istennőkkel és arany lótuszokkal teli  
Szelíden Hömpölygő Folyóba léptél,  
Újból alámerülsz a pokol forró bugyogásába,  
Az Áthatolhatatlan Folyó elviselhetetlen vizébe.

Miután vágyvilági istenként hatalmas gyönyörökben volt részed,  
 Vagy Brahmā<sup>495</sup> elfogulatlan boldogságát élvezted,  
 Újból a Könnyörtelen Pokol tűzének gyújtósává válsz,  
 És szünet nélküli fájdalommal szenvedsz.

Miután a nap vagy a hold isteneként sugárzó tested  
 Fénnyel árasztotta el a világot,  
 Újból sűrű, koromfekete sötétség telepedik rád,  
 Mikor még kinyújtott karodat sem láthatod.

Az őrlés, a darabolás és a hús-szaggasztás a Zúzó, a Fekete Vonal és a Különösen Forró Pokol kínzó módszereinek felelnek meg. Egy istennő kísérete egy istennő szolgálatát jelenti. A „vágyvilági istenek gyönyörei” a Harminchárom Mennybolt és az e fölötti vágyvilági istenségekre vonatkoznak. A nap és a hold fénye itt a hétköznapi emberek által használt fogalom, amely nem tesz különbséget a támasz – az istenség lakhelye – és a között ami támogatva van, azaz, az istenség között. Ha különbséget teszünk, akkor a fény a nap és a hold palotájának a fénye.

Az említett példákon keresztül elgondolkodva mindazokon a lehetőségeken, ahogyan a magasból a mélybe zuhanhattok, ki kell ábrándulnotok a létforgatagból, hiszen végül valamennyi tüneménye megsemmisül. Ahogyan *A fegyelem alapjai* megállapítja:<sup>496</sup>

A felhalmozott dolgok végül kimerülnek.  
 A dolgok vége, hogy a magasból leesnek. [226]  
 A találkozások vége a szétválás.  
 Az élet vége a halál.

#### (vi) A társtalanság fogyatékosága

A *Baráti levél*ben ez áll:<sup>497</sup>

Így tehát szomorú véget érsz.  
 Ezért a három érdem lámpásából nyerj világosságot;  
 Máskülönben magányosan jutsz a végtelen sötétségbe,  
 Melyet nem jár át sem a nap, sem a hold fénye.

A „szomorú véget érsz” jelentése: „tudd, hogy meg kell halnod, ahogyan azt már elmondtam, és vedd magadhoz az érdem világosságát.” A „három érdem” a test, a beszéd és a tudat érdemei, vagy a három megalapozás, amelyből az érdemek létrejönnek: a nagylelkűség, és így tovább. A „végtelen sötétség” a tudatlanság sötétségére utal.

Ami a társtalanságot illeti, *A bódhiszattoa cselekedetek művelése* megállapítja:<sup>498</sup>

E test egészként keletkezett, mégis  
A hozzátartozó csontok és a hús  
Szétesnek és szertesztét szóródnak. Akkor pedig  
Miért beszélsz másokról, például szeretett társakról?

Egyedül születél.  
Egyedül halsz meg.  
Minthogy szenvedésed mással meg nem oszthatod,  
Mi szükséged akadályozó társakra?

Ennélfogva e hat fogyatékoságnak három jellegzetessége van:

- 1) A létforgatagban semmiben sem lehettek biztosak.
- 2) Minél inkább hozzászoktok az örömeihez, végül annál inkább elégedetlenné váltok.
- 3) Kezdetlen idő óta a létforgatag fogságában vagytok.

Az elsőnek négy része van:

- 1) Nem érezhetitek magatokat biztonságban elnyert testetekkel, mivel a testeket folyamatosan levetitek.
- 2) Nem lehettek biztosak a segítő és az ártó személyekben, mivel nem egyszer s mindenkorra meghatározottak.
- 3) Nem érezhetitek magatokat biztonságban a megszerzett csodálatos feltételek miatt, mivel ami a magasban van az a mélybe kerül.
- 4) Nem érezhetitek magatokat biztonságban társaitokkal, mivel halálotokkor társak nélkül mentek tovább.

E négy közül a harmadik az ismételt, vég nélküli újjászületésekre vonatkozik. Gondolkodjatok el ezen a hármas felosztáson.

## JEGYZETEK

480. *Suhyrī-lekha*: 66; P5682: 236.5.5.
481. *Subāhu-pariprcchā-tantra*, P428: 35.3.5-6.
482. *Suhyrī-lekha*: 67; P5682: 236.5.5-6.
483. A megfogalmazás (so so yi skye bo'i rjes su 'brangs pa'i 'khor ba pa) azt sugallja, hogy egyes hétköznapi lények többé-kevésbé követhetik a nemes lényeket viselkedésükben és ezáltal megközelítik az állapotukat.
484. *Suhyrī-lekha*: 26; P5682: 235.5.8-236.1.1.
485. *Pāramita-samāsa*: 27; P5340; 16.3.4.
486. *Śiṣya-lekha*: 90-91P5683: 240.5.2-3.
487. *Śoka-vinodana*, P5677: 232.1.6-232.2.1. A P. Ásvaghośának tulajdonítja.
488. Congkhapa a *Gaṇḍa-vyūha-sūtra* egyik változatát idézi. Ez némiképp különbözik a P761: 299.3.1-3-tól. Vö. Vaidya 1960c: 390.
489. *Suhyrī-lekha*: 68ab; P5682: 236.5.6-7.
490. Uo.: 68ab; P5682: 236.5.7.
491. *Vyakta-padā-suhyrī-lekha-ṭīkā*, P5690: 264.5.2-4.
492. Cs.: 7.10; P5246: 135.5.3-4.
493. *Bodhisattva-yoga-caryā-catuh-śataka-ṭīkā*, P5266: 226.2.1-5.
494. *Suhyrī-lekha*: 69-75; P5682: 236.5.7-237.1.7.
495. A Brahmā típusú istenek a vágyvilágon túl élnek, ahol nincsenek érzéki vágyak és nincsenek nők. Zahler és mások (1983) szerint ezek az istenségek a forma világ (*rūpadhātu*) első összpontosítási szintjén vannak; más forrásokban (Kloetzli 1983: 29-30, 45-50) az áll, hogy a forma világ valamennyi szintje együttesen Brahmā világgént (*Brahmaloka*) ismert. Az egyik munka (Lozang Jamspal és mások, 1981: 42, 15. jegyz.) megállapítja, hogy a „Brahmā” szó ebben az esetben a forma és a forma nélküli (*arūpadhatu*) világ lényekre vonatkozik.
496. *Vinaya-vastu* ('*Dul ba lung*), P1030: 50.2.5.
497. *Suhyrī-lekha*: 76; P5682: 237.1.6-7.
498. BCA: 8.31-32; P5272: 255.2.3-4.

## TOVÁBBI MEDITÁLÁSOK A SZENVEDÉSEN

- (c) Meditálás a három szenvedésen
  - (i) A változás szenvedése
  - (ii) A fájdalom szenvedése
  - (iii) A feltételekhez kötöttség szenvedése
- 2'' Elmélkedés a sajátos szenvedéseken
  - (a) Az emberi lények szenvedése
  - (b) A félistenek szenvedése
  - (c) Elmélkedés az istenek szenvedésén
    - (i) A vágyvilág istenei
      - (a') A halál és a lezuhanás szenvedése
        - (1') A halál szenvedése
        - (2') Az alacsonyabb világokba zuhanás szenvedése
      - (b') A féltékenység szenvedése
      - (c') A megvágás, sebesülés, megölés és száműzetés szenvedései
    - (ii) A forma- és a forma nélküli világok istenei



### (c) Meditálás a három szenvedésen<sup>499</sup>

#### (i) A változás szenvedése [227]

A létforgatag lényei által tapasztalt örömteli érzések olyanok, mint amikor gyulladt sebre vagy gennyes tályogra hideg vizes borogatást tesznek: amint az átmeneti javulás alábbhagy, a fájdalom újból jelentkezik. Ezt a *változás szenvedésének* nevezzük, és nem csupán magát az érzést foglalja magába, hanem az elsődleges tudatot és az ahhoz hasonló másodlagos tudati tényezőket,<sup>500</sup> valamint az észlelés során az ilyen érzéseket felkeltő szennyezett tárgyakat.

#### (ii) A fájdalom szenvedése

Amikor egy fájdalmas gyulladt seb sós vízzel, stb. érintkezik, kínzó fájdalom jön létre. Így ismerhető fel a fájdalom érzése. Ily módon al-

kotja a fájdalomérzés a *fájdalom szenvedését*, mivel rögtön, már keletkezésekor gyötri a testet és a tudatot, mint például a vesefájdalom. A fenti magyarázatnak megfelelően a fájdalom szenvedése nem csak érzés.

### (iii) A feltételekhez kötöttség szenvedése

A szennyezett semleges érzések olyanok, mint amikor egy gyulladt seb sem nyugtató, sem irritáló anyaggal nem kerül kapcsolatba. Mivel ezek az érzések a hibás hajlamokkal egyidejűleg léteznek, ez a *feltételekhez kötöttség szenvedése*, amely a fenti magyarázatnak megfelelően nem csak az érzést foglalja magába. A feltételekhez kötöttség szenvedése a megelőző karmához és a mérgező érzelmekhez, valamint a jövőbeni szenvedést és mérgező érzelmeket létrehozó magokhoz kapcsolódik, ennél fogva a mindent átható hibás hajlamokhoz kötődik.

Ily módon erősödik a ragaszkodás, amikor örömteli érzés támad, és erősödik az ellenszenv, amikor fájdalom ébred. Fokozódik a tudatlanság, amikor helytelenül értelmezve testeteket – amely a sem nem örömteli, sem nem fájdalmas hibás állapot része –, azt állandónak tekintitek, holott ténylegesen mulandó. A ragaszkodás szenvedést idéz elő, például jövőbeni újjászületést az öt világba [a pokollakók, az éhező szellemek, az állatok, az emberek vagy az istenek közé]; az ellenszenv szenvedést okoz, például szomorúságot a jelen életben, valamint jövőbeni szenvedést a boldogtalan világokban; míg a tudatlanság életben tartja a másik kettőt [a ragaszkodás és az ellenszenv] által létrehozott szenvedéseket. Következésképpen, a ragaszkodás megszűnik, ha az örömteli érzéseket szenvedésként ismeritek fel. [228] Fájdalomérzés esetén az ellenszenv megszűnik, ha fontolóra veszitek, hogy a [testi és tudati] halmazok a szenvedések ok-együttese, a fájdalomérzések tőlük származnak, csakúgy, mint a testi mérgező érzelmek. Ami pedig a semleges érzéseket illeti, a tudatlanság megszűnik, ha felismeritek, hogy ezek mulandók, kimeríthetők és a természetükből fakadóan rövid életűek. A tudat három mérgéből fakadó három érzést tehát ily módon elháríthatjátok. Ezeket a pontokat a *Meghatározások gyűjteménye* és *A jóga cselekedetek szintjei* szerint magyaráztam el.

Ahogy egy nehéz terhet cipelő ember nem lehet boldog, amíg a teher ránehezedik, ugyanúgy ti is szenvedni fogtok mindaddig, amíg a birtokolt halmazok terhét viselitek. Jóllehet néha, egy-egy pillanatra a fájdalomérzet szünetel, ám mivel a halmazok szilárdan beágyazódnak a szenvedés hibás hajlamaiba és a mérgező érzelmekbe, a



feltételekhez kötöttség szenvedése jelen van, ezért sok ezernyi szenvedés készül feléledni, számtalan módon. Mivel pedig a feltételekhez kötöttség szenvedése minden szenvedést áthat és ez a két másik szenvedés gyökere, a kiábrándulás eléréséhez gyakran kell meditálnotok rajta.

Továbbá, a szokásos, ragaszkodást fokozó örömteli érzések többnyire csak a szenvedés enyhülését követően élednek fel; az öröm természetes módon, a szenvedés megszüntetésétől függetlenül nem létezik. Ha például szenvedtek, mert túl sokat gyalogoltatok, tudatotok örömteli állapota akkor jön létre, amikor leültök. Korábbi erőteljes szenvedésetek eloszlik és az örömrészlet fokozatosan előtűnik. Az ülés azonban nem természetes öröm, mivel ha hosszú időn át üldögéltek, a szenvedés újra feltámad, éppen úgy, mint azt megelőzően. Feltételezhetnétek, hogy az ülés és más testhelyzetek a saját természetüktől fogva okozhatják az örömet. Ahogyan a szenvedés annak arányában növekszik, amilyen mértékben belebonyolódtok a szenvedés okába, úgy az örömrészleteknek is növekednie kellene a gyaloglással, üléssel, lefekvéssel, étel-ital fogyasztással, illetőleg a napon vagy árnyékban tartózkodással eltöltött idő arányában. Nyilvánvaló azonban, hogy ezeket a tevékenységeket túl hosszú ideig végezve a következő eredmény a szenvedés lesz. [229] A *Leereszkedés az anyaméhbe sūtra* ezzel egybehangzóan ezt mondja:<sup>501</sup>

Nanda, a gyaloglást, az üldögélést, az ácsorgást, vagy a fekvést mind szenvedésként kell értelmezned. Ha a meditálók ezeknek a testi cselekedeteknek a természetét vizsgálják, felismerik, hogy ha a napot pihenés nélkül járkálással töltik, nem ülnek le, nem fekszenek le, a sétát kizárólag szenvedésnek tapasztalják; erőteljes, éles, elviselhetetlen és kellemetlen érzéseket tapasztalnak. A kellemes séta fogalma fel sem merül bennük.

A három másik testi cselekedetet hasonló módon kitárgyalva, a szöveg így folytatódik:

Mindazonáltal Nanda, mivel ezek megszakítják az egyik vagy másik testi cselekedet miatti szenvedés folyamatosságát, új szenvedés támad és ezt ők örömként érzékelik. Nanda, amikor az öröm e szennyezett érzése jön létre, kizárólag a szenvedés jön létre; amikor véget ér, csupán ennek a szenvedésnek a természete ér véget. Amikor ismét létrejön, csupán a létesítő erő jön létre; amikor véget ér, csupán a létesítő erő ér véget.

Āryadeva *Négyszáz verse* is ezt mondja:<sup>502</sup>

Az öröm, amikor felerősödik,  
Érzékelhető fájdalommal változik;

A fájdalom, amikor felerősödik  
Viszont nem változik örömmé.

## 2" Elmélkedés a sajátos szenvedéseken

A hat sajátos szenvedés közül korábban már elmagyaráztam a három boldogtalan világ szenvedéseit.

### (a) Az emberi lények szenvedése

A fent elmagyarázottak alapján meg kell értenetek, hogy az emberi lények szenvedése az éhség és a szomjúság fájdalmát, a hőség és a hideg kellemetlen érzéseit, és az életfenntartás<sup>503</sup> valamint a kimerültség szenvedését foglalja magába. Ezen kívül van még a születés, az öregedés, a betegség, a halál, stb., vagyis az a hét, amelyet megelőzően már elmagyaráztam.<sup>504</sup> Továbbá, az emberi szenvedést a következő két idézet szerint próbáljátok megérteni. Vasubandhunak a *Tanítás a felhalmozásokról (Sambhāra-parikathā)* művében ez áll:<sup>505</sup>

Nyilvánvaló, hogy az emberek  
A boldogtalan világok összes szenvedését viselik.  
Mikor fájdalom gyötri őket, hasonlóak a pokollakókhoz.  
Mégfosztottként olyanok, mint akik a Halál Urának világában [éhe-  
ző szellemekként] élnek.

Az emberek az állatok szenvedését is átélik: [230]

Durván kényszerítik,  
Megsebzik és leigázzák a gyengét.  
E szenvedések egy folyamhoz hasonlóak.

Egyes szenvedések a nélkülözésből,  
Mások az elégedetlenségből fakadnak.  
A sóvárgás szenvedése elviselhetetlen.  
Mindegyikük marakodik és valamennyiüket megölhetik.

A *Négyszáz versben* ez áll:<sup>506</sup>

A kiváltságosok tudata szenved,  
A hétköznapi emberek fizikai szenvedést élnek át.  
Napról napra e kétféle fájdalom  
Gyötri ezt a világot.

### (b) A félistenek szenvedése

A *Baráti levél* szerint:<sup>507</sup>

Természetük miatt a félistenek is hatalmas tudati szenvedést tapasztalnak,  
Mivel gyűlölik az istenek ragyogását.  
Bár értelmesek, ebbe a világba születésük miatt  
Tudatuk akadályozza, hogy lássák az igazságot.

Más szavakkal, az istenek bővelkedésével szembeni elviselhetetlen irigységük kínozza őket. Ezért harcolnak az istenekkel, és ezért kell számos szenvedést elviselniük, például, hogy testüket lekaszabolják és kettéhasítják. Értelmes lények, de korábbi karmájuk következményeként tudatuk akadályozott, s ez lehetetlenné teszi, hogy valóságos helyzetüket belássák. *A kiváló tanítás ébren tartása* szerint Ők állatok, *A jóga cselekedetek szintjei* azonban az istenek világába helyezi őket.

### (c) Elmélkedés az istenek szenvedésén

Ezt (1) a vágyvilág istenei, és (2) a forma- és a forma nélküli világok istenei vonatkozásában magyarázzuk.

#### (i) A vágyvilág istenei

A vágyvilág isteneinek szenvedésén az elmélkedés három részben történik:

1. A halál és a lezuhanás szenvedése
2. A féltékenység szenvedése
3. A vágás, sebesülés, megölés és száműzetés szenvedése

#### (a') A halál és a lezuhanás szenvedése

##### (1') A halál szenvedése

*A Baráti levél* mondja:<sup>508</sup>

Bár az isteneknek a mennyben hatalmas örömben van részük,  
A halál szenvedése ezt jóval felülmúlja.  
A bölcs, aki ezt megérti, megszünteti  
Ragaszkodását a mulandó mennyek iránt. [231]

Az istenek öröme abból származik, hogy belemerülnek érzéki vágyaikba, ennél azonban sokkalta nagyobb az az iszonyatos szenvedés, amit halálukkor tapasztalnak, amikor felismerik haláluk öt jelét. Erről ugyanez a szöveg a következőket mondja:509

Testük színe megfakul,  
Ülőpárnájuk kényelmetlenné válik,  
Virágdíszek elhervadnak és öltözékük kellemetlen szagot áraszt;  
Testük szokatlanul verejtékezik.

Az öt jel, amely figyelmezteti az isteneket a mennyben,  
Haláluk hírmondója, a búcsút éreztetik.  
Hasonlók azokhoz a jelekhez,  
Amelyek a földi emberek halálát sejtetik.

##### (2') Az alacsonyabb világokba zuhanás szenvedése

*A Baráti levél* mondja:<sup>510</sup>

Meg kell válniuk az istenek világától.  
 Ha érdemeik kimerültek,  
 Magatehetetlenül állatokká,  
 Éhező szellemekké vagy pokollakókká lesznek.

### (b') A féltékenység szenvedése

Az érdemek hatalmas tárházával rendelkező istenek elnyerik a legkívánatosabb dolgokat. A kevesebb érdemmel rendelkező istenek látván ezeket, féltékenyekké válnak és emiatt hatalmas kínszenvedést és fájdalmat tapasztalnak.

### (c') A vágás, sebesülés, megölés és száműzetés szenvedései

Amikor az istenek félistenekkel harcolnak, fájdalmakat kell átélniük, amikor végtagjaikat és kisebb testrészeiket levágják, testüket kettévágják és megölik őket. Amikor fejüket levágják meghalnak, ám más végtagjaik a lemetszésüket követően újra élednek és így életben maradnak. Ami a száműzetést illeti, háborúban az erősebb istenek elűzik otthonaikból a gyengébb isteneket. Továbbá, ahogyan Vasubandhu mondja a *Tanítás a felhalmozásokról* művében:<sup>511</sup>

Az érzéki örömökbe merülő istenek  
 Tudata nem boldog,  
 Belső tűz marja őket,  
 Melyet az érzéki vágyak fertője táplál.

Hogyan lehetnének boldogok azok,  
 Akiknek tudata háborog?  
 Mivel tudatuk csapongó, [232]  
 Pillanatra sem összpontosul,

Természetük zavarodott és izgatott.  
 Soha sem nyugodtak,  
 Mint a tűz, amit gyújtóssal szítanak,  
 Tombol, a szélről felkorbácsoltan.

Valamint:

Olyanok, mint a betegek, akik nemrég lábaltak ki  
 Bajukból, és akik helytelenül táplálkozva ismét megbetegednek.

### (ii) A forma- és a forma nélküli világok istenei

A legmagasabb – forma és forma nélküli – világok istenei bár elkerülik ezeket a szenvedéseket, mérgező érzelmek és elhomályosulások közepette halnak meg. Mivel nem befolyásolhatják elkövetkező tartózkodási helyüket, még hibás hajlamaik miatt is szenvednek. Ezen kívül, ahogy a *Tanítás a felhalmozásokról* mondja:<sup>512</sup>

A forma- és a forma nélküli világban élők  
A fájdalom és a változás szenvedése nem érinti.  
Természetük révén, a meditatív összpontosítás üdvössége által  
Egy világkorszakon át mozdulatlanok maradnak.

Ám bizonyos, hogy még ez sem megszabadulás.  
Miután itt voltak, ismét lezuhannak.  
Jóllehet, úgy tűnhet meghaladták  
A boldogtalan világok örvénylését,

Ám, mint az égben repkedő madarak,  
Nem maradhatnak ott örökké, bár szeretnék,  
Hasonlóan egy gyermeki erővel kilőtt nyílveszőhöz,  
A végén visszahullanak.

Ahogy a sokáig égő vajmécsek,  
Ténylegesen minden pillanatban megsemmisülnek,  
A feltételekhez kötöttség szenvedésének  
Változása háborgatja őket.

Ily módon gondolkodjatok el az öt vagy hat lénytípus általános és sajátos szenvedésein. Aztán, amikor kiábrándulttá váltok a létforgatagból, kíváncsiak lesztek annak okaira. Melyek a létforgatag okai?

## JEGYZETEK

499. Az itt feltüntetett alcímek 'Jam-dbyangs-bzhad-pa kiegészítései, és az *mChan*ból kerültek átvételre. Congkhapa szövegében nem szerepelnek.
500. A tudati folyamatok összefüggésében az „ahhoz hasonló” arra az ötrétegű kapcsolatra vonatkozik, amelyben a tudati folyamatok közösek a velük együtt járó elsődleges tudattal. Ez az öt az AK szerint: egyezés (1) az alapban, (2) a megfigyelt tárgyban, (3) a megjelenésben, (4) az időben és (5) a lényegiségben.
501. *Garbhāvākṛānti-sūtra*, P760: 109.3.3-6. Congkhapának valószínűleg más fordítás állt a rendelkezésére. A következő idézet szintén itt található.
502. CS: 2.12; P5246: 133.4.4-5.
503. A szövegben itt (LRCM: 229.17) *tshol kro* olvasható, a *tshol 'gro* (mChan: 444.01; A-kya: 139.02) javításaként.
504. A hét pontból álló lista maradék három tétele a korábban felsorolt nyolc pontból: a kellemetlennel szembesülés szenvedése, a kellemestől elválás szenvedése, valamint szenvedés amiatt, mert nem kapjátok meg, amit akartok. A lista nyolcadik tagja – a szenvedés az öt birtokolt halmaz miatt – általános érvényű pont, ezért az emberi szenvedések felsorolásából kimaradt.
505. *Sambhāra-parikathā*, P5422: 233.2.8-233.3.3.
506. Cs: 2.8; P5246: 133.4.2.
507. *Suḥṛī-lekha*: 102; P5682: 237.4.6.
508. Uo.: 98; P5682: 237.4.2-3.
509. Uo.: 99-100; P5682: 237.4.3-5.
510. Uo.: 101; P5682: 237.4.5-6.
511. *Sambhāra-parikathā*, P5422: 233.3.3-5, 233.3.6-7.
512. Uo.: P5422: 233.3.7-233.4.1.

## A SZENVEDÉS EREDETE

- 2' Elmélkedés az eredeten: a létforgatag folyamata
- a" Hogyan élednek fel a mérgező érzelmeitek
- 1" A mérgező érzelmek azonosítása
- 2" A sorrend, ahogyan a mérgező érzelmek felélednek
- 3" A mérgező érzelmek okai
- 4" A mérgező érzelmek fogyatékoságai
- b" Hogyan halmoztok fel ezáltal karmát
- 1" A felhalmozott karma azonosítása
- (a) A karma, mint szándék
- (b) A karma, mint szándékos cselekedet
- 2" Hogyan halmozzátok fel a karmát
- (a) Örömteli érzésekből felhalmozott karma
- (i) A vágyott tárgyak – látványok, hangok és hasonlók – élvezetéből fakadó örömszerzés következményeként felhalmozott karma
- (ii) A külső érzéki örömek iránti ragaszkodás megszüntetését követően, meditálással megvalósított összpontosításban a boldogság elnyerése következményeként felhalmozott karma
- (b) Semleges érzésekből felhalmozott karma
- c" Hogyan haltok meg és születtek újjá
- 1" A halál okai
- 2" A tudat a halálkor
- (a) Halál erényes tudattal
- (b) Halál erénytelen tudattal
- (c) Halál etikai értelemben semleges tudattal
- 3" Ahol a melegség összegyűlik
- 4" A halál után hogyan éritek el a köztes állapotot
- 5" Azt követően hogyan születtek újjá



2' Elmélkedés a létforgatag folyamatán, annak eredete tekintetében  
A szenvedés eredetének magyarázata három részből áll:

1. Hogyan élednek fel a mérgező érzelmeitek
2. Hogyan halmoztok fel ezáltal karmát
3. Hogyan haltok meg és születtek újjá

#### a" **Hogyan élednek fel a mérgező érzelmeitek**

Mind a karma, mind a mérgező érzelmek szükséges okai a létforgatag életre keltésének, közülük azonban a mérgező érzelmek az elsődlegesek. [233] Mint ahogyan egy mag nedvesség, termőföld, stb. nélkül nem képes kicsírázni, úgy mérgező érzelmek nélkül – még ha megszámlálhatatlan karmát is halmoztatok fel a múltban – a szenvedés nem szökhet szárba, mivel a karma nem szükségszerű együttműködő feltétel. Egy másik érv a mérgező érzelmek elsődlegességére, hogy még ha nincs is előzetesen felhalmozott karmátok, amennyiben a mérgező érzelmek jelen vannak, közvetlen módon új karmát halmoztok fel és ezáltal halmazokat hoztok létre a jövőben. Ugyanezt mondja Dharmakīrti a *Kommentár a „Helyes megismerés” összefoglalásához* című munkájában:<sup>513</sup>

Annak az embernek a karmája, aki a létforgatag iránti gyötrő vágyakozáson túllépett,  
Nélkülözi a hajlamot a további megszületésre,  
Mivel az együttműködő feltételek elmúltak.

Úgyszintén:

Ha gyötrő vágyakozásod feltámad, a halmazok ismét felélednek.

Következésképpen, rendkívül fontos, hogy alkalmazzátok a mérgező érzelmek ellenszerét. Továbbá ehhez a mérgező érzelmek megértése szükséges, tehát lényeges, hogy megfelelő ismeretekkel rendelkeztek a mérgező érzelmekről. Ennek négy része van:

1. A mérgező érzelmek azonosítása
2. A sorrend, ahogyan a mérgező érzelmek felélednek
3. A mérgező érzelmek okai
4. A mérgező érzelmek fogyatékoságai

#### 1" **A mérgező érzelmek azonosítása**

A mérgező érzelmeket Asaṅga általános értelemben így határozza meg az *Ismeretek összefoglalásában*:<sup>514</sup>

A mérgező érzelem olyan jelenségként határozható meg, amely amikor felmerül, megzavarja a jellemet, és a létrejövetelel zavart kelt a tudatfolyamatban.

Létrejövetele tehát megzavarja a tudatfolyamatot.



A tíz mérgező érzelem egyedi meghatározása a következő:

1) *Ragaszkodás*; azt jelenti, hogy érdeklődéssel fordultok egy kellemes, vonzó külső vagy belső tárgy felé és vágyakoztok rá. Amikor a ragaszkodás belekapaszkodik a tárgyába és azt erősen megragadja, olyan nehéz elszakadni tőle, mint amilyen nehéz tisztára mosni az olajjal átitatott ruhát.

2) *Ellenszenv*; azt jelenti, hogy a szenvedés eredetének – például élőlényeknek, fájdalomnak, fegyvereknek vagy tüskéknek – észlelésekor durva, gyötrő tudatállapot jön létre, amely ártani akar ezeknek a tárgyaknak. [234]

3) *Büszkeség*; azt jelenti, hogy – akár belső, akár külső – magas-, alacsony-, jó- vagy rossz minőségeket észlelve, a pusztuló halmazokat megelevenítő szemlélet folytán hagyjátok, hogy tudatotok elbizakodottá váljon és a felsőbbrendűség pozát öltitek magatokra.

4) *Tudatlanság*; a téves elképzelések mérgező érzelmét jelenti, az olyan tudat következményeként, amely félreérti a Négy Igazság természetét, a karmát és annak következményeit, valamint a Három Ékkövet.

5) *Kétkedés*; azt jelenti, hogy elgondolkodva a hármon – a Négy Igazságon, a karmán és következményein, és a Három Ékkövön – bizonytalanok vagytok a létezésükben és a valódi-ságukban.

6) *Pusztuló halmazokat megelevenítő nézet*; olyan mérgező érzellemmel átitatott értelem, amely a birtokolt halmazokat észlelve, azokat „én”-nek vagy „enyém”-nek tekinti, vagyis úgy viszonyul hozzájuk, mintha azok önmaga lennének, vagy saját énjéhez tartoznának. Itt a „pusztuló” a mulandót jelenti, a „halmazok” pedig többes számban vannak.<sup>515</sup> A fogalom jelzi, hogy minden észlelt jelenség mulandó és részekből tevődik össze; nincs állandó, részek nélküli személy. Ezért beszélünk „pusztuló halmazokat megelevenítő nézet”-ről.

7) *Szélsőséges nézet*; olyan mérgező érzellemmel átitatott értelem, amely önmagát oly módon észleli, mint a pusztuló halmazok nézete által felfoghatót, és úgy tekinti, mintha állandó és örökké létező lenne, vagy mint ami megsemmisül, és ebből az életéből nem születik újjá egy következő életbe.

8) *Hit a helytelen nézetek magasrendűségében*; az olyan mérgező érzellemmel átitatott értelem, amely a három nézet egyikét – a pusztuló halmazokat megelevenítő nézetet, a szélsőséges nézetet vagy egy helytelen nézetet – a nézetet valló halmazaiival

– amelynek alapján ilyen nézet támad – együtt észleli, és amely az ilyen nézetet magasrendűnek tekinti.

9) *Erkölcsök és vallások magasabbrendűségében való hit*; az olyan erkölcsi előírást követő mérgező érzellemmel átítatott értelmet jelenti, amely felhagy a tökéletlen erkölcsi fegyvellemmel, vagy olyan vallási előírásoknak engedelmeskedik, amely a ruházattal, a módszerrel, a beszéddel és a testi viselkedéssel szemben meghatározott feltételeket szab, valamint [jelenti] a tudat halmazait és a fizikai halmazokat, amelyek alapján ezek a fajta erkölcsök és aszketizmusok felmerülnek, és mindezeket a vétkek megtisztítójának, a mérgező érzelmektől és a létforgatagtól való megszabadításnak tekinti.

10) *Helytelen nézet*; az olyan mérgező érzellemmel átítatott értelmet jelenti, amely tagadja a múlt- és a jövő életeket vagy a karmát és következményeinek létezését, illetőleg hisz abban, hogy az élőlények oka egy isteni lény teremtő képessége vagy egy eredeti lényegiség, stb.<sup>516</sup>

A tíz szenvedet az *Ismeretek tárháza*, *A jóga cselekedetek szintjei* és Vasubandhu *Az öt halmaz magyarázata (Pañca-skandha-prakaraṇa)* című műve alapján ismertettem.<sup>517</sup> [235]

## 2" A sorrend, ahogyan a szenvedek felélednek

E kérdés vizsgálatának egyik módja, ha fontolóra vesszük a tudatlanság és a pusztuló halmazok nézete közötti különbséget. Szürkületkor például egy kötélcsomóról nem állapítható meg egyértelműen, hogy az kötél, esetleg úgy tűnhet, mintha kígyó lenne. Hasonlóképpen, ami a halmazok önmagatokként értelmezésének hibás nézetet illeti, ezt a tudatlanság sötétsége okozza; ez az, ami meggátolja a halmazok létmódjának világos felismerését. A többi mérgező érzelem aztán ebből a félreértésből származik. Másfelől, ha azt tartjátok, hogy a tudatlanság és a pusztuló halmazok nézete azonos, akkor a pusztuló halmazok nézete önmaga a mérgező érzelmek gyökere.

Amikor a pusztuló halmazok nézetével szemlélitek önmagatokat, megkülönböztetitek magatokat másoktól. Mihelyt ezt a megkülönböztetést megtettétek, ragaszkodni fogtok mindahhoz, ami veletek összefügg és a másokhoz tartozó dolgokkal szemben ellenszenv ébred bennetek. Amint önmagatokra figyeltek, tudatotok elbizakodottá válik. Azt a hitet erősítitek, hogy ez az önmagatok vagy örökké megmarad vagy megsemmisül. Hinni fogtok önmagatok kivételes fontosságában vagy valami ehhez hasonlóban, és hinni fogtok az ezzel a nézettel összefüggő ártalmas gyakorlat magasrendűségében. Hason-

lóképpen, olyan helytelen nézetet tápláltok magatokban, amely hamisnak nyilvánítja az én-nélküliséget elmagyarázó Tanítómestert és tanításait: a karmát, annak következményeit, a Négy Igazságot, a Három Ékkövet, és így tovább; vagy kétségeitek támadnak afelől, hogy ezek a dolgok léteznek, illetőleg valóságosak. Dharmakīrti *Kommen-tár* a „*Helyes megismerés*” összefoglalásához című művében ez áll:<sup>518</sup>

Mihelyt van egy ön maga, van a másokra vonatkozó elképzelés is. Az ön maga és a másik nevében megjelenik a ragaszkodás és az el-lenszenv.  
Valamennyi hiba  
Ezekkel összefüggésben jön létre.

### 3" A mérgező érzelmek okai

Ebből hat van, ahogyan azt a *Bódhiszattva szintek* említi:

- 1) Az *alap* a mérgező érzelmekre, mint lappangó hajlamokra vonatkozik.
- 2) A *tárgy* egy mérgező érzelem felmerülését elősegítő tárgy megjelenésére vonatkozik.
- 3) A *társas összefüggés* a rossz barátok és az ostoba emberek befolyására vonatkozik.
- 4) Az *értelmezés* a hibás tanítás meghallgatására vonatkozik.
- 5) A *megszokás* a korábbi mérgező érzelmekhez való hozzászokás folyamatára vonatkozik.
- 6) A *figyelem* arra a hibás figyelemre vonatkozik, amely „kellemességet” vetít kellemetlen minőségekbe, mulandó dolgokat állandónak vél, és ehhez hasonlók [a valójában mulandó, fájdalmas, tisztátalan és önvalóval nem rendelkező dolgokat hibásan állandónak, kellemesnek, tisztának és önvalóval rendelkezőknek elképzelő négy téves felfogás.] [236]

### 4" A mérgező érzelmek fogyatékoságai

Amikor egy mérgező érzelem feléled, elsőként maradéktalanul mérgező érzellemmel telíti a tudatot. Mindez azzal a következménnyel jár, hogy az észleléseitek tévesek lesznek, lappangó hajlamaitok megerősítést nyernek, és ugyanaz a mérgező érzelem újból felmerül. Ez árt nektek, másoknak vagy mindkettőtöknek; káros cselekedetek elkövetésére ösztönöz ebben az életben, az elkövetkező életekben, vagy mindkettőben. Testi- és mentális fájdalom megtapasztalását idézi elő, valamint a születés és hasonlók szenvedésére vezet. Messzire eltávolít a nirvánától, erényeitek megsemmisülnek, erőforrásaitok kimerülnek. A közösségben félnékek lesztek, nem tudtok örülni, és híján lesztek

az önbizalomnak, miközben ismertségetek minden irányban terjed, kiváló személyek, például tanítók és támogatók pedig megdorgálnak. Megbánások közepette haltok meg, céljaitok beteljesületlenek maradnak, és halálotokat követően boldogtalan világban születtek újjá.

Továbbá a *Mahāyāna sūtrák ékességében* ez áll:<sup>519</sup>

A mérgező érzelmekkel tönkreteszed önmagad, tönkreteszél másokat, és tönkreteszéd az erkölcsi fegyelmed.

Miután aláastad örömed, elkerülnek, segítőd és tanítőd megszidnak.

Szégyenteljesen, szabadságot nélkülöző feltételek közé születesz újjá.

A szenvedés hatalmas kínjait éled át, elveszítve a múltban és a jelenben elért erényeidet.

Továbbá tudnotok kell azokról a hibákról, amelyekről *A bódhisattva cselekedetek művelése* beszél:<sup>520</sup>

Ellenségeimnek, a haragnak és a sóvárgásnak

Nincs sem keze, sem lába,

Sem bátorsága, sem értelmi képessége,

Rabszolgáikká akkor hogyan tehetnek engem?

Amíg tudatomban lakoznak

Elégedettek, hogy árthatnak nekem.

Harag nélkül elviselésük lehetetlen;

Nevetséges lenne eltűnnöm őket.

Még ha az összes isten és félisten

Ellenségeimként rám rontana,

Még ők sem tudnának behajítani

A Könnyörtelen Pokol tüzébe.

Ám a mérgező érzelmek, ez a hatalmas ellenség, [237]

Egy szempillantás alatt tűzbe vet,

Oly forráságba, ahol még a Meru hegyből

Sem maradna több puszta hamunál.

A mérgező érzelmek az én ellenségeim,

Kezdet és vég nélkül fennmaradnak időtlen időn át.

Más ellenségnek nincs ereje

Ily hosszan kitartani.

Azt szolgálj, s annak szentelj figyelmet,

Aki segít neked és boldoggá tesz.

Ha a mérgező érzelmeid szolgálod,

Azok csak további szenvedést mérnek rád.

Fontos, hogy megértsétek, amit Gön-pa-va mondott:

A mérgező érzelmek megszüntetéséhez ismernetek kell a mérgező érzelmek hátrányait, jellemzőit, ellenszereit és keletkezésük okait.

Miután felismertétek hátrányaikat, tekintsétek őket fogyatékoságnak és ismerjétek fel bennük az ellenséget. Ha nem látjátok át a hátrányaikat, nem értitek meg, hogy ezek az ellenségeitek. Gondolkodjatok el tehát ezen és kövessétek ami a *Mahāyāna sūtrák ékességében* és *A bódhisattva cselekedetek művelésében* áll.

Valamint:

A mérgező érzelmek jellemzőinek megértéséhez Vasubandhu és Asaṅga ismereteket összefoglaló munkáit is tanulmányozzátok. A legkevesebb, hogy Vasubandhu művében, *Az öt halmaz magyarázatában* elmélyedtek. Mihelyt megismertétek a másodlagos mérgező érzelmek gyökerét, amint ragaszkodás, ellenszenv vagy ehhez hasonlók támadnak tudatfolyamatotokban, azonosítsátok, és gondolkodjatok így: „Ez az; most feltámadt”, majd pedig küzdjétek meg a mérgező érzellemmel.

## **b” Hogyan halmoztok fel ezáltal karmát**

1. A felhalmozott karma azonosítása
2. Hogyan halmozzátok fel a karmát

## **1” A felhalmozott karma azonosítása**

### **(a) A karma, mint szándék**

*Az Ismeretek összefoglalása* ezt mondja:<sup>521</sup>

Mi a szándék? Tudati karma, amely bevonja a tudatot: erényes, erénytelen és erkölcsi értelemben semleges cselekedetekre készíti.

Ennélfogva a szándék tudati karma, olyan tudati folyamat, amely mozgásba hozza és ösztönzi a tudatot, hogy tárgyakhoz kapcsolódjon.

### **(b) A karma, mint szándékos cselekedet**

Ez a szándék által motivált testi és szóbeli cselekedet. [238] *Az Ismeretek tárházában* ez áll:<sup>522</sup>

A karma nem más, mint szándék és amit a szándék előidéz.

A szándék a tudati karma,

Amit előidéz, az a testi és a szóbeli karma.

A vaibhāṣikák a testi és a szóbeli karma két típusát különböztetik meg: érzékelhető és nem érzékelhető, és szerintük mindkét típus minden esetben formával rendelkezik. Vasubandhu ezt elutasítja, és bebizonyítja, hogy mind a testi, mind a szóbeli karma szándék, amely érzékelhető testi és szóbeli viselkedéssel jár; így tehát a karmának mindkét fajtája [a szándék és a szándékolt] ténylegesen szándék.<sup>523</sup>

Általánosságban mondva, a karmának három típusa van: erényes, erénytelen, és erkölcsi értelemben semleges. Itt mi csupán az első kettővel foglalkozunk. Az erényes karmának két típusa van: szennyezett és szennyezetlen. Én most csak a szennyezett erényes karmáról beszélek, amelynek két fajtája van: amelyik egy nemes személy, és amelyik egy közönséges ember tudatában van jelen. Most csak az utóbbit szükséges érintenünk.

Az erénytelen karma nem érdem teli. Az érdem teli karma a vágyvilág lényeiének a tudatában lévő erényes karma. A nem-változó karma a forma és a forma nélküli világok lényeiének a tudatában lévő szennyezett erényes karma. Ennek megfelelően Az *Ismeretek tárháza* ezt mondja:<sup>524</sup>

Az érdem a vágyvilág erényes karmája.

A nem-változó karma eredményezi a magasabb [isteni] világokat.

Miért nevezzük nem-változó karmának? A vágyvilágban az a karma, amelynek istenségként létezésben kellene beérnie, lehet, hogy emberként, állatként, vagy éhező szellemként megvalósuló létezésben érik be; a következménye ennél fogva változó. A magasabb [isteni] világokban a karma egyetlen meghatározott szintű következményt hordoz, ami nem érik be ettől eltérő szinteken; így tehát ez nem-változó. Az *Ismeretek tárháza* megállapítása szerint:<sup>525</sup>

Miért? Mert a karma következménye

E szinteken nem változik.

## 2" Hogyan halmozzátok fel a karmát

Általános értelemben az emelkedett személyek által létrehozott és felhalmozott karma kizárólag erényes, míg [az alsóbb szintek emelkedett személyei:] a folyamba-lépők és az egyszer-visszatérők nem erényes karmát is felhalmozhatnak. Mindazonáltal, az emelkedett személyek nem halmoznak fel olyan karmát, amely őket a létforgatag akár boldog, akár boldogtalan világaiba úzná. Ahogyan erről Nāgārjuna *A középút alapverseiben* (*Mūlamadhyamaka-kārikā*) beszél:<sup>526</sup> [239]

Mínthogy a létforgatag gyökere a karmikus képzőerő,

A bölcs nem hoz létre újjászületésre ösztönző cselekedetet.

A balgák tesznek így.

A bölcsek nem, mert látják a valóságot.

Vasubandhu mester szintén ezt mondja:<sup>527</sup>

Ha megláttad az igazságot, nem ösztönzöd az újjászületést.

Következésképpen, amíg az énképzet befolyása alatt tevékenykedtek, addig ismétlődő újjászületésre készítő karmát halmoztok fel. Miután felismertétek a valóságot – az én-nélküliséget –, jóllehet megelőző karmatok és mérgező érzelmeitek kényszerítő ereje folytán még újjászülethettek a létforgatagban, de már nem halmoztok fel ilyen újjászületésre ösztönző új karmát. Ahogyan Asaṅga megállapítja *A jóga cselekedetek szintjeiben*: a folyamba-lépők és az egyszer-visszatérők nem azonosulnak az „énképzet”-el, hanem elutasítják azt, ugyanúgy, ahogyan az erő legyőzi a gyengeséget. Ennélfogva, valamennyi hétköznapi ember – a mahāyāna Előkészület ösvénye legmagasabb szintjétől, a Földöntúli fokozattól lefelé – ismételt újjászületésre kényszerítő karmát halmoz fel. Így tehát, amikor a mérgező érzelmekkel telített tudatlanságuk és a pusztuló halmazaik befolyása alatt állók testi-, szóbeli- vagy tudati érénytelenésekbe bonyolódnak – például gyilkosságot követnek el –, érénytelen karmát halmoznak fel. Akik a vágyvilágban visznek véghez erényes cselekedeteket – például gyakorolják a nagylelkűséget vagy megtartják az erkölcsi előírásokat –, azok erényes karmát halmoznak fel. Akik a meditációs szinteket – például a meditatív nyugalmat – gyakorolják, azok a formavilág szintjén vagy a forma nélküli elmélyülések meditációs rögzítéseinek szintjén nem változó karmát halmoznak fel.

*Kétely*: Vegyük azt az embert, aki felismeri az összes világi gyönyörűség fogyatékoságát és a megszabadulás szándéka motiválja. Ez a személy nem hoz létre sok erényes karmát? Továbbá, vegyük azt az erényes karmát, amelynél a szándék megegyezik az én-nélküliség jelentését hibátlanul analizáló bölcsesség-tudatossággal. Ez tényleges eredet, a létforgatag oka?

*Válasz*: Általánosságban mondván, a Felhalmozás- és az Előkészület ösvényét járók közönséges karmát halmoznak fel, amely újjászületésre kényszerít. [240] Mindamellet, az általad említetteken alapuló motivációk, valamint az én-nélküliséget analizáló bölcsességgel megegyező erényes karma, a jövőbeni létesülés iránti heves vágyakozás ellenszerei. Továbbá, mindkettőben azok objektív és szubjektív tényezői bizonyos mértékig úgy működnek, mint az énképzet – a létforgatag gyökerének – ellentétei. Így ezek nem tényleges, vagyis nem a szokásos, valódi eredetek, amelyek újjászületésre kényszerítenek. Mivel azonban megközelítőleg tényleges, valódi eredetek, amelyek jövőbeni újjászületésre vezetnek, a valóságos eredetek közé sorolandók. Ugyanerről beszél a *Meghatározások gyűjteménye*.<sup>528</sup>

*Kérdés*: Miért soroljuk az eredet igazsága közé azokat a világi jelenéseket, amelyek az újjászületés iránti heves vágyakozást gyökeres-



tül megsemmisítik, és létrehozzák a nem az újjászületésre irányuló világfeletti ösvényt?

*Válasz:* Ezek a természetükből következően nem a létforgatagban történő újjászületésre irányulnak. Mindazonáltal, megközelítik az olyan testi, tudati és szóbeli helyes viselkedést, amely újjászületésre vezet. Következésképpen, meg kell értened, hogy emiatt őket az eredet igazságába soroljuk.

Asaŋga arra figyelmeztet, hogy miután alaposan elgondolkoztatok a létforgatag fogyatékoságain, élesszétek fel a kiábrándultság érzését, a világfeletti ösvényt létrehozó erényes karma motivációját; bár ez a karma még közel áll a szenvedés eredetéhez a létforgatagban. Törekednetek kell tehát a kiábrándultság érzésének valamint az énnélküliséget ismerő bölcsességnek a továbbfejlesztésére.

Mindezt figyelembe véve, feltehetően a létforgatag fogyatékoságain történő átfogó meditálás révén még nem tettetek szert arra az ellenszerre, amely gyökeresen eltávolítja heves vágyakozásokat a létforgatag gyönyörúségei iránt. Úgyszintén, valószínűleg még nem használtatok a mélyreható bölcsességet az énnélküliség jelentésének alapos vizsgálatához, és nem azonosultatok a kétféle [hétköznapi és végső] megvilágosodásra irányuló tudattal. Ilyen feltételek mellett az erényes cselekedeteitek – néhány hatásos kivételtől eltekintve – a jellegzetes szenvedés eredeteket alkothatják, és táplálhatják ezután is a létforgatag folyamatát.

A karma felhalmozásának magyarázata két részből áll:

1. Örömteli érzésekből felhalmozott karma
2. Semleges érzésekből felhalmozott karma

#### (a) Örömteli érzésekből felhalmozott karma

(i) **A vágyott tárgyak – látványok, hangok és hasonlók – élvezetéből fakadó örömszerzés következményeként felhalmozott karma [241]**

Ennek két alpontja van: ha halálotokat megelőzően döntően a jelen életetek örömei iránt tanúsítotok érdeklődést, akkor erénytelen cselekedetet halmoztok fel; ha elsődlegesen az elkövetkező életeitek érzéki örömeivel törődtek, akkor erényes cselekedetet halmoztok fel.

(ii) **A külső érzéki örömök iránti ragaszkodás megszüntetését követően, meditálással megvalósított összpontosításban, a boldogság elnyerése következményeként felhalmozott karma**

Ha elsősorban az összpontosításból eredő boldogság érzésének a kedvéért irányítjátok figyelmeteket a meditálás egy tárgyára, akkor nem-változó karmát halmoztok fel, amely a formavilág első-, máso-



dik- vagy harmadik meditatív rögzítésének szintjén történő újjászületésre vezet.

#### (b) Semleges érzésekből felhalmozott karma

Az érzéki örömök iránti ragaszkodásokat megszüntetésével még a meditatív boldogság is kimerül és semleges érzésekből hoztok létre karmát. Amennyiben ez megtörténik, nem-változó karmát halmoztok fel, amely a formavilág negyedik meditatív rögzítésének szintjén, vagy még magasabban, a létforgatag csúcán [a forma nélküli világ legmagasabb szintjén] történő újjászületésre vezet.

Ez a vázlatos felosztás Vasubhandhu *Ismeretek tárházában* található. Az ő érvelése szerint, ha megszüntetitek a létforgataghoz fűződő valamennyi ragaszkodásokat, majd pedig a megszabadulás érdekében testi-, szóbeli- és tudati erényekkel kötelezitek el magatokat, akkor elhagyjátok a létforgatagot és közeledtek a megszabaduláshoz.

#### c'' Hogyan haltok meg és születtek újjá

Ennek elmagyarázása öt részben történik:

1. A halál okai
2. A tudat a halálkor
3. Ahol a melegség összegyűlik
4. A halál után hogyan éritek el a köztes állapotot
5. Azt követően hogyan születtek újjá

#### 1'' A halál okai

Az élettartam kimerülése miatt bekövetkező halál azt jelenti, hogy az újabb létformába kényszerítő megelőző karmátok által engedélyezett teljes élettartamotokat elhasználjátok. Amint ez az idő eljön, meghaltok. Az érdemek kimerülése miatt bekövetkező halál azt jelenti, hogy nélkülözitek például az élet fenntartásához szükséges dolgokat. Meghalhattok azért is, hogy nem sikerül elkerülnötök valamilyen veszélyt. Az idő előtt bekövetkező halálra vonatkozóan a sűrűn kilenc okot és feltételt sorolnak fel: [242] a túlzott jóllakottságot; az emészthetetlen dolgok elfogyasztását; az étkezést azelőtt, hogy az előzőleg megevett étel feldolgozásra került; a gyomorban felhalmozódott megemésztetlen étel eltávolításának elmulasztását; a bélrendszer akadályozottságát; sajátos betegség esetén sajátos gyógyszer használatának elszalasztását; a már megszokott és a még nem megszokott cselekedetek közötti különbség megértésének elhanyagolását; az idő előtt [például baleset miatt] bekövetkező halált, valamint a belefelejtkezést a nemi érintkezésbe.

**2" A tudat a halálkor****(a) Halál erényes tudattal**

Akik erényes tudattal halnak meg, azok a durva megkülönböztetés [a hétköznapi tudatosság] fennmaradásáig a tudatukat az erényekre – például a hitükre – irányítják azáltal, hogy az erényekre emlékeztetik magukat, vagy arra mások emlékeztetik őket. Akik az erényeket vagy az erénytelenségeket nem egyenlő mértékben művelték, azoknak az ismételt elkövetések miatt leginkább megszokottá vált múltbeli cselekedete – amelyre akár saját maguk emlékeznek, akár mások emlékeztetik őket – a halálukkor rendkívüli módon felerősödik. Ez tölti ki a tudatukat, és minden másról megfeledkeznek. Ha az erényekhez és az erénytelenségekhez egyenlő mértékben szoktak hozzá, akkor az elsőként felmerülő emléküket nem tudják megfékezni, és nem lesznek képesek tudatukat másra ráirányítani.

Akik gyakorolták az erényeket, azok számára majd úgy tűnik, hogy a sötétből a világosság felé haladnak; örömteli és vonzó képzetek megjelenése közben halnak meg, mintha csak álmodnának. Haláluk kellemes lesz, testüket nem járja át haláluk pillanatában a szenvedés kínzó érzése. Akik általában helyesen cselekednek, azok végső haláltusája elenyésző lesz.

**(b) Halál erénytelen tudattal**

Akik erénytelen tudattal halnak meg, azok számára az erénytelenségek, például ragaszkodásuk felidézése – akár saját maguk emlékezete, akár mások emlékeztetése révén – a durva megkülönböztetésig fennmarad. A halál pillanatában kínzó testi fájdalmat tapasztalnak. Amikor a döntően erénytelenségeket művelők meghalnak, az általuk tapasztalt jelek előrevetítik erénytelenségükhöz szokottságuk következményeit. Mint egy gyötrő álomban, számos kellemetlen képzet merül fel bennük. Úgy érzik, hogy a világosságból a sötétség felé haladnak. [243] A nagyon súlyos erénytelen cselekedeteket elkövetők a következő nyomasztó jeleket figyelhetik meg: testi fájdalmat tapasztalnak, hajuk égnek áll, kezeiket és lábaikat rázzák, vizeletük és székletük kiürül, az ég felé hadonásznak, szemekik kifordulnak, folyik a nyáluk, és így tovább. Ha erénytelenségeik mérsékeltek voltak, akkor ezek nem mindegyike történik meg, néhányuk bekövetkezik, néhányuk nem. Haláluk pillanatában a vétkes cselekedeteket elkövetők haláltusája iszonyú. Ilyesfajta agónia az istenségeket és a pokollakókat kivéve mindenütt előfordul, ahol lények születnek.

A halál pillanatában – amelyet követően a megkülönböztetés homályossá válik – a lények önmagukhoz ragaszkodnak, úgy, ahogyan ahhoz hosszú időn át hozzászoktak, és e ragaszkodásuktól befolyásoltan így gondolkodnak: „Megszűnök létezni”, és a megtestesülésükre vágyakoznak. Ez okozza a köztes létet. Az önmagukhoz ragaszkodás a folyamba-lépők és az egyszer-visszatérők között is bekövetkezik, ám ők ahelyett, hogy ezt elfogadnák, bölcsességükkel megvizsgálják és visszautasítják úgy, ahogyan egy erős személy uralkodik egy gyenge emberen. A vissza-nem térők között az önmagukhoz ragaszkodás már nincs jelen.

### (c) Halál etikai értelemben semleges tudattal

Akik jelenleg sem az erényeket, sem az erénytelenségeket nem művelik, és akik ezek egyikét sem gyakorolták, azok nem gondolnak erényekre és erénytelenségekre, sem saját maguk által ösztönözve, sem mások ösztönzésére. Halálukkor sem fájdalmat, sem örömet nem éreznek.

Az erényes tudattal történő meghalás folyamata a durva megkülönböztetésig tart; mihelyt létrejön a finom megkülönböztetés állapota, az erényes tudat megszűnik és etikai értelemben semleges tudattá válik. Ezen a ponton már nem éleszthetitek újra az erényt, amelyhez hozzászoktatok, és mások sem emlékeztethetnek rá. Ugyanez az erénytelen tudatra is érvényes: a finom megkülönböztetés kezdetétől a halál valamennyi tudata etikai értelemben semleges. [244] Vasubhandu az *Ismeretek tárházának önkomentárjában*<sup>529</sup> kifejti, hogy mind az erényes, mind az erénytelen tudat tiszta, ezért a meghalásakor nem követi a durva tudatosság megszűnését.

### 3'' Ahol a melegség összegyűlik

A többségében erénytelen dolgokat művelők tudatossága a testüket az elsőként hideggé váló felső részekből lesüllyedve hagyja el. Amikor eléri a szívet, kilép a testből. A többségében erényeket művelők tudatossága az alsó részekből száll felfelé, és a test az alsó részeitől kezd kihűlni. Az a pont válik a test szívévé, ahol a tudatosság belép a megtermékenyített petébe; végül pedig a tudatosság a testet ott hagyja el, ahová elsőként belépett.

A test melege elsőként vagy a felső részekből száll le és a szívben gyűlik össze, vagy az alsó részekből emelkedik fel és szintén a szívben tömörül. Ezért, bár Vasubandhu és Asaṅga más véleményen van, meg kell értenetek, hogy mindkét esetben a testben megmaradó melegség a test szélétől indulva a szívben gyűlik össze.

#### 4" A halál után hogyan éritek el a köztes állapotot

Amint a tudatosság elhagyja az említett helyet, bekövetkezik a halálotok, és közvetlenül ezután a köztes létbe érkeztek, éppen úgy, ahogyan egy mérleg esetében, amikor az egyik tányérja felfelé billen, a másik tányérja lefelé mozdul. Ami ennek okait illeti, a köztes állapot attól függ, hogy (1) ragaszkodtok a testetekhez és telve vagytok a megelőző világi cselekedeteitek iránti elragadtatással, illetőleg (2) a karmátoktól, legyen az erényes vagy erénytelen. Továbbá, a köztes állapot lénye az érzékelő szervek teljes tartományával rendelkezik; például szemekkel, valamint annak a világnak a testformájával, ahová majd megszületik. Újjászületéséig elképzelései nem ütköznek akadályokba, hasonlóképpen az isteni látáshoz, és a teste sincs korlátozva, olyan, mintha csodálatos erővel rendelkezne.

Az *Ismeretek tárházában* ez áll:<sup>530</sup>

Formája az lesz, amellyel a „megelőző időben” fog rendelkezni;  
Azaz a következő élet halálát megelőző időszakban,  
Amely majd a következő életbe születése pillanatával veszi kezdetét.  
A hasonló típusúak és a tiszta isteni látást birtoklók látják őt;  
Csodálatos karmikus ereje van;  
Valamennyi érzékszervvel rendelkezik; nem ismer akadályokat;  
Nem változik; illatokkal táplálkozik.

Vasubandhu azt állítja, hogy a köztes lényt a hozzá hasonló típusúak, valamint azok a személyek észlelik, akik meditálásuk révén kifogástalan isteni látásra tettek szert. [245] Kijelenti továbbá, hogy mihelyt a köztes létbe egy bizonyos újjászületések miatt megérkeztek, az nem változik át más [típusú] újjászületés köztes formájává. Mindazonáltal, az *Ismeretek tárházában* arról is szó esik, hogy ilyen változás megtörténhet.

Ami pedig a „megelőző idő” fogalmát illeti, az *Ismeretek tárháza* négy állapotot említ: (1) a haláltól a megszületésig tartó köztes állapotot; (2) a megszületés első pillanatát, azaz a születés állapotát; (3) az élet második pillanatától a halál utolsó pillanatáig tartó megelőző idő állapotát; és (4) a halál utolsó pillanatát, vagyis a halál állapotát. A köztes állapot lényének következő megszületését tekintve a megelőző idő állapota a halál állapotához viszonyítva „megelőző”.

Vannak akik azt állítják, hogy a köztes állapot lényének testformája megegyezik a megelőző életének testformájával. Mások – akik e lények következő életében felöltött testformájáról az Asaṅga által elmagyarázott nézetet képviselik – kijelentik, hogy a lény a megelőző életéből származó testképzetében három és fél napig tartózkodik, és három és fél napig a következő életének testképzetével rendelkezik.

Pontos források híján az ilyen kijelentések pusztán kitalálások. A *jóga cselekedetek szintjeiben* az áll, hogy a köztes állapot lénye nem vágyakozik megelőző testére, mivel tudatossága ott nem maradt meg. Ennél fogva az a további megállapítás, hogy megelőző testének látványától összezavarodik, szintén koholmány.

Az erénytelen dolgokat művelők számára a köztes állapot mintegy fekete takarónak vagy koromsötét éjszakának tűnik, az erényeket művelőknek pedig fehér vászonnak vagy holdfényes éjszakának. Látjátok a veletek megegyező típusú köztes állapotban lévő lényeket, valamint azt a helyet, ahová mindannyian újjászülettek. A *Leereszkedés az anyaméhbe sūtra* leírja a köztes állapotok eltérő színeit:<sup>531</sup>

Aki pokollakóként születik újjá, annak a köztes állapot olyan, mint az elszenesedett fatönc; aki állatként születik újjá, annak füsttől hasonló; aki éhező szellemként születik újjá, azé olyan, mint a víz; aki vágyvilági istenségként vagy emberként születik újjá, annak arany színű; aki istenségként a formavilágba születik újjá, azé fehér.

Köztes állapot van akkor is, amikor a forma nélküli világból születnek újjá a két alsóbb világba [a vágy- és a formavilágba], ám amikor a két alsóbb világból születtek a forma nélküli világba, akkor a halálotokat követően azonnal elnyeritek a forma nélküli lény halmazait, és így nincs köztes állapot. [246] A megbízható források, a hagyományt megőrző szövegek egyike sem szól egyéb olyan esetről, amikor nincs köztes állapot. Következésképpen, az a megállapítás, hogy létezik felfelé [a mennybe] vagy lefelé [a pokolba] irányuló közvetlen áramlás, hibás. Helytelen tehát az a kijelentés, hogy nincs köztes állapot.

A *Leereszkedés az anyaméhbe sūtrában* az áll, hogy az istenségként újjászülető köztes állapotbeli lények felemelkednek; akik emberként születnek újjá, azok egyenes irányban mozognak; a vétkes cselekedetek elkövetői pedig fejüket leszegve, lefelé irányuló tekintettel mozognak. Úgy tűnik, hogy ez a három szenvedésteli birodalom köztes állapotainak leírása. Az *Ismeretek tárházának önkomentárja* szerint:<sup>532</sup>

A három: az emberek, az éhező szellemek és az állatok a saját módjukon mozognak.

Ami az élettartamot illeti, ha a köztes állapot lénye az újjászületéséhez nem találja meg a feltételeket, hét napon át maradhat [ebben az állapotában]. Ha rátalált a feltételekre, nem kell kitöltenie a hét napot. Ha hét napon belül nem találja meg újjászületésének feltételeit, a köztes állapotban egy másik testet ölt magára. Egytől hét hétig tartózkodhat a köztes állapotban. Ezen az időn belül biztosan megtalálja újjászületésének feltételeit; ennél tovább nem tartózkodik itt. Mivel a

megbízható forrásoknak tekinthető szövegek nem írnak ennél hosszabb időtartamról, az a kijelentés, miszerint a köztes állapot lényei tovább is maradhatnak, hibás.

Az istenségként újjászülető köztes állapot lénye például hét nap után meghalhat, ezután vagy eléri ismét egy istenség köztes állapotát, vagy akár az emberi, vagy akár más létforma köztes állapotát nyeri el. Ez amiatt lehetséges, mert a karmájában létrejövő változás átalakíthatja a magoknak megfelelő köztes állapotot. Ugyanez vonatkozik a más köztes állapotban lévőkre is.

### 5'' Azt követően hogyan születtek újjá

Ha a köztes állapotban lévő lény anyaméhben születik újjá, figyelmét az elkövetkező megszületésének helyén, hozzá hasonló típusú lények keltik fel. Vágy ébred benne, hogy nézze őket, játszadozzon velük, stb., és szeretne arra a helyre eljutni. Nem a valóságnak megfelelően észleli apjának spermáját és anyjának vérét, amint szülei együtt hálnak – szülei abban az időpontban ténylegesen nincsenek együtt –, mégis, mivel csupán illúzióként együtt látja őket, feléled benne a ragaszkodás. Ha nőként születik meg, ellenszenvvel fordul az asszony felé, és a férfi iránt vágyat érezve, közösülni akar vele. Ha férfiként születik meg, ellenszenvvel fordul a férfi felé, és az asszony iránt vágyat érezve, közösülni akar vele. [247] Ily módon tehát, ahogyan azt *A jóga cselekedetek szintjei* elmagyarázza, valójában nem látja szüleit, csak úgy tűnik számára, mintha együtt hálnának, és tévesen észleli a spermát és a vért.

E vágytól úzva a köztes állapotú lény mind közelebb kerül a férfihez vagy a nőhöz, és végül egy ponton már csak a nemi szervet látja. A látványtól haragra gyúl, meghal és újjászületik.

Másfelől, a szülőanya és a szülőapa vágya felfokozódik, és ennek végpontján a kocsonyás sperma kilövell. Mind a sperma, mind a vércseppek kiömlenek és összekeverednek az anya szaporító szervében, majd besűrűsödnek, mint a forró tej felszíne kihűléskor.

A köztes állapotban lévő lény újjászületése ekkor fejeződik be: a lény eredendő tudatossága belép a megalvadt masszába. Ennek a tudatosságnak az ereje egyesíti az érzékelőképességek létrejövetelét előmozdító vér és a sperma előrehaladottabb kombinációját, valamint a megelőzően összeállt vért és spermát, illetőleg a négy nagyelem finom nyomait, amelyek az öt érzékelőképesség okai. Ezek a nyomok különböznek az összekeveredett vértől és spermától. Olyasvalami, amely érzékelőképességekkel rendelkezik, és más, mint ami



ott megelőzően létrejött. A tudatosság belépésének pillanatát nevezük „újjászületés”-nek. Akik nem fogadják el az eredendő tudatosság létezését, azok szerint a tudat tudatossága születik újjá.

Ha a köztes állapotú lény kevés érdemet halmozott fel, akkor alacsonyrendűként születik meg. Amint meghal és belép az anyaméhbe, erőteljes lármát hall, látja önmagát amint egy mocsárba, sűrű erdőbe vagy ezekhez hasonló helyre jut. Ha általában az erényeket művelte, akkor magas rétegbe születik. Békés és kellemes hangokat hall, látja önmagát, amint egy uradalmi házba, palotába, vagy ezekhez hasonlóba lép be. Ez a lény aztán az anyaméhben harmincnyolc hétig marad, miközben kifejlődnek testrészei és végtagjai. Négy napra rá megszületik. A *Leereszkedés az anyaméhbe sūtra* szerint:<sup>533</sup>

A magzat kilenc hónapra vagy azt túlhaladóan teljesen kifejlődik; nyolc hónap alatt már majdnem kifejlett. [248] Hat vagy hét hónapra még nem teljesen kifejlett, testrészei még nem tökéletesek.

A kifejlődés részleteire vonatkozóan tanulmányozzátok a *Leereszkedés az anyaméhbe sūtrát*.

Ha a köztes állapotú lényben nem él a vágy, hogy egy születési helyre találjon, akkor nem vándorol oda, és mivel nem tesz így, nem születik ott újjá. Vegyük például azokat, akik az elkövetett és felhalmozott karmájuk miatt pokolban születnek újjá, vagy azokat, akik nem tettek fogadalmat az olyan cselekedetek elkövetésétől való tartózkodásra, mint juhok és baromfik lemészárlása, vagy sertések piaci árusítása. Ezek az emberek köztes állapotukban mintha csak álmodnának, jövőbeni születési helyükön juhokat, stb. látnak, és korábbi, örömet okozó szokásuktól serkentve odarohannak. Aztán haragra gyúlnak a megjelenési formák iránt, amelyek születési helyükhöz vonzották őket, és e ponton köztes állapotuknak vége szakad és újjászületnek. Az éhező szellemek a golyvásokkal és más, pokollakókhoz hasonló lényekkel együtt ehhez hasonló módon születnek újjá.

Ha a köztes állapotú lény állatként, éhező szellemként, emberként, vágyvilági istenségként vagy formavilágbeli istenségként születik újjá, akkor születési helyén önmagához hasonló elragadó lényeket észlel. Vonzalom és vágyakozás ébred benne a hely iránt, odamegy, és miután meglátja születési helyét, haragra gerjed, és ebben a pillanatban köztes állapota véget ér és újjászületik.

Ez áll *A jóga cselekedetek szintjeiben*. A pokolba történő újjászületés fent említett – fogadalmat nem tett baromfi hentesek és serteshúst árusító – emberektől különbözők esetében ugyanígy történik.

Az *Ismeretek tárháza* ezt mondja:<sup>534</sup>

Illatokra, helyekre vagy más dolgokra vágyódsz.

Vasubandhu kommentárjában elmagyarázza,<sup>535</sup> hogyha a köztes állapot lénye melegségből és nedvességből születik újjá, akkor illatokra van szüksége, míg ha kényszer nélkül születik, egy bizonyos helyre vágyakozik, és azt követően oda születik újjá. További magyarázatok: ha ez a lény forró pokolban fog újjászülni, akkor igényli a meleget, míg ha hideg pokolba születik, a hűvös után sóvárog. A tojásból születés magyarázata hasonló az anyaméhből történő születéshez. Én a nem kivételes esetekre vonatkozó meghalást és újjászületést illetően *A jóga cselekedetek szintjeiben* található magyarázatot követtem.<sup>536</sup>



## JEGYZETEK

513. *Pramāṇa-vārttika*: 105d-196b, 276ab; P5709: 86.5.4, 88.2.3.
514. *Abhidharma-samuccaya*, P5550: 253.3.5-6.
515. Szó szerint a pusztuló halmazok nézete (*'jig tshogs la ta ba*) „a pusztuló gyűjtemények nézete”. Itt a fogalom két részre van felbontva, Congkhapa ezt mondja: „A gyűjtemény jelzi a többes számot”.
516. Néhány hindu filozófiai rendszer Istent (Ísvarát) tekinti a világ létrehozójának; mások (különösképpen a sāmkhya iskola) úgy gondolják, hogy a világ megteremtését az őszanyag átalakulása jelenti. A teista sāmkhyaék szerint a legfelsőbb istenség kezdeményezi és felügyeli a világ teremtését annak „lényegi természeté”-ből (*rang bzhin, prakṛti*), melyet más néven „őseredeti lényegiség”-ként (*gtso bo, pradhāna*) ismerünk.
517. *Pañca-skandha-prakaraṇa*, P5560, 113. köt.
518. *Pramāṇa-vārttika*: 221cd-222ab; P5709: 87.2.5-6.
519. MSA: 27.25-26; P5521: 14.1.2-3.
520. BCA: 4.28-33; P5272: 248.1.7-248.2.3.
521. *Abhidharma-samuccaya*, P5550: 256.4.7.
522. AK: 4.46b; P5590: 120.4.5.
523. Ld. AK, Shastri 1972: 576-589 és Pruden 1988, la Vallée Poussin 1971: 12-25. alapján.
524. AK: 4.46ab; P5590: 121.3.2.
525. Uo.: 4.46cd; P5590: 121.3.2-3.
526. *Prajña-nāma-mūla-madhyamaka-kārikā*: 26.10; P5224.
527. *Pratītya-samutpādādi-vibhaṅga-nirdeśa* (A függésben keletkezés felosztásainak magyarázata), P5496: 302.3.8. Tucci 1934 által adott cím: *Pratītya-samutpāda-vyākhyā* (A függésben keletkezés magyarázata).
528. Vs, P5539; 38.5.8-39.1.2.
529. Az AK: 3.43; P5591: 182.1.3-4. más szavakkal kifejezve.
530. AK: 3.13b-14; P5590: 119.2.4-5.
531. *Garbhāvakraṅti-sūtra*, P760, 103.5.4-6.
532. Akbh, Shastri, 1972: 429; P5591: 172.5.2.
533. *Garbhāvakraṅti-sūtra*, P760: 107.3.1-5. Congkhapa jelzi, hogy ennek a résznek korábban más fordítása volt.
534. AK: 3.15c; P5590: 119.2.5.
535. Akbh, Shastri 1972: 429; P5591: 172.4.5-6.
536. A *Yoga-caryā-bhūmi* címeként itt is a *Sa'i dngos gzhi* szerepel.



## A FÜGGÉSBEN KELETKEZÉS TIZENKÉT TÉNYEZŐJE

b' Elmélkedés a tizenkét függésben keletkezőn

- 1' A tizenkét tényező
- 2' A tényezők összevont osztályozása
- 3' A tizenkét tényező beteljesítéséhez szükséges életek száma
- 4' Miként összegezhető a jelentőségük



b' Elmélkedés a tizenkét függésben keletkezőn

A tudat megszabadulásra irányuló szándékát kifejlesztő módszer második része az elmélkedés a függésben keletkezés tizenkét tényezőjén. Ennek a témakörnek négy része van:

1. A tizenkét tényező
2. A tényezők összevont osztályozása
3. A tizenkét tényező beteljesítéséhez szükséges életek száma
4. Miként összegezhető a jelentőségük

1' A tizenkét tényező [249]

A függésben keletkezés tizenkét tényezője:

(1) *Tudatlanság*

Az *Ismeretek tárházában* ez áll:<sup>537</sup>

A tudatlanság hasonló az ellenérzéshez és a valótlansághoz.

Az ellenérzés és a valótlanság nem a barátság és az igazság hiányát jelenti, sem pedig azt, ami e kettőtől különbözik, hanem a barátsággal és az igazsággal szemben álló, azokkal összeegyeztethetetlen jelenségeket. Ugyanígy, a tudatlanság nem a tudatlanság ellenszere ismeretének hiányára vonatkozik, sem pedig arra, ami más mint ez, hanem

azokra a jelenségekre, amelyek az ismeretekkel szemben állnak és azokkal összeegyeztethetetlenek.

Erre vonatkozóan a kiváló tudós, Dharmakīrti kijelenti: „Itt, az ellenszer – az ismeret – a valóság ismerete, azaz a személyek énnélkülisége jelentésének ismerete. Ellentéte éppen ezért a pusztuló halmazokat meglevenítő nézet, a személyek önmagukról alkotott elképzelése.” A tudatlanságot a valóság félremagyarázásának tekinthető értelmezés mellett létezik egy másik nézet is, amelyet Asaṅga és testvére, Vasubandhu képvisel, akik kijelentik, hogy a tudatlanság a valóság jelentésével kapcsolatos pusztá zavarodottság. Röviden, ők azt mondják, a tudatlanság nem más, mint az a tudat, amely nem ismeri a tárgyát, ami viszont nem helytelen értelmezés. Mindazonáltal, egyfelől Dharmakīrti, másfelől Asaṅga és Vasubandhu, egyaránt úgy vélekednek, hogy az énnélküliséget ismerő bölcsesség a tudatlanság legfőbb ellenszere.

Asaṅga az *Ismeretek összefoglalásában* megállapítja, hogy a zavarodottságnak két fajtája van: zavarodottság a karmával és következményeivel, illetőleg zavarodottság a valóság jelentésével kapcsolatban. Az előbbi által összekötő cselekedeteket halmoztok fel a boldogtalan világokba történő újjászületéshez; a másodikkal összekötő cselekedeteket halmoztok fel a boldog világokba történő újjászületéshez.

### (2) *Összekötő cselekedet*

Az összekötő cselekedet karma. Kétféle karma van: érdemtelen karma, amely boldogtalan újjászületésekre kényszerít, és érdem teli karma, amely boldog újjászületésekre kényszerít. Az utóbbit további két típusra osztjuk: érdem teli karmára, amely boldog újjászületésekre kényszerít a vágyvilágban, és nem-változó karmára, amely boldog újjászületésekre kényszerít a magasabb [isteni] világokban.

### (3) *Tudatosság*

A sūtrákban a Buddha a tudatosság hat típusáról beszél. [250] Itt fő tudatosság alatt az alapvető [tároló] tudatosságot értjük, azok véleményével megegyezően, akik szerint ilyen tudatosság létezik, illetőleg a tudat tudatosságát, azok véleményének megfelelően, akik azt nem állítják.

Továbbá, azzal a ténnyel kapcsolatos tudatlanságotok miatt követtek el és halmoztok fel erénytelen karmát, hogy a fájdalom szenvedése az erénytelenségből fakad. Ezek a lappangó karmikus hajlamok áthatják tudatosságotokat. Egy teljes élet tudatossága, amelyben mindez megtörténik, az „oki szakasz tudatossága”, ami pedig a jövő-

ben a boldogtalan világ születési helyére belép és függ az oki szakasz tudatosságától, a „következmény szakasz tudatossága”.

Hasonlóképpen, az én-nélküliség valóságával szembeni zavartottságok ereje miatt a boldog világokat boldognak észlelitek és nem értitek, hogy azok ténylegesen szenvedő világok. Az ilyen hibás észleléssel érdem teli és változatlan karmát halmoztok fel. Egy teljes élet tudatossága, amelyben ilyen karmát felhalmoztok, az „oki szakasz tudatossága”, ami pedig ennek alapján a vágyvilág boldog újjászületésébe vagy magasabb [isteni] világokba belép, a „következmény szakasz tudatossága”.

#### *(4) Név-és-forma*

A „név” a négy nem fizikai halmaz: az érzés, a megkülönböztetés, a készítetések és a tudatosság. Ami az ötödik halmazt, a formát illeti, ha valamelyik forma nélküli világba születtek újjá, akkor ott tényleges formával nem rendelkeztek, csak a forma magjával. Ennek megfelelően a „név-és-forma” fogalomban a „formá”-t az összes formára alkalmazzuk, így a megtermékenyített petére is, és ez az összes forma nélküli világtól eltérő helyzetre érvényes.

#### *(5) Az érzékelés hat forrása*

Ha anyaméhből születesz, akkor az érzékelés négy forrása – a szemek, a fülek, az orr és a nyelv – a „név” kifejlődésével alakul ki, [ez a tudatosság] és a megtermékenyített megnövekedett pete, ahová a tudatosság elsőként belép. Mindamellet, a testi és a tudati érzékelések forrásai a pete megtermékenyítésének időpontjától léteznek, ami a név-és-forma ideje.

Ha külső kényszer nélkül [spontán] születesz, akkor nincs fokoza-tosság, mivel az érzékelések forrásai az újjászületésbe lépéskor spontán létrejönnek. A tojásból vagy a nedvességből születők esetében a magyarázat megegyezik az anyaméhből születőkével, az „anyaméh” szót kivéve. Ez az értelmezés *A jóga cselekedetek szintjeiben* található.

Mindezt figyelembe véve, mihelyt a név-és-forma létrejött, tényleges testet öltötök. [251] Amint az érzékelés hat forrása létrejött, létrejön a tapasztaló, mivel ezzel a test sajátosságai kiformalódtak. A forma nélküli világban a fizikai érzékelés öt forrása nem létezik.

#### *(6) Érintkezés*

Amikor az érzéki tárgyak, az érzékszervek és a tudatosság találkoznak, háromféle tárgyat különböztettek meg: vonzót, taszítót és semle-

gest. A sūtrának az a része, amely „az érzékelés hat forrása által okozott”-ról<sup>538</sup> beszél, az érzékszervekre és a tudatosságra vonatkozik.

### (7) *Érzés*

A háromféle tárgy megkülönböztetésével összefüggésben háromféle érzés merül fel: kellemes, kellemetlen és semleges.

### (8) *Heves vágyakozás*

Ez egyfelől jelenti a heves vágyakozást arra, hogy a kellemes érzésektől ne szakadjatok el, másfelől a heves vágyakozást arra, hogy a fájdalmas érzésektől elszakadjatok. A sūtrának az a megállapítása, hogy „a heves vágyakozást az érzés okozza”<sup>539</sup> azt jelenti, hogy az érzések a tudatlanságtól kísérve okozzák a heves vágyakozást. Ha nincs tudatlanság, nem ébred heves vágyakozás, még ha az érzések jelen is vannak.

Mindezeket figyelembe véve, az érintkezés a tárgy megtapasztalása, az érzés pedig a születés vagy a karma beérésének megtapasztalása. Amikor ez a kettő teljessé válik, a tapasztalás teljes. A heves vágyakozásnak a három világtól függően három típusa van.

### (9) *Megragadás*

A megragadás az alábbi négy tárgy iránti sóvárgásra és az ezekhez való ragaszkodásra vonatkozik:

- (1) belekapaszkodás abba, amit akartok; például az érzéki formák és hangok, a hibás nézetek (a pusztuló halmazokat megtestesítő nézet kivételével), a hibás nézetekkel és a hibás viselkedéssel összefüggő erkölcsi fegyelem, valamint a pusztuló halmazok nézete iránti sóvárgás és az ezekhez való ragaszkodás;
- (2) belekapaszkodás a nézetekbe;
- (3) belekapaszkodás az erkölcsi fegyelembe és az erkölcsös viselkedésbe; valamint
- (4) belekapaszkodás annak állításába, hogy létezik személyiség.

### (10) *A létezés lehetősége*

A múltban az összekötő cselekedet lappangó hajlamként elraktározódott a tudatosságokban, és amikor ez a heves vágyakozás és a megragadás hatására feléled, alkalmassá válik a következő létezés előidézésére. A „létezés” eseménye ok [a hajlam mozgásba lendítése], amely a következményéről [a következő újjászületés] van elnevezve.

## (11) Születés

A születés azt jelenti, hogy a tudatosság belép a négyféle újjászületés valamelyikébe.

## (12) Öregedés-és-halál

Az öregedés a [tudati és fizikai] halmazok megérlelődése és átalakulása. A halál a halmazok folyamatosságának megszűnése.

## 2' A tényezők összevont osztályozása [252]

A *Meghatározások összefoglalása* ezt mondja:<sup>540</sup>

Milyen kategóriákat nyerünk a tényezők összevonásával? Négy típust: az előrevetítő tényezőket, az előrevetített tényezőket, a valóra váltó tényezőket, és a valóra váltott tényezőket.

Melyek az előrevetítő tényezők? A tudatlanság, az összekötő cselekedet és a tudatosság. Melyek az előrevetített tényezők? A név-és-forma, az érzékelés hat forrása, az érintkezés és az érzés. Melyek a valóra váltó tényezők? A heves vágyakozás, a megragadás és a létezés. Melyek a valóra váltott tényezők? A születés és az öregedés-és-halál.

*Kétely:* Ha ez így van, akkor az okozatiság két típusa – az előrevetítő, illetőleg a valóra váltó – az okozatiság egyetlen példajaként szemlélteti egy személy újjászületését, vagy ez két példát jelent? Ha az előbbiről van szó, akkor a valóra váltó tényezők – a heves vágyakozás, és így tovább – nem keletkezhetnek a következmény szakasz tudatosságától az érzésig tartó [előrevetített] tényezőcsoport megalapozódása után. Ha az utóbbiról, akkor pedig nem lehet a tudatlanság, az összekötő cselekedet és az oki szakasz tudatossága [mint előrevetítő tényezők] az okozatiság későbbi szakaszában [előrevetítő], és nem lehet a heves vágyakozás, a megragadás és a létezés [mint valóra váltó tényezők] az okozatiság megelőző szakaszában [valóra váltó].

*Válasz:* Nincs ilyen hiba, mivel bármit is vetítenek előre az előrevetítő okok [a tudatlanság, az összekötő cselekedet és a tudatosság], a valóra váltó okok [a heves vágyakozás, a megragadás és a létezés] révén kell megvalósulniuk. Az előrevetítettek [a név-és-forma, az érzékelés hat forrása, az érintkezés és az érzés] valóra válása lesz az az előrevetítés, amit születésnek, öregedés-és-halálnak nevezünk.

*Kétely:* Ha ez így van, akkor az okozatiság két tartományának mi az értelme?

*Válasz:* Egy ilyen bemutatás azt szemlélteti, hogy a szenvedések igazságának jellegzetességei – az előrevetítés következményei – különböznek a valóra váltás következményitől. Az előbbieket [a következ-

mény szakasz tudatossága, a név-és-forma, az érzékelés hat forrása, az érintkezés és az érzés] szunnyadó állapotban vannak az előrevetítés idején. Mivel ténylegesen még nem alapozódtak meg, csak a jövőben válnak szenvedéssé. Az utóbbi [a születés, az öregedés-és-halál] viszont olyan állapot, amelyben a szenvedés ténylegesen valóra válik, és emiatt vannak a szenvedések a jelen életben. Továbbá, az ok és a következmény két tartományának bemutatása a következmény – a megszületés – két okát szemlélteti: az előrevetítő okokat, valamint azokat az okokat, amelyek valóra váltják az [előre vetítő okok által] előrevetítetteket. [253] *A jóga cselekedetek szintjeiben* ez áll:<sup>541</sup>

Miután a születés, illetőleg az öregedés-és-halál tényezői, valamint a következmény szakasz tudatosságától az érzésig tartó tényezőcsoport jelenségei között a jellegzetességek megoszlanak, miért tanítanak két típust? Ennek célja, hogy (1) szemléltessék a szenvedést előidéző, eltérő jellegzetességekkel rendelkező dolgokat, és (2) szemléltessék az előrevetítés és a valóra váltás közti különbséget.

Valamint:

A tényezők közül hány olyan van, amely a szenvedések igazságába sorolódik és ebben az életben válik szenvedéssé? Ilyen kettő van: a születés és az öregedés-és-halál.

Hány olyan van, amely a szenvedések igazságába sorolódik és csupán a jövőben válik szenvedéssé? Ezek azok, amelyek szunnyadnak: [a következmény szakasz] tudatosságával kezdődő és az érzéssel végződő tényezők csoportja.

Ezért tehát két tényező: (1) a heves vágyakozás, mint valóra váltó tényező, és (2) az érzés, amely előidézi a heves vágyakozást, a függésben keletkezésnek nem ugyanabba az alcsoportjába tartozik. A heves vágyakozást előidéző érzés a függésben keletkezés másik alcsoportjának a következménye.

Az előrevetítő és az előrevetített megértéséhez négy dolgot kell megfontolni:

- 1) Mi van előrevetítve? A következmény szakasz tudatosságától az érzésig négy és fél tényező vetítődik előre.
- 2) Mi az, ami előrevetít? A tudatlansággal függő viszonyban álló összekötő cselekedet vetít előre.
- 3) Miként következik be az előrevetítés? Az előrevetítés az oki szakasz tudatosságában elraktározódott szunnyadó karmikus hajlamok által következik be.
- 4) Az „előrevetített” azt jelenti, hogy létrejöttek a következmények [a következmény szakasz tudatossága, a név-és-forma,



az érzékelés forrásai, az érintkezés és az érzés], amelyek elősegítik a valóra váltást, mihelyt a valóra váltók – mint például a heves vágyakozás – megjelennek.

A valóra váltók és a valóra váltottak megértéséhez három dologot kell megfontolni:

- 1) Mi a valóra váltás? A valóra váltást a heves vágyakozás okozta megragadás végzi.
- 2) Mi válik valóra? Valóra válik a születés és az öregedés-és-halál.
- 3) Miként következik be a valóra váltás? A valóra váltás az összekötő cselekedet által a tudatosságban elraktározott szunynyadó karmikus hajlamok aktiválódásával történik.

Vasubandhu *A függésben keletkezés felosztásának magyarázatában (Pratitya-samutpādādi-vibhaṅga-nirdeśa)*<sup>542</sup> a születést tekinti az egyetlen valóra váltott tényezőnek, az öregedés-és-halált pedig az előreve-títés és a valóra váltás tényezőinek hibáiként tanítja. [254]

Mindezeket figyelembe véve, valóra váltás alatt a következőt kell érteni: a karmával és annak következményeivel szembeni tudatlanság által motivált érénytelen összekötő cselekedet a rossz karma lappangó hajlamait ülteti el a tudatosságban, így a boldogtalan újjászületés tényezői – a következmény szakasz tudatosságától az érzésig – készen állnak a valóra váltásra. A heves vágyakozással és a megragadással folyamatosan szított lappangó hajlamok aktiválódnak, és a születés, az öregedés, stb. valóra válik a következő boldogtalan újjászületésben.

Amennyiben pedig az én-nélküliség jelentésére vonatkozó tudatlanság motivál, az érdem teli összekötő cselekedet – például a vágyvilágon belüli fegyelmezett erkölcs – vagy a nem változó összekötő cselekedet – például a meditatív nyugalom művelése a magasabb [isten] világokban – a jó karma lappangó hajlamait ülteti el a tudatosságban, így a boldog újjászületés tényezői – a következmény szakasz tudatosságától az érzésig – készen állnak [az előbbinek megfelelően] a vágyvilági újjászületésre vagy [az utóbbinak megfelelően] a magasabb világokban istenségként történő újjászületésre. A heves vágyakozással és a megragadással folyamatosan szított lappangó hajlamok aktiválódnak, és a következő születés, stb. valóra válik a boldog újjászületésben.

Ezen túlmenően a tizenkét tényező a mérgező érzelmek-, a karma-és a szenvedések ösvényei alá sorolható. Ahogyan a bölcs Nāgārjuna mondja:<sup>543</sup>

Az első, a nyolcadik és a kilencedik mérgező érzelem.

A második és a tizedik karma.

A maradék hét szenvedés.

A *Rizspalánta sūtra* (*Śāli-stamba-sūtra*) négy okot említ, amely alá a függésben keletkezés tizenkét tényezője besorolható.<sup>544</sup> Magyarázata szerint, amikor a karma földjén a tudatosság magjait a tudatlanság által elvetjük, majd pedig a heves vágyakozás vízával öntözzük, azok a név-és-forma kisarjadását idézik elő az anyaméhben.

### 3' A tizenkét tényező beteljesítéséhez szükséges életek száma

Számtalan világkorszakon át közlekedhettek az előrevetítő- és az előrevetített tényezők között, és lehetőség van arra is, hogy az előrevetített tényezőket az éppen soron következő életben valóra váltsátok, közbeeső élet nélkül. Mivel a valóra váltó tényezők [a heves vágyakozás, a megragadás és a létezés] valamint a valóra váltott tényezők [a születés és az öregedés-és-halál] közbeeső élet nélkül is létrejöhetnek, a tizenkét tényező a legrövidebb időn belül, két élet alatt beteljesíthető. [255] Például egy jelenlegihez hasonló élet során olyan karmát halmozhattok fel, amelynek következményeként istenségként születettek újjá, ezt követően pedig megtapasztaljátok az isteni életet és annak körülményeit. Amennyiben így történik, két és fél tényező – a tudatlanság, az összekötő cselekedet és az oki szakasz tudatossága –, illetőleg a heves vágyakozás, a megragadás és a létezés [a halál időpontjáig] a jelen életben valósul meg. A következő életben négy és fél tényező [a következmény szakasz tudatossága, a név-és-forma, az érzékelés hat forrása, az érintkezés és az érzés], valamint a két valóra váltott tényező [a születés és az öregedés-és-halál] teljesül.

A tizenkét tényezőnek még a leghosszabb beteljesülése sem tart tovább három életnél; a valóra váltók [a heves vágyakozás, a megragadás és a létezés], a két valóra váltott tényező [a születés és az öregedés-és-halál], valamint a három előre vetítő tényező [a tudatlanság, az összekötő cselekedet és a tudatosság] mindegyike külön életet igényel, míg az előrevetített tényezőket [a név-és-formát, az érzékelés hat forrását, az érintkezést és az érzést] a valóra váltott tényezők élete foglalja magába. Továbbá, az előrevetítők és a valóra váltók között számos élet múlhat el, melyek nem a függésben keletkezés nekik megfelelő egyedi ciklusainak az életei, hanem a függésben keletkezés más ciklusainak az életei. A két-, illetőleg három élet eme változatain belül a köztes állapot életeit nem számoljuk külön.

Ily módon még az életek közben – amelyekben a következménytényezők valóra váltak – sincs személyes önazonosság, olyan személy,

aki felhalmoz karmát, vagy aki megtapasztalja annak következményeit. Sokkal inkább, az iménti magyarázatnak megfelelően következménytényezők vannak, melyek oki tényezőkből fakadó pusztajelenségek, mely oki tényezők önmaguk is pusztajelenségek. A létforgatag folyamata nem értelmezhető oly módon, hogy személyes önazonosságot tételeztek; ezzel nem keverhető össze. Ha arra vágytok, hogy az „önmagatok” boldog legyen, és ha e célból testi-, szóbeli és tudati erényekkel és erénytelenségekkel kötelezitek el magatokat, akkor ezzel ismételten a létforgatagot tápláljátok. A két karmikus tényező [az összekötő cselekedet és a létezés] a három mérgező érzelmeikkel átítatott tényezőből [a tudatlanságból, a heves vágyakozásból és a megragadásból] jön létre, és ezekből keletkezik a hét szenvedéstényező [a tudatosság, a név-és-forma, az érzékelés forrásai, az érintkezés, az érzés, a születés, valamint az öregedés-és-halál]. A hét szenvedésből ismételten mérgező érzelmek jönnek létre, és mint korábban, megállás nélkül vándoroltok tovább a létforgatagban. A létkerék ezáltal megszakítás nélkül forog. Nāgārjuna mester műve, *A függésben keletkezés lényege* ezt mondja:

A háromból keletkezik a kettő;  
 A kettőből keletkezik a hét, és  
 A hétből ismét a három keletkezik.  
 A létkerék megállás nélkül forog.

Amikor a létforgatagban ily módon történő vándorlásotokon elgondolkodtok, a függésben keletkezés tizenkét tényezője a legalkalmasabb módszer ahhoz, hogy fokozzatok kiábrándultságotokat a létforgatagból. Elmélkedjete előrevetítő karmátokon, a számtalan világkorszakon át felhalmozott erényes- és erénytelen karmátokon, amelyek még nem vezettek következményre, és amelyeket ellenszerekkel még nem semmisítettetek meg. [256] Ha jelen életek alatt a heves vágyakozás és a megragadás táplálja őket, uralmuknak engedelmességedve boldog- és boldogtalan világokba vándoroltok. Az arhatok, amikor még hétköznapi lények voltak, megszámlálhatatlan előrevetítő karmát halmoztak fel, mégis megszabadultak a létforgatagtól, mivel nem voltak mérgező érzelmeik. Mihelyt minderről szilárdan meggyőződtek, a mérgező érzelmeket ellenségnek tartjátok és a gyökeres felszámolásukra törekedtek.

Mínderre tekintettel a nagy szellemi társ, Phu-cshung-va, tudatának képzését kizárólag a függésben keletkezés tizenkét tényezőjére alapozta, és az ösvény fokozatait egyszerűen e tényezők folyamatán és megszüntetésén való elmélkedésnek tekintette. Ez az ő magyaráza-

ta szerint azt jelenti, hogy az elmélkedés a boldogtalan világok tizenkét tényezőjének folyamatán és megszüntetésén nem más, mint az alacsony célt kitűző személyeknek szóló tanítás, az elmélkedés a két boldog világ tizenkét tényezőjének folyamatán és megszüntetésén pedig a középszintű célt kitűző személyeknek szóló tanítás. A magas célt kitűző személyeknek szóló tanítás feltárja e két [alacsony- és középszintű célt kitűző személyeknek szóló] gyakorlat szerinti helyzetüket. Ezután kifejlesztik magukban a szeretetet és az együttérzést az élőlények iránt – akik a szülőanyáik voltak és akik a létforgatagban a tizenkét tényező ismerveinek megfelelően vándorolnak –, erősítik magukban a vágyat, hogy minden lény javára buddhává váljanak, és tanulmányozzák az ösvényt annak bevezetéséig.

#### 4' Miként összegezhető a jelentőségük

A fentiekben elmagyarázottak alapján pontosan meg kell értenetek, ahogyan a létforgatag – a szenvedés halmazai – az eredetén – a karmán és a mérgező érzelmeken – keresztül kialakul, és különösképpen a létezés kerekének forgását a tizenkét tényező összefüggésében. Ha ezt megértitek és ehhez hozzászoktatjátok magatokat, akkor megsemmisítitek a zavarodottság elviselhetetlen homályát, minden probléma gyökerét, és ezáltal maradék nélkül felszámoltok minden külső és belső készletéből származó, ok-nélküliséget vagy összeegyeztethetetlen okokat tételező hibás nézetet. Mindez megsokszorozza azt a hatalmas értéket, ami a Győzedelmes tanításainak kincsestárában rejlik, és ez motivál benneteket, hogy a létforgatag jellegzetességének pontos ismeretén és a belőlük történő mélységes kiábrándultságon keresztül közelebb jussatok a megvilágosodáshoz. [257] Ez a legkiválóbb eszköz szunnyadó hajlamaitok felkeltéséhez, amelyek által majd egy nemes lény fenséges állapotát megvalósítjátok.

*A Subāhu fohásza tantra így beszél:*<sup>545</sup>

A függésben keletkezés ösvénye megsemmisíti a tudatlanságot.

*A Rizspalánta sūtra megállapítja, hogy amint pontosan megértitek a függésben keletkezést, felszámoltok minden hibás nézetet, amelynek tárgya a kezdet, a vég vagy a jelen. Nāgārjuna mester ezt mondja:*<sup>546</sup>

A függésben keletkezés mélyértelmű

Kincs a Győzedelmes beszédeinek tárházában.

*A fegyelem alapjai*<sup>547</sup> elbeszéli, hogy a kiváló párosnak, Śāriputrának és Maudgalyāyanának szokása volt alkalmanként elutazni a lények öt típusa közé. Látogatásaikat követően rendszeresen visszatértek

Jambudvīpába és részletesen beszámoltak e lények szenvedéséről a Buddha négyféle követőjének.

A követők között egyesek olyan személyekkel éltek együtt vagy olyan személyek közelében tartózkodtak, akik lenézték a tiszta magaviseletet. Őket a követők e kiváló páros elé vezették, akik beszámoltak nekik a többi világ szenvedéseiről. Ennek eredményeként gyönyörűségüket lelték a tiszta magaviseletben és magasabb megértésre is szert tettek.

Látván ezt, a Tanítómester Ānandához fordult, aki tájékoztatta őt az eredményről, mire a Buddha ezt mondta: „Mivel e pároshoz fogható tanítók többé nem lesznek, készíttetek festményt a bejárat épületben a létforgatag öt részre osztott kerekéről, melynek peremén a tizenkét függésben keletkezőt előre haladó és fordított folyamattal ábrázoljátok.” A lét kerekét akkor lerajzolták.

Egy másik alkalommal a Buddháról készült festményt küldtek Udrāyaṇa királynak. Mielőtt elküldték, versben az aljára írták a tizenkét függésben keletkezőt előre haladó és fordított folyamattal. A király ezt emlékezetébe véste, aztán hajnalban leült, lábait keresztbe vetve, testét kiegyenesítve, figyelmét az erényre összpontosította. A függésben keletkezés két folyamatára koncentrálni elérte a nemes személy fenséges állapotát.

## JEGYZETEK

537. AK: 3.28; P5590: 119.3.5.
538. *Śālistamba-sūtra*, P876: 303.4.1-2.
539. Uo. P876: 303.4.2.
540. *Abidharma-samuccaya*, P5550: 246.5.7-247.1.2.
541. *Yoga-caryā-bhūmi (Sa'i dngos gzhi)*, P5536: 263.4.4-6, 263.4.8-263.5.2.
542. A P-ben a *rTen 'brel mdo 'grel* a *Pratītya-samutpādādi-vibhaṅga-nirdeśa*, P5496.
543. *Pratītya-samutpāda-hṛdaya-kārikā (A függő keletkezés lényege)*: 2; P5467: 270.5.1. Ebből a szövegből vett következő idézet a verse: 3; P5467: 270.5.2.
544. *Ārya-śālistamba-nāma-mahāyāna-sūtra*, P876; ld. Vaidya 1964: 104.
545. *Subāhu-pariprcchā-tantra*, P428: 35.3.5.
546. *Suḥṛl-lekha*: 112a; P5682: 237.5.7.
547. Tibetiül: *'Dul ba lung*, ld. 496. jegyzet.

## A KÖZÉPSZINTŰ CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY BEÁLLÍTOTTSÁGA

- b) A megszabadulás iránti eltökéltség mértéke  
c) A téves elképzelések eloszlátása



### b) A megszabadulás iránti eltökéltség mértéke

Részleteiben meg kell értenetek a létforgatag jellegzetességeit, mind a szenvedés módja és eredete, mind a függésben keletkezés tizenkét tényezője tekintetében. [258] Mihelyt megértettétek ezeket a jellegzetességeket, törekedni fogtok arra, hogy véget vessetek a szenvedésnek és legyőzzétek annak eredetét. Ekkor, bár talán elszántan törekedtek a megszabadulásra, csupán ennyivel ne elégedjete meg. Candrakīrti mondja „Az érvelés hatvan versé”-nek magyarázatában (*Yukti-ṣaṣṭikā-ṛtti*):

Ha megbizonyosodtunk arról, hogy az élet a létforgatag – a mulandóság lobogó lángjának – három szintjén olyan, mintha égő házba lépnénk, menekülni akarunk tőle.

És ahogyan a korábbi idézetben áll:<sup>548</sup>

Miként a rabok, amint esélyük nyílik  
Szabadulni börtönükből...

Érjétek el, hogy a létforgataggal szembeni beállítottságotok égő házba, vagy börtönbe zárt emberéhez legyen hasonló, aki onnan mindenáron menekülni akar. Aztán fokozatosan erősítsétek ellenérzéseiteket és kívánjátok a megszabadulást.

Sha-ra-va szerint a megszabadulás iránti felszínes eltökéltség olyan, mint amikor port öntenek silány minőségű sörbe; a por csupán vékony réteget képez a felszínen. Ha az eredetek igazsága – a

létforgatag okai – iránti ellenszenvetek a példához hasonlóan csak felszínes, akkor a megszabadulásra, valamint a szenvedés- és eredetének megszüntetésére irányuló törekvések is ugyanilyen lesz. Ennek megfelelően vágyakozásokat a megszabadulás ösvényének megvalósítására is csak szavak maradnak. Így nem tudjátok kifejleszteni azt az együttérzést, amely képtelen elviselni, hogy a létforgatag élőlényei szenvednek, vagy nem tudtok szert tenni az erőt adó, felülmúlhatatlan megvilágosodás mesterkéletlen lelkiületére. Ennél fogva a mahāyāna megértése számotokra csak elmélet marad. Gyakorolnotok kell tehát a középszintű célt kitűző személyekre szabott tanításokat, melyekhez úgy kell viszonyulnotok, mint különösen fontos útmutatásokhoz.

### c) A téves elképzelések eloszlátása

*Kétely:* Az helyes, ha a hīnayānában a létforgataggal szemben a kiábrándultság érzését felkeltjük magukban, ám helytelen ugyanez a bódhiszattva számára. Ha ugyanis a bódhiszattvák a létforgataggal szemben heves ellenérzést és kiábrándultságot ébresztenének magukban, a *śrāvakák*hoz lennének hasonlóak, akikben visszatetszést kelt a létforgatagba bonyolódás, ezért visszavonulnak a szélsőséges nyugalomba. [259] *A Tathāgata felfoghatatlan titkának feltárása sūtra* kijelenti:<sup>549</sup>

Bódhiszattvák, az élőlények megérlelésének gondolata a létforgatagot hasznosnak látja. Ennek megfelelően, ne úgy lássátok a nagy nirvāṇát [a megszabadulást], mint ami hasznos a lények megérleléséhez.

Majd pedig:

Ha a bódhiszattvák félnének a létforgatagba bonyolódástól, akkor egy elhagyatott helyre zuhannának.

És szintén:

Bhagavan, míg a *śrāvakák* tartanak a létforgatagba bonyolódástól, a bódhiszattvák önként, számtalanszor születnek újjá a létforgatagban.

*Válasz:* Ez hatalmas tévedés, amely félremagyarázza a sūtra jelentését. A sūtrának az a részlete, amely azt mondja: „Ekként, bódhiszattvák, ne ábránduljatok ki a létforgatagból”, nem azt tanítja, hogy a bódhiszattvákban ne ébredjen ellenszenv a születés-, az öregedés-, a betegség-, a halál, stb. szenvedései iránt, azaz a karma és a mérgező érzelmek befolyása alatt álló létforgatagban vándorlás következményeivel szemben. Ez a sūtra az örömteli kitartásra tanít. Ahhoz, hogy



a létforgatag végezetéig mások javára képezzék magukat a bódhiszattva cselekedetekben, a bódhiszattváknak páncélt [bátorságot] kell magukra öltetniük. Mihelyt ezt megtették, még ha minden lény minden szenvedését mentálisan és fizikálisan szünet nélkül tapasztalniuk is kell, örömteli kitartásukat megőrzik és gyönyörűséget találnak a másokat segítő nagyszerű tettekben anélkül, hogy a szenvedés miatt kiábrándulttá válnának vagy megrettennének. Ennek megfelelően mondta a Buddha, hogy a bódhiszattvák nem ábrándulhatnak ki a létforgatagból.

Candrakīrti mester ezt mondja:

A bódhiszattvák, akik minden lény szenvedését a létforgatag végezetéig pillanatról-pillanatra magukra vállalják, nem félnek attól, hogy testük vagy tudatuk sérül. A bódhiszattvák, akik egyidejűleg minden lény szenvedését a létforgatag végezetéig magukra vállalják, örömeiket lelik ebben a cselekedetben. Az ilyen örömteli kitartás összes pillanata ok, amelynek következménye minden lény számára megteremt a mindentudás határtalan jóllétét. Mihelyt a bódhiszattvák ezt felismerték, helyénvalónak találják a számtalan újjászületést.

Ennek alátámasztására Candrakīrti ezután *A Tathāgata felfoghatatlan titkának feltárása sūtra* imént hivatkozott részletét idézi. [260]

Ugyanez a sūtra megállapítja, hogy a létforgatagot hasznosnak tekinthetjük, mivel a bódhiszattvák a boldogságot az élőlények jóléte érdekében tett erőfeszítésük arányában nyerik el. Ennélfogva a Buddhának az a kijelentése, hogy nem ábrándulhatnak ki a létforgatagból, azt jelenti, hogy nem ábrándulhatnak ki a létforgatag élőlényei jóllétének beteljesítéséből, valamint abból, hogy e cselekedetben örömeiket leljék.

Amikor karmátok és mérgező érzelmeitek kényszerítésének engedelmeskedve a létforgatagban vándoroltok, szenvedések gyötörnek benneteket. Ha saját céljaitok beteljesítésére is képtelenek vagytok, mi értelme arról beszélni, hogy másokét beteljesítsétek? Mivel valamennyi szenvedéshez ezen a vándorlason keresztül lehet eljutni, a bódhiszattváknak még sokkal inkább ki kell ábrándulniuk a létforgatagból, mint a hīnayāna gyakorlóknak, és véget kell vetniük a karmájuk és mérgező érzelmeik okozta saját vándorlásuknak. Emellett könyörgő imáik és együttérzésük által a bódhiszattváknak örömet kell találniuk a létforgatagba történő újjászületésükben. Az újjászületésnek ez a két módja nem egyforma.

Aki nem tesz ilyen megkülönböztetést, azt aggasztják a fenti kételemek. A *Bódhiszattva szintek*ben az áll, hogy az ilyen nézet képviselője mérgező érzelmeikkel átítatott vétkes cselekedetet követ el, ha bód-

hiszattva fogadalmat tesz. Tartva a túl sok beszédétől, ezt a részt nem idézem teljes egészében.

Csodálatra méltó tehát, hogy a bódhiszattvák ugyan látják a létforgatag fogyatékoságait és tökéletesen kiábrándultak, mégsem adják fel fogadalmukat, mivel a Nagy Együttérzés motiválja őket. Hogyan örvendeztethetnék meg a bölcslet a létforgatag elhagyásától vonakodók, akik a létforgatag tüneményeit mennyei palotának látják, és vágyakozásukat a legcsekélyebb mértékben sem csökkentve kijelentik, hogy másokat akarnak szolgálni? Ahogyan Bhāvaviveka mondja *A középút szívében*:<sup>550</sup>

Mivel a bódhiszattvák látják a létforgatag fogyatékoságait, nem maradnak itt.

Mert másokkal törődnek, nem maradnak a nirvāṇában.

Mások jóllétének beteljesítése miatt úgy határoznak, hogy

A létforgatagban maradnak.

Mihelyt felismertétek valamennyi lény határtalan szenvedését – a *Bódhiszattva szintek* például száztíz szenvedésről beszél –, hagyjátok, hogy ez a Nagy Együttérzés okává váljon. Amikor pedig ezt a szívetek legmélyéből fakadó kényszerítő erővel művelitek, és szünni nem akaróan képtelenek vagytok arra, hogy közömbösek maradjatok mások szenvedésének láttán, akkor ez a legcsekélyebb mértékben sem ellentétes a létforgatagból történő kiábrándultsággal. [261]

Āryadeva *Négyszáz verse* feltárja az ösvény fokozatait, amelyeken a bódhiszattvák megvalósítják a létforgataggal szembeni hatalmas fordulatot, és ezután az élőlényeket saját legközelebbi hozzátartozóiknak tekintve, az ő érdekükben merülnek el a létforgatag óceánjában. A nagy mester, Candrakīrti, e műhöz írt magyarázatában mindezt világossá teszi:<sup>551</sup>

A Buddha magyarázata a létforgatag fogyatékoságairól, félelemre tanította a tanítványait, és egyben arra is, hogy megszabaduljanak tőle. A Bhagavan minderről úgy beszélt, hogy szoros kapcsolatot találjanak a mahāyānával: „Szerzetesek, a létforgatagban hosszú időn át vándorló különböző fajtájú élőlények között egy sincs, aki ne lett volna a szülőapátok, a szülőanyátok, a fiatok, a leányotok, a családtagotok, vagy a mostoha testvéretek.”

Majd pedig:

A Bhagavan szavait megértve, a bódhiszattvák belevetik magukat a létforgatag óceánjába. Ezt azért teszik, mert valamennyi lény kezdetlen idő óta közeli hozzátartozójuk volt – szülőapjuk vagy szülőanyjuk –, és ezek a lények jelenleg nélkülöznek, nincs olyan védelmezőjük, aki a mahāyāna dereglyével megszabadíthatná őket.

A felülmúlhatatlan Mantra jármű ugyanezt a módszert követi. Āryadeva *A tettek rövid összefoglalásának lámpása* című művében ezt mondja:<sup>552</sup>

E fokozatokon haladva mélyedj el ezekben a cselekedetekben, a részletek kidolgozásának teljes szabadságával. A fokozatok a következők: induláskor emlékezz a létforgatag kezdet nélküli szenvedéseire, aztán vágyakozz a nirvāṇa áldására. Tökéletesen hagyj fel tehát a nyugtalansággal, és elmélkedj azon, hogy még a birodalmak uralkodói is szenvednek.

## JEGYZETEK

548. LRCM: 95.3. (Jelen fordítás 128-129. o.)
549. *Tathāgatācintya-guhya-nirdeśa-sūtra*, P760: 87.4.1-2, 87.4.8, 87.5.2-3.
550. *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā*, P5255: 3.3.2-3.
551. *Bodhisattva-yoga-caryā-catuh-śataka-ṭīkā*, P5266: 194.4.7-194.5.1.
552. *Caryā-melāvaka-pradīpa*, P2668: 315.1.7-315.2.1.

## A MEGSZABADULÁSHOZ VEZETŐ ÖSVÉNY LÉNYEGE

- d) A megszabaduláshoz vezető ösvény lényegének kifejtése
  - i) Az élet, amely által megállítható a létezés körforgása
  - ii) Az ösvény, amelyet művelni kell a létezés körforgásának megállítása céljából
    - a' A három képzés indokltsága
      - 1' A tudat fegyelmezésének szintjei
      - 2' Ezek következményei
      - 3' A tárgyak, amelyeket megszüntetnek
    - b' A három képzés meghatározott sorrendje



Ahogyán Śri Jagan-mitrānanda mondja:<sup>553</sup>

Bár elmerültünk a létforgatag sűrűjében,  
A határtalan és parttalan szenvedés óceánjában, [262]  
Mégsem vagyunk kiábrándultak, nincsenek félelmeink; elégedettek  
és izgatottak vagyunk.  
Mi történik a tudatunkban?

Bár tűzben égünk, melynek lobogó lángjai  
Az élelem- és otthonszerzés problémái, nyomorúsága és megpróbál-  
tatásai,  
Fáradozunk az ellátásunkon és végül mindent elveszítünk; és ott  
van még az elválás, a betegség, az öregedés;  
Hencegünk, hogy boldogok vagyunk. Ez örültség.

És:

Sajnos a világi szem vak;  
Bár látod, ami nyilvánvaló,  
Véletlenül sem gondolkodsz el rajta.  
Rideggé váltál?

Vagyis, ahogyan Guhyadatta *A hét hajadon tanmeséjében* (*Saptakumārikāvadāna*) megállapítja:<sup>554</sup>

Olyannak látjuk a világ dolgait, mint a hold képmását a hullámozó vízen.

Olyannak látjuk a vágyakat, mint csuklyák árnyékát és haragos kígyók tekervényeit.

Látjuk e lényeket a szenvedés lángjával égni.

Ó Király, temetésünk közeleg; örüljünk, hogy elszántan törekedhetünk a megszabadulásra.

Amikor tehát átlátjátok, hogy a létforgatag környezete és lényei olyanok, mint a hold a szélről felkavart vízben – azaz múlandók, szétbomlók, egy pillanatra sem megnyugvók –, az érzéki tárgyak hasonlóak a mérges kígyók árnyékához – azaz értéktelenek, ám temérdek veszéllyel járnak –, s hogy az ötféle lényt megperzselte a háromféle szenvedés tüzének lángja, ébresszetek magatokban az északi gyermekéhez hasonló érzést, hogy tökéletesen felhagyjatok a létforgataghoz való ragaszkodással. Amint ez megtörténik, elszántan fogtok törekedni a megszabadulásra, vágyakozásokat pedig örömet talál a megszabadulásban.

Az „északi gyermek” kifejezés alatt a következőt értsétek: északon a pörkölt árpából készült liszt szűkösen áll rendelkezésre, emiatt az ott lakók kis adagokban fehérrépával táplálkoznak. Egyszer éhes gyerekek pörkölt árpalisztet szerettek volna enni, és anyjukat kérlelték. Anyjuk nem tudott ilyen ételt adni nekik, helyette friss fehérrépával kínálta őket, amit elutasítottak. Aztán szárított répát tett eléjük, de azt sem kívánták, ezért főtt répát tálalt fel nekik. Ők azonban erre sem tartottak igényt. Végül fagyasztott főtt répával próbálkozott, amit undorral, méltatlankodva utasítottak vissza: „Ez mind répa!” [263] Ehhez hasonlóan – ahogyan a kadampa (bka'-gdams-pa) tanítók mondták –, ha világi eseményt láttok, hallotok, vagy ilyen gondolatotok támad, ugyanezt az érzést keltsétek fel magatokban, mondván: „Ez a világ”, „Ez is a világ”, „Minden szenvedés”, illetőleg „Semmit sem akarok ezzel kezdeni.”

Ily módon, ha a létforgatagon belüli, kezdet nélküli vándorlásaitokon elmélkedtek, kiábrándulttá és elutasítóvá váltok, ha pedig azon elmélkedtek, hogy ezt a vándorlást a végtelenségig kell folytatnotok, akkor félelmet és aggodalmat keltetek magatokban. Amint arra Nāgārjuna a *Baráti levélben* figyelmeztet: azzal a meggyőződéssel, hogy a puszta szavakat felülmúljátok, vessetek véget a létforgatagba születéseeteknek, minden ártalom gyökerének.<sup>555</sup>

A létforgatag pontosan ilyen. A születés  
Istenségként, emberként, pokollakóként,  
Éhező szellemként vagy állatként, semmi jót nem ígér.  
Meg kell értened: a születés az ártalmak foglalatja.

Mi több, a létforgatag mindkét okát: a karmát is és a mérgező ér-  
zelmeket is el kell távolítanotok. Mindazonáltal, ami e kettőt illeti,  
ha nincsenek mérgező érzelmeitek, nem születtek újjá, akármennyi  
karmátok van. Következésképp, a mérgező érzelmeiteket kell meg-  
semmisítenetek – a teljes és hiba nélküli ösvény művelésével –, amíg  
ugyanis mérgező érzelmeitek vannak, addig még ha képesek is len-  
nétek gyökerestül kiirtani a megelőzően felhalmozott karmátokat,  
azonnal új karmát halmozódtak fel.

A megszabaduláshoz vezető ösvény lényegének kifejtése két rész-  
ben történik:

1. Az élet, amely által megállítható a létezés körforgása
2. Az ösvény, amelyet művelni kell a létezés körforgásának  
megállítása céljából

#### i) Az élet, amely által megállítható a létezés körforgása

A *Baráti levél*ben ez áll:<sup>556</sup>

Újjászületni helytelen nézetekkel, vagy nélkülözve egy győzedel-  
mes szavait,  
Vagy állatként, éhező szellemként, pokollakóként,  
Vagy iskolázatlan lényként egy távoli helyen,  
Ostobaként és némaként, vagy hosszú életű istenségként,  
A szabadságot nélkülöző nyolc hibás feltétel valamelyikével sújtot-  
tan.  
Miután elnyerted a szabadságot, a megszabadulást mindezekről,  
Törekedj arra, hogy többé ne szüless.

Nem tudjátok a létforgatagba születést megállítani, ha arra nem  
jött el az idő számotokra. Amint tehát szabadsággal és lehetőséggel  
teljes életet nyertetek, azt [a születést] mindenképp *meg kell* állítano-  
tok. [264] Ezt már elmagyaráztam.

A nagy jogi, Csáng-cshup-rin-csen ezt mondta:

Most eljött az ideje, hogy megkülönböztess magad a háziállatoktól.

Po-to-va pedig így beszélt:

Mióta a létforgatagban vándorolsz, önmagadtól ezt képtelen voltál  
megállítani. Ez arra hajlamosít, hogy önmagadtól most se állítsd  
meg. Nekünk azonban ezt muszáj megállítanunk, és ennek ma eljött  
az ideje, hogy elnyertük a szabadságot és a lehetőséget.

Akik szabadsággal és lehetőséggel teljes életre tettek szert, azok esetében a családi környezet a vallás gyakorlását akadályozza, és számtalan hiányossággal jár. A visszavonult élet ennek épp ellenkezője: a lehető legalkalmasabb a létforgatag megállítására. A bölcs tehát örül az ilyen életnek.

A folyamatos elmélkedés a családban élés hibáin és a lemondás erényein, azok vezérfonala, akik szilárd elhatározással már lemondásban élnek, míg azokat, akik még nem váltak azzá, hozzásegíti ahhoz, hogy fejlesszék hajlandóságukat, és aztán e szerint tegyenek. Elmagyarázom, hogy ez miként történik.

A családban élő tehetős ember szenved, mert erejét megfeszítve védelmezi vagyonát, ha pedig szegény, akkor szenved, mert a vagyonszerzés hajszolása kimeríti. Mindezek tehát zavaros, örömtelen életre vezetnek, miközben azt képzelik, hogy az életük élvezetes. Meg kell értenetek, hogy ez a téveszme a rossz karma következménye. A *Szüléstörténetek füzére* mondja:<sup>557</sup>

Soha ne képzeld, hogy kellemes  
A családi élet, hiszen olyan, mint a börtön.  
Aki családban él, legyen akár gazdag, akár szegény,  
Súlyosan beteg.

Szenved, mikor őrzi a vagyonát,  
A másikat meg elcsigázza, hogy szerezni akar.  
Akar gazdag, akár szegény,  
Bizonyosan boldogtalan.

A zavar, hogy örömet leli a családi életben,  
Vétkezésének pusztá következménye.

A tulajdon halmozása és az elégedetlenség, hogy még több legyen belőle, távol áll a lemondásban élőktől. Ha nem így lenne, nem különböznének a családban élőktől.

Továbbá, mivel a családban élés ellentétes a vallással, a vallás gyakorlása ilyen helyzetben igen nehéz. Ugyanebben a szövegben olvasható:<sup>558</sup>

Ha a családban élőt követed, [265]  
Képtelen vagy tartózkodni a valótlan beszédtről,  
És nem tarthatod magad távol  
Azok megfenyítésétől, akik rosszat művelnek.

Vallásgyakorlóként, családban csak a szenvedést hajszolod;  
Ha a családi élettel törődsz, hogyan gyakorolod a vallást?  
A vallási tevékenység békés;  
A családban élő a céljait irgalmat nem ismerve éri el.



Mivel e fogyatékoság a vallással szemben áll,  
Aki önmagán segíteni akar, élhet-e családban?

Valamint:

A családi élet az önteltség, a büszkeség  
És zavarodottság viperafészke.  
Szétzúzza a nyugalmat és az üdvözült boldogságot;  
Számítalan elviselhetetlen szenvedés helyszíne.  
Szívesen tartózkodsz kígyóveremben?

Újra és újra elmélkedjete a családban élés hátrányain és törekedjete lemondó életre. A lemondásban élők megelégednek az alamizsnával, az egyszerű vallási öltözékekkel és az alamizsnás csészével. Visszavonuláskor elhagyják mérgező érzelmeiket és arra törekednek, hogy mások tiszteletének tárgyaivá váljanak. Ahogyan Guhyadatta *A hét hajadon tanmeséjében* mondja:<sup>559</sup>

Mikor jövünk  
Lenyíratni hajunkat?  
Mikor öltünk magunkra szemétből kivett öltözetet,  
És keressük a magányt?

Csupán egy járomhossznyt előre tekintve,  
Mikor fogunk feddhetetlenként,  
Kezünkben szerény alamizsnás tálkát tartva,  
Házról házra járva alamizsnában részesülni?

Sem anyagi nyereséghez, sem tisztelethez nem ragaszkodva,  
Megtisztulva a mérgező érzelmek szúrós ingoványától,  
Mikor válunk a városban élők  
Támogatásának elfogadóivá?

A lemondásban élők megelégednek a szűkös étellel és itallal, és olyan ruházattal, amely súlyos a dértől, hiszen fejük fölött nincs tető, és fűből összehordott ágyon alszanak. Törekvésük csupán anynyi, hogy szemben egy fával, a puha gyepen pihenjenek, és a tanítás boldogságával és örömeivel táplálkozzanak. Ahogyan *A hét hajadon tanmeséje* mondja:<sup>560</sup>

Mikor szűnik meg ragaszkodásom testemhez,  
És mikor ébredek fűhalmon,  
Dértől átítatott ruhában,  
S mikor veszek csupán szerény ételt és italt magamhoz? [266]

Mikor lesz öltözékem a selymes fű,  
Mely olyan zöld, mint a trópusi madár,  
És mikor pihenek szemközt egy fával,  
Eme élet örömteli dolgaiból lakmározva?

Po-to-va így beszélt:

Havazás után az éjszaka kellős közepén beszakadt a ház teteje. Boldog lettem, mert valami olyasmi történt, mint *A hét hajadon tanmeséjében*. Semmi mást nem kívántam, csak hogy így gyakorolhassak.

A lemondásban élők leginkább egy réten vagy egy folyó partján időznek, és a saját és az élőlények teste közötti hasonlóságon, valamint a hullámok keletkezésén és elmúlásán elmélkednek. Arra törekednek, hogy mélyreható bölcsességükkel én-képzetüket – a létforgatag gyökerét és a hibás nézetek életre keltőjét – megszüntessék. Arra törekednek, hogy legyőzzék a létforgatag örömeihez fűződő rögeszméiket, és az élő- és élettelen világon, mint szemfényvesztő káprázatokon elmélkednek. Ahogyan *A hét hajadon tanmeséje* mondja:<sup>561</sup>

Folyó partján vagy mezőn  
Felismerjük-e újra és újra,  
Hogy az éledő és elcsituló hullámok  
És ez a világ hasonló?

Mikor szabadulunk meg  
A pusztuló halmazok szemléletétől,  
Minden hibás nézet szülőanyjától,  
És mikor lesz, hogy nem kívánjuk a létforgatag élvezeteit?

Mikor jön a felismerés, hogy  
Az élő- és élettelen világok olyanok,  
Mint az álmok, az érzékszalódások, a mágus illúziói, a felhők,  
Vagy a *gandharvák* városa?

Ezek az emberek valamennyien lemondásban éltek, miközben a magasabb megvalósításokra törekedtek. Cshe-ka-va mondta:

Ha valaki bölcsként az Aszkéták Völgyében él, akkor az apa a lényegét tekintve jól nevelte fel gyermekét.

Sha-ra-va pedig így beszélt:

Amikor a családban élők teendői megsokasodnak, ti, szerzetesek, öltözzetek fel rendesen és látogassátok meg őket. Ők ezt fogják gondolni: „A lemondó élet csodálatos!” Ez rejtett hajlandóságot ébreszt bennük, hogy jövő életükben lemondók legyenek.

*A családfő, Ugra kérdései sūtra*<sup>562</sup> a családban élő, törekvő bódhiszattvákról szól: [267]

A családban élő bódhiszattvák így gondolkodjanak: „Mikor hagyom el a családi életet, a szenvedés egyik eredetét, és mikor tapasztalom meg a lemondó életet? Mikor pihenek meg a közösségért munkálkodásban, a tisztító és éltető fogadalmak cselekedeteiben, a

felemelő korlátozások és a tiszteletadás tetteiben?” Ily módon leljék örömüket a lemondóvá válás gondolatában.

Ebben az idézetben az áll, hogy az ilyen bódhiszattváknak leginkább a teljes beavatásra kell törekedniük.

Továbbá a *Mahāyāna sūtrák ékessége* ezt mondja:<sup>563</sup>

A lemondókhöz tartozók

Érdemei végtelenek.

Ezért a bódhiszattva, aki megőrzi fogadalmát,

Kiválóbb a családban élőnél.

Mindezt figyelembe véve, a lemondó életet a szabadság, azaz a létforgatagtól megszabadulás miatt dicsőítjük. A tanítás szerint ez a legmegfelelőbb életforma a mindentudásnak a Tökéletesség- és a Mantra jármű segítségével történő megvalósítására. Továbbá, a három fogadalomtípus közül a lemondás fogadalmi az egyéni megszabadulás fogadalmi. Ezért tehát tisztelnetek kell az egyéni megszabadulás fogadalmait, a tanítás gyökerét.

## ii) Az ösvény, amelyet művelni kell a létezés körforgásának megállítása céljából

Ennek elmagyarázása három részben történik:

1. A három képzés indokoltsága
2. A három képzés meghatározott sorrendje
3. A három képzés lényege (24. fejezet)

Gyakoroljatok a háromszoros becses ösvényen. A *Baráti levél*ben ez áll:<sup>564</sup>

Még ha hajad vagy ruhád hirtelen lángra kapna,

Akkor is el kellene halasztanod a tűz oltását,

Hogy inkább a születés gyökeres megszüntetésére törekedj.

Ennél magasabb rendű cél nem létezik.

Az erkölcsi fegyelem, az összpontosítás és a bölcsesség révén

Megvalósítod a *nirvāṇát*, a béke és az önuralom szennyeztelen állapotát, ami

Időtlen, halhatatlan és kimeríthetetlen;

Mentes a földtől, a víztől, a tűztől, a széltől, a naptól és a holdtól.

### a' A három képzés indokoltsága

Ezt három tényező figyelembevételével tárgyaljuk: (1) A tudat fegyelmezésének szintjei, (2) ennek következményei, és (3) a tárgyak, amelyeket megszüntetnek.

**1' A tudat fegyelmezésének szintjei**

A három képzés valamennyi gyakorló kitűzött célját a következőképp teljesíti be. Az erkölcsi fegyelem képzése a zavart tudatot zavaratalanná alakítja. [268] Az összpontosítás képzése – a tudatképzés – a kiegyensúlyozatlan tudatot kiegyensúlyozza. A bölcsesség képzése a szabadságot nélkülöző tudatot megszabadítja.

**2' Ezek következményei**

A nem hanyatló erkölcsi fegyelem következménye a vágyvilág két boldog [emberi és isteni] újjászületése. A hanyatló erkölcsi fegyelem következménye az újjászületés a boldogtalan világokban. A tudat képzésének következménye a két boldog újjászületés a magasabb [az isteni forma és -forma nélküli] világokban. A bölcsességképzés következménye a megszabadulás. Röviden, a három képzés következménye a két cél: a magasabb [ember vagy isteni] állapotok és a végső jó [a megszabadulás vagy a mindentudás]. Mivel az előbbinek két része van – a boldog újjászületés a magasabb [isteni] világokba és a boldog újjászületés az alacsonyabb [vágy]világba – az ezeket beteljesítő képzés háromszoros. Az első kettő számbavétele *A jóga cselekedetek szintjeiben* található.

**3' A tárgyak, amelyeket megszüntetnek**

A korábbi tanítómesterek bizonyították, hogy a megszüntetésre kerülő tárgyakat – a mérgező érzelmeket – illetően a képzés háromszoros, annak megfelelően, hogy a megszüntetendő mérgező érzelmeket (1) gyengíti, (2) megnyilvánulásait elfojtja, vagy (3) a magjaikat gyökerestül kiirtja.

**b' A három képzés meghatározott sorrendje**

A három képzés sorrendjét *A jóga cselekedetek szintjeiben* idézett, *A Brahmā kívánsága sūtrából* (*Brahma-paripṛcchā-sūtra*) vett részlet magyarázza:<sup>565</sup>

Az erkölcsi fegyelem: a szilárd gyökérzet;

Az összpontosítás: a gyönyörködés a tudat nyugalmi állapotában;

A bölcsesség: a nemes személyek szemléletének elsajátítása és

A vétkezők szemléletének elhagyása.

A felsoroltak közül az erkölcsi fegyelem a gyökérzet, mivel a másik kettő ebből fejlődik ki. Az erkölcsi fegyelemtől függő összpontosítás a három képzés második tagja, amely örömeztetést kelt azáltal, hogy

megvalósítja a tudat meditatív egyensúlyát. A meditatív egyensúlytól függő bölcsesség a három képzés harmadik tagja, amely elhagyja a vétkezők szemléletét, miközben a valóság átlátása céljából elsajátítja a nemes személyek szemléletét.

## JEGYZETEK

553. *Candra-rāja-lekha*, P5689: 251.3.1-2, 251.4.3-4.  
554. *Sapta-kumārikāvadāna*, P5419: 228.5.5-7.  
555. *Suhyī-lekha*: 103; P5682: 237.4.7.  
556. Uo.: 63-64; P5682: 236.5.2-5.  
557. Jm: 18.10-12; P5650: 29.3.5-7.  
558. Uo.: 18.13-15, 18.20; P5650: 29.3.8-29.4.2, 29.4.7-8.  
559. *Sapta-kumārikāvadāna*, P5419: 231.4.7-231.5.2.  
560. Uo., P5419: 231.5.2-3.  
561. Uo., P5419: 231.5.4-6.  
562. *Gṛha-paty-ugra-paripṛcchā-sūtra*, P760: 265.4.6-8.  
563. MSA: 20.5; P5521: 18.3.4-5.  
564. *Suhyī-lekha*: 104; P5682: 237.4.7- 237.5.1.  
565. *Yoga-caryā-bhūmi (Sa'i dngos gzhi)*, P5536: 309.3.3-4; vö. *Ārya-brahma-paripṛcchā-nāma-mahāyāna-sūtra*, P760

## A HÁROM KÉPZÉS LÉNYEGE

A három képzés lényegéről *A Brahmā kívánsága sūtra* a következőket mondja:<sup>566</sup>

Az erkölcsi fegyelemnek hat ága van;  
 Az összpontosítás a négy üdvös állapot;  
 A Négy Nemes Igazság négy szempontja  
 Az örökké tiszta fenséges bölcsesség. [269]

Mindezt figyelembe véve, az erkölcsi fegyelem képzésének hat ága van:

1-2) Mind (1) a fegyelmezett erkölcs, mind (2) az egyéni megszabadulás fogadalmának megőrzése, a tiszta erkölcsi fegyelem kinyilvánítása, amely bizonyosan elvezet a megszabaduláshoz.

3-4) Mind (3) a szertartások, mind (4) a tevékenységek irányultsága jelenti a kifogástalan, tiszta erkölcsi fegyelmet.

5) A rettegés még a legcsekélyebb helytelen cselekedettől is, jelenti a romlatlan, tiszta erkölcsi fegyelmet.

6) Az alapvető képzés vállalása és gyakorlása jelenti a hibátlan, tiszta erkölcsi fegyelmet.

A „négy üdvös állapot” a négy meditatív rögzítésre vonatkozik. Ez azt jelenti, hogy a tudat képzése „üdvös”, mivel a tudat üdvözült állapotban van a jelen életben. [*A Brahmā kívánsága sūtra* idézetben] a négy a Négy [Nemes] Igazság. E négy további négy szempontja a négy igazság négy-négy összetevője:

(1) a szenvedés igazságának: a mulandóság, a szenvedés, az üresség és az én-nélküliség;

- (2) a szenvedés eredetének: az ok, az eredet, a keletkezés és a feltételezettség;
- (3) a megszüntetés igazságának: a megszüntetés, a megnyugvás, a nagyszerűség és a megszabadulás;
- (4) az ösvény igazságának: az ösvény, a tudatosság, a megvalósítás és a megszabadítás.

A tizenhat összetevő – e tizenhat összetevő ismerete – alkotja a bölcsesség képzést.

Ha csupán a közepes képességű személyek ösvényét ismertetném, akkor most hosszadalmas magyarázattal kellene szolgálnom a három képzésről. Mivel nem ezt az utat követem, majd a kiváló képességű személyekről szóló fejezetben magyarázom el a bölcsesség [az éleslátás] és a tudat [a meditatív nyugalom] képzéseit, ezt a pontot pedig ott nem részletezem. Az erkölcsi fegyelem képzéséről tehát röviden itt beszélek.

A kezdetben újra és újra gondolkodjatok el az erkölcsi fegyelem jótéteményein és erősítsétek az irántuk való szívetek legmélyéből fakadó lelkesedéseket. Ahogyan *A nagy végső nirvāṇa sūtra* mondja:<sup>567</sup>

Valamennyi erény az erkölcsi fegyelem hágcsoján közelíthető meg. Ahogyan a növények és hasonlók támasza a föld, úgy támasztja [az erkölcsi fegyelem] őket [az erényeket]. Ahogyan a kereskedők mestere első az összes kereskedő között, úgy az erkölcsi fegyelem első az összes erény között. [270] Mint Indra felvont lobogója, az erkölcsi fegyelem minden tanítás lobogója. Az összes vétket lekaszabolja, és eltünteti a boldogtalan világokba vezető ösvényeket. Gyógynövényként orvosolja a vétkezések betegségeit. Az erkölcsi fegyelem az élelemkészlet a létforgatag szerencsétlen útján; a fegyver, amely megsemmisíti az ellenséget, a mérgező érzelmeket; a mágikus erő, amely elpusztítja a mérgező érzelmek mérges kígyóit; a híd, amely átível a vétkek folyóján.

Az oltalmazó Nāgārjuna szintén így beszél:<sup>568</sup>

Ahogyan a talaj az eleven- és az élettelen világok támasztéka, úgy az erkölcsi fegyelem  
Minden jó tulajdonság megalapozója.

A *Subāhu fohásza tantra* mondja:<sup>569</sup>

Ahogyan minden learatott termés minősége  
A földtől függ,  
Tégy így az erkölcsi fegyelemtől függő legmagasabb erényekkel,  
S növeszd őket az együttérzés vizével öntözve.



Gondolkodjatok el az erkölcsi fegyelem megtartásának hasznáról az idézetek alapján.

Nagyon komoly következményekkel kell szembenéznetek, ha az erkölcsi fegyelem művelésére vállalkoztok, aztán elmulasztjátok annak megtartását. *A szerzetesek szeretett sūtrájában (Bhikṣu-prareju-sūtra)* az áll, hogy ha részesültetek valamelyik képzésben, akkor abból rátok nézve kedvező vagy kedvezőtlen következmények származhatnak.<sup>570</sup>

Néhány erkölcsi szabály gyönyörűségre vezet;  
Néhány erkölcsi szabály fájdalomra vezet.  
Akkik megtartják az erkölcsi szabályt, boldogok,  
Akkik megszegik az erkölcsi szabályt, szenvednek.

Éppen ezért gondolkodjatok el a megszegés hátrányairól, és ily módon ébresszetek magatokban nagy tiszteletet a képzés iránt.

A megszegésnek négy oka lehet: az előírások ismeretének hiánya, elővigyázatatlanság, tiszteletlenség és a különféle mérgező érzelmek. *Az előírások ismerete hiányának* ellenszere a szabályok meghallgatása és megértése. *Az elővigyázatatlanság* ellenszere az olyan hozzáállások gyakorlása, mint például a tudatos jelenlét, amely nem feledkezik meg arról, hogy mit fogadott el és mit vetett el; az éberség, amely közvetlen módon ellenőrzi a test, a beszéd és a tudat három kapuját, és tudatosítja, hogy helyes vagy helytelen, amiben elmélyedtek; a felelőtlenség megakadályozása, azaz a tartózkodás a saját magatokkal és a tanítással szembeni hibák elkövetésétől; a gátlástalanság felszámolása, amely által elkerülitek a helytelen cselekedeteket, gondolván: „Mások majd megjegyzést tesznek rám”; [271] valamint a félelem a helytelen cselekedetek jövőbeni karmikus következményeitől. *A tiszteletlenség* ellenszere, hogy méltányoljátok a Tanítómestert, az előírásait és a gyakorló társaitokat. *A különféle mérgező érzelmek* ellenszere a tudatotok képzése és a megfelelő ellenszerek hatékony alkalmazása, amint egy mérgező érzelem felerősödik.

Akkik ezeket az ellenintézkedéseket nem teszik meg, akik csak felszínesen követik az előírásokat, gondolván megszegésük „csupán csekély hiba”, azok szenvedni fognak. *Az előírások magyarázata* kijelenti.<sup>571</sup>

Akkik könnyedén és csekély mértékben megszegik  
Az együttérző Tanítómester tanítását  
Azokon a szenvedés ereje eluralkodik,  
Ugyanúgy, mint aki levág egy kevés bambuszt, és közben tönkreteszi a teljes mangó ültetvényt.

A király rendeleteit megszegők  
 Nem fenýíthetők kis kihágás miatt.  
 Ám ha ők megszegik a Bölcs elóírásait,  
 Állattá válhatnak, amint ez a *nāga* Elapatrával történt.<sup>572</sup>

Törekedjetez tehát arra, hogy hibákkal és áthágásokkal ne szennyezzétek be magatokat. Ha mégis beszennyezódtök, ne kövessétek el azt a hibát, hogy felelőtlenül tudomást sem vesztek a vétségról és megszegésról, hanem igyekezzetek jóvátenni a Buddha tanításainak megfelelően, ahogyan az *A Brahmā kívánsága sūtrában* áll.<sup>573</sup>

Bízz a képzésekben;  
 Múveld őket komolyan, teljes odaadással.  
 Ne hagyj fel velük később sem,  
 És még az életed árán se hágd át őket.  
 Gyakorolj kitartóan és szorgalmasan,  
 És tartsd be az elóírásokat.

Továbbá, amint azt a Buddha érvekkel alátámasztva a *Tiszta erkölcsi elóírások sūtrában* (*Śīla-saṃyukta-sūtra*) kifejti, az erkölcsi elóírásokat akár az életek kockáztatásával is tartsátok be.<sup>574</sup>

Szerzetesek, életek elhagyása és a halál kiváló dolog, az erkölcsi elóírásaitok tönkretétele és elhagyása viszont nem az. Miért? Az élet elhagyása és a halál csupán a jelen újjászületés élettartamára terjed ki, ám ha tönkreteszitek és elhagyjátok erkölcsi elóírásaitokat, hatalmas bukást tapasztaltok: elszakadtok leszármazásotoktól, és vége szakad boldogságotoknak tíz millió életem át. [272]

Így gondolkodjatok: „Ha nem kellene bármi áron megtartanom az erkölcsi elóírásokat, akkor a hajam levágatása és a szerzetesi köntösöm felöltése értelmetlen lenne.” Ahogyan az *Összpontosítások királya sūtra* mondja:<sup>575</sup>

Lemondtál a világról és elindultál a Buddha tanításainak útján, s  
 ezután  
 Vétkes cselekedeteket követsz el,  
 Hegyekhez, háziállatokhoz és hintókhöz ragaszkodsz,  
 Azt képzeled, hogy a gazdagság és a nyereség számít.  
 Ha nem törekszel arra, hogy bármiben is képezd magad,  
 Miért vállaltad a kellemetlenséget, hogy leborotválják a hajad?

Ti, akik a létforgatagtól – az összetettségtől – kívántok megmenekülni, és el akartok jutni a megszabadulás városába, nem lesztek sikeresek, ha erkölcsi fegyelmetek ingatag. Ráadásul újra és újra vissza fogtok térti a létforgatagba, a szenvedés pedig tönkretesz titeket. A Buddha mindezt egy példával világította meg az *Összpontosítások királya sūtrában*:<sup>576</sup>

Egy férfit egy csapat útonálló megtámad,  
Az próbál menekülni, mert élni szeretne,  
Ám, amikor nekieredne, lábai nem mozdulnak, nem szaladnak.  
Így a rablók elfogják és lesújtanak rá.

Ugyanígy, egy zavarodott ember, akinek erkölcsi fegyelme megromlott,  
Bár szabadulni akar az összetettségtől,  
Megromlott erkölcsi fegyelme miatt képtelen menekülni.  
Így a betegség, az öregség és a halál elpusztítja.

Ezért mondja ugyanez a sūtra:<sup>577</sup>

Elmagyarázom a képzéseket  
A családban élőknek, akik világi ruhát viselnek.  
Akkoriban ezek a szerzetesek  
Még ezekkel a képzésekkel sem rendelkeztek.

A Buddha arról beszél, hogy ezekben az időkben, amikor még a szerzetesek sem őrzik teljességében az általa világi gyakorlóknak tanított öt alapvető képzést, a gyakorlásban kifejtett erőfeszítésnek még komolyabb következménye van. Törekedjetez tehát a képzések fenntartására. Ugyanebben a sūtrában ez áll:<sup>578</sup>

Tízmillió világkorszakon át annyiszor, amennyi homokszem van a Gangesben, [273]  
Tiszta tudattal,  
Étellel és itallal, esernyőkkel,  
Zászlókkal és lámpás felvonulással szolgálom mind a tíz quadrillio buddhát.

Ennél sokkalta hatalmasabb azok érdeme,  
Akik abban az időben, amikor a fenséges tanítás elenyészik  
És a Sugata tanítása véget ér,  
Egyetlen képzést éjjel-nappal gyakorolnak.

Továbbá, talán úgy gondoljátok, hogy még ha el is követitek a megszegés vétségét, utóbb azt beismerhetitek. Ám híján vagytok annak a korlátozó hozzáállásnak, amely meggátolhatná a cselekedet újra elkövetését. Így belefeledkezésetek egy ilyen megszegésbe hasonlít ahhoz, mintha mérget fogyasztanátok és folyvást azt mondanátok magatoknak, hogy majd később veszitek be az ellenszerét. Erre vonatkozóan a *Maitreya oroslán üvöltése sūtra* (*Maitreya-mahā-siṃhanāda-sūtra*) megállapítja:<sup>579</sup>

Maitreya, a jövőben, a tanítás utolsó ötszáz évének idején, egyes lemondásban élők, valamint családban élő bódhiszattvák, vétkes karmájukat a hiba beismerésével tökéletesen ki akarják oltani. Felfedik megszegésüket, mondván „Elmerültünk a vétkezésben, de beismer-

jük.” Ám nem tartják vissza magukat a cselekedet ismételt elkövetésétől. Azt mondom neked, hogy az ő karmájuk végzetes.

Mit jelent az, hogy végzetes? Ez hasonló a mérget fogyasztó emberekhez. Létrehozzák haláluk idejét, és meghalnak céltalanul lesüllyedve egy boldogtalan világba.

Úgyszintén:

Maitreya, a fegyelem nemes tanításában méregnek nevezem a lényegi képzesek általam előírt módjának megszegését. Ilyen mérget tehát ne fogyassz.

Az adott fogadalom ily módon történő megtartása nem csak arra a személyre érvényes, aki a személyes megszabadulás fogadalmát letette, hanem arra is, aki a Mantra jármű gyakorlatait végzi. Erre vonatkozóan a *Subāhu fohásza tantra* kijelenti, hogy még a családban élő mantra gyakorlónak is követnie kell a fegyelmi szabályokat, ami alól csak néhány dolog – a lemondásban élők köntöse, a szertartásos cselekmények, és egy-két egyedi előírás – képez kivételt.<sup>580</sup>

A személyes megszabadulás tiszta erkölcsi fegyelmének valameny-nyi előírását,

Amit én, a Győzedelmes tanítok,

Eltekintve a jelképektől és a szertartásoktól,

A mantra gyakorló családfőnek gyakorolnia kell. [274]

Ebből pedig egyértelműen az következik, hogy a mantra lemondásban élő gyakorlóinak a fegyelmi előírások szerint kell cselekedniük.

Az erkölcsi fegyelem a mantra gyakorlásának is gyökere. A *Subāhu fohásza tantra* ezt mondja:<sup>581</sup>

A Mantra jármű gyökere elsődlegesen az erkölcsi fegyelem,

Amely az örömteli kitartásból, a türelemből,

A Győzedelmesben való hitből, a megvilágosodás szelleméből,

A Mantra járműből és a lustaság hiányából ered.

Ahogy egy uralkodó, ha birtokolja a hét kincset,

Engedelmességre bír minden lényt anélkül, hogy elkedvetlenítené őket,

Úgy ellenőrzi a mantra gyakorló a vétkeit

Amikor e héttel rendelkezik.

A *Mañjuśri gyökértantrában (Mañjuśri-mūla-tantra)* pedig ez áll:<sup>582</sup>

Ha a mantra recitálók erkölcsi fegyelme csorbul,

Elveszíthetik a megvalósítások legmagasabbikát,

De a középső megvalósításokat

És a megvalósítások legalacsonyabbikát is.

A Bölcsék Mestere soha nem mondta, hogy tökéletlen  
 Erkölcsi fegyellemmel a tantrikus ösvény megvalósítható.  
 Az erkölcsi fegyelem megtörése sem állapota, sem célja  
 Nem lehet azoknak, akik a *nirvāṇa* városába akarnak eljutni.

E szenvedő gyermekek  
 Hol valósíthatják meg a tantrikus ösvényt?  
 E lények, kiknek erkölcsi fegyelme tökéletlen,  
 Hol találják meg a boldogság birodalmait?

Mivel ők sem a magas állapotot,  
 Sem a legmagasabb üdvösséget nem nyerik el,  
 Miért kellene elmondani nekik azt a megvalósítást,  
 Amit a Győzedelmes a Mantra járműre vonatkozóan tanított?

Kham-lung-va mondta:

Amikor éhínség van, minden az árpától függ. Ugyanígy, a tanítás  
 gyakorlásakor minden az erkölcsi fegyelem körül forog. Szenteld  
 tehát ennek magadat! Akik nem elmélkedtek a karmán és annak kö-  
 vetkezményein, azok nem valósítják meg a tiszta erkölcsi fegyelmet.  
 Ennélfogva az elmélkedés ezeken, személyre szóló követelmény.

Sha-ra-va mondta:

Általánosságban, bármi jó dolog vagy betegség megesik veled, az  
 mind a vallástól függ. Egyébként, a valláson belül, ha alárendeled  
 magad annak, ami a szövegekben a fegyelemre vonatkozóan áll, ak-  
 kor még csak ismételned sem kell majd dolgokat; magabiztosan le-  
 szel tiszta, állhatatos, megbízható és megingathatatlan. [275]

Drom-tön-pa gesa mondta:

A követők egy része szerint, ha megtartod a fegyelmi előírásokat, el-  
 veted a mantra gyakorlást, ha pedig a Mantra járművet gyakorolod,  
 elveted a fegyelmi előírásokat. Az a tanítás, hogy a fegyelmi előírá-  
 sok a Mantra jármű része és a Mantra jármű a fegyelmi előírások  
 része, kizárólag gurum, Atísa átadási láncában létezik.

A Nagy Tekintély is ezt mondta:

Amikor különösen jelentős dolgok vagy váratlan események történ-  
 nek velünk, indiaiakkal, akkor azok, akik jóváhagyják a szentiratok  
 gyűjteményét, összegyűlnek és meghatározzák, hogy ezek a dolgok  
 a három szentirat gyűjteményben nincsenek-e tiltva, vagy kivételes  
 dologról van-e szó. Ennek alapján hozunk határozatot. Ehhez még  
 hozzájön, hogy közlünk, a Vikramalaśilából valók megvizsgálják,  
 hogy nem szerepelnek-e tiltottként a bódhiszattva cselekedetek kö-  
 zött, és ezekkel nem állnak-e ellentmondásban. Végül a fegyelmi  
 szabályzat szövegét jóváhagyók hozzák meg a végső döntést.

Továbbá, a tiszta erkölcsi fegyelem így módon történő megtartásával kapcsolatban Neu-szur-va ezt mondja:

Fontos, hogy a mérgező érzelmekkel azonnal felvedd a belső harcot. Ha nem harcolsz a mérgező érzelmekkel, nem valósítod meg a tiszta erkölcsi fegyelmet, és ez esetben nem valósítod meg sem az összpontosítást, sem a bölcsességet, amely – sorrendben – elfojtja és gyökerestül kiirtja a mérgező érzelmeket. Emiatt, ahogyan a Buddha kinyilatkoztatja, folyamatosan vándorolnod kell a létforgatagban. Ennélfogva, mint elmagyaráztam, mihelyt azonosítottad a mérgező érzelmeket, elméldj fogyatékságaikon, valamint annak hasznán, ha távol tartod magad tőlük, majd a megfigyelőket – az emlékezetet és az éberséget – bevetve, bármilyen mérgező érzelem feltámadásától folyamatosan védj önmagad.

Továbbá, tekints minden mérgező érzelmet ellenségednek és indíts támadást ellenük, amint a tudatodban felélednek. Máskülönben, ha első megjelenésükkor nem törődsz velük, majd pedig helytelen gondolatokkal táplálsz őket, megfutamításukra esélyed sem marad, és végül ők győznek le téged.

Még ha nem is sikerül a mérgező érzelmeket ilyen erőfeszítések árán megfékeznetek, akkor sem szabad megengednetek, hogy hosszasan időzzenek; oszlassátok el őket azonnal, mintha csak rajzolatok lennének a vízfelszínen. Ne hagyjátok, hogy kőbe vésett rajzolathoz hasonlítsanak. Tekintettel azonban a vallási szövegekre, ennek ellenkezőjét tegyétek, ahogyan azt Nāgārjuna a *Baráti levélben* tanácsolja:<sup>583</sup> [276]

Tudd, hogy a tudat olyan lehet, mint egy rajzolat  
A vízre, a földre vagy egy kőre.  
Amint a mérgező érzelmek felélednek, legjobb, ha az elsővel rendelkezel,  
Ám, ha vallásosságra törekszel, az utolsó a legjobb.

Ugyanez áll *A bódhiszattva cselekedetek művelésében*.<sup>584</sup>

Legyünk a mérgező érzelmek megszállottjai.  
Nehezteljünk rájuk, harcoljunk ellenük,  
Miközben tegyünk különbséget azok között,  
Amelyek más mérgező érzelmeket megsemmisítenek.

Inkább égjek el vagy öljenek meg,  
Vagy a fejemet vegyék,  
Mintsem, hogy meghajoljak  
Ellenségeim, a mérgező érzelmek előtt.

Pu-cshung-va gese is ezt mondta: „Még ha a mérgező érzelmek be is temetnek, akkor is képes vagyok terhük alatt a fogaim összeszorí-

tani.” Hallva, hogy mit mond Pu-cshung-va, Po-to-va így szólt: „Ha ezt teszed, a kezdetben megállítod őket.”

Hétköznapi ellenségek legyőzése esetén azok más országban telepedhetnek le, erőt gyűjthetnek, majd újra visszatérhetnek, hogy elégtételt vegyenek. A mérgező érzelmek nem ilyenek. Miután tökéletesen kiűztétek őket a tudatotokból, nincs másik ország, ahová visszavonulhatnak és visszatérni sem képesek. Azonban nem sikerül a mérgező érzelmeket kiűznötök, mert híján vagytok az örömteli kitartásnak. *A bódhiszattva cselekedetek művelése* erről így beszél.<sup>585</sup>

A közönséges ellenségek, ha egy országból kiűzték őket,

Másik országban telepednek le és azt szállják meg;

Erőt gyűjtenek és visszatérnek.

A mérgező érzelmek nem ilyen ellenségek.

A bölcsesség tekintete gyökerestül kiirtja a különféle mérgező érzelmeket.

Hová is mehetnének, mihelyt kitisztultak a tudatodból?

Hol kaphatnának erőre és honnan indíthatnának ellentámadást?

Tudatom azonban gyenge, mert nélkülözöm az örömteli kitartást.

Nyug-rum-pa (bsNyug-rum-pa) mondta:

Ne légy tétlen, amikor egy mérgező érzélem feltűnik, ellenszerének közvetlen alkalmazásával szállj szembe vele. Ha nem tudod legyőzni, szüntess meg minden gondolatot, ami vele kapcsolatban áll, hozz létre maṇḍalát, és tégy más felajánlásokat, és ajánld fel ezeket a gurunak, valamint a választott istenségeknek; könyörögj hozzájuk, hogy felülkerekedhess. Összpontosíts a mérgező érzelmekre, recitáld a haragvó istenségek mantráit. Tedd mindezt addig, amíg a mérgező érzélem eltűnik. [277]

Lang-ri-thang-pa (Glang-ri-thang-pa) mondta:

Változtasd meg a helyed, ahol ülsz, vagy csak fordítsd el a fejed, és a mérgező érzelmeid eltűnnek.

Azt mondják, ő harcolt a mérgező érzelmeivel.

Akkor követitek a mérgező érzelmek megszüntetésének Lang-ri-thang-pa által leírt módját, ha megfogadjátok Gön-pa-va tanácsát: „Nem az van ott kiemelve, hogy éjjel-nappal örködjete a tudatotok felett?” Mi több, a Nagy Tiszteletű akárhányszor találkozott valakivel, mindannyiszor ezt kérdezte: „Jóindulatú voltál ma?”

A mérgező érzelmek elosztatásának módja a következő. Első a hat gyöker mérgező érzélem. A különösen helytelen cselekedetek közül a *tudatlanság* a legmakacsabb, egyben ez képezi a többi mérgező érzélem alapját. A tudatlanság ellenszereként kitartóan meditáljatok a



függésben keletkezésén, és vértézzétek fel magatokat ismeretekkel a létforgatagban történő előrehaladásról és annak megszüntetéséről. Ha ehhez hozzászoktatjátok magatokat, a *hibás nézetek* – az öt mérgező érzelmekkel teli nézet – egyike sem támad fel.

A *gyűlölet* az az ellenség, amely mind a jelen-, mind a jövő életekben szenvedést okoz, és egyben a felhalmozott erénygyökereket elpusztítja. Ahogyan *A bódhiszattva cselekedetek művelésében* olvasható: „Nincs olyan vétek, ami a gyűlölethez fogható.”<sup>586</sup> Soha ne adjatok esélyt tehát a gyűlölet feleledésének, és minden erőttökkel törekedjétek arra, hogy türelmesek maradjatok. Ha nem támad ellenérzések, nagyon boldogok lesztek már ebben az életben. *A bódhiszattva cselekedetek művelése* ezt mondja:<sup>587</sup>

Akik kitartóan legyőzik a haragot,  
Azok boldogok lesznek ebben és más életeikben.

A *ragaszkodás* – a kielégíthetetlen vágyakozás – minden korábban felhalmozott erényt és erénytelenséget megszilárdít, és felfokozza létforgatagot teremtő erejüket. A vágyvilágban élők esetében a kielégíthetetlen vágyakozás az érintkezés élvezeti tárgya által okozott érzésből fakad. Ezért sokat meditáljatok a külső és belső csúfságokon, illetőleg a vágyott tárgyakhoz való ragaszkodásból fakadó hibákon, és ily módon győzzétek le vágyakozásokat és ragaszkodásokat. A kiváló mester, Vasubhandhu ezt mondta:

Az öt lényt – az őzeket, az elefántokat, a pillangókat,  
A halakat és a méheket – az öt vágyott tárgy uralja. [278]  
Ha csupán egyetlen vágyott tárgy képes legyőzni e lények bármelyikét,  
Miért ne lenne képes az öt megsemmisíteni azt, aki folyamatosan kitart mellettük?

Továbbá, a négy kielégíthetetlen – nyereségre, hírnévre, dicséretre és élvezetekre – vágyakozás, valamint az idegenkedés ezek ellentététől gyorsan feltámad, és igen nehéz megszabadulni tőlük. Törekedjétek orvoslásukra és szüntessétek meg ezt a nyolc világi beállítottságot, általánosságban a létforgatag hibáin történő meditálással, sajátosan pedig a halára emlékezéssel.

Számoljátok fel a *büszkeséget*, amely jelen életekben az ösvényen haladásotok legfőbb akadálya, és amely azt eredményezi, hogy szolgaként vagy ehhez hasonlóként születtek újjá. Erre vonatkozóan a *Barrati levél* kijelenti:<sup>588</sup>

Ha ismételten így gondolkodsz: „Ugyanúgy nem tudok megszabadulni



A betegségtől, az öregedéstől, a haláltól és az örömök elvesztésétől,  
Mint a karmámtól és annak következményeitől, mivel azok a saját  
cselekedeteim”,  
Akkor legyőzöd önteltségedet, hiszen ellenszerüket alkalmazod.

Miután bizonyosságot nyertetek az igazságokról, valamint a Három Ékkőről, a karmáról és annak következményeiről, a *kétkedés* mérgező érzelme nem támad fel.

A másodlagos mérgező érzelmek – az álmoság, a tespedtség, az izgatottság, a lustaság, az elővigyázatlanság, a szégyentelenség, az elbizakodottság, a feledékenység és az éberség hiánya – hirtelen élednek fel és megakadályozzák az erények művelését. Meg kell érteneitek hiányosságait, és hozzá kell szoktatnotok magatokat erejüknél mérsékléséhez azáltal, hogy közvetlen módon alkalmazzátok ellenszereiket. Hiányosságaikra vonatkozóan a *Baráti levél* ezt mondja:<sup>589</sup>

Izgatottság és megbánás, rosszindulat, tespedtség és  
Álmoság, sóvárgás a kívánatosért, és kétkedés;  
Értsd meg, hogy ez az öt elhomályosulás  
Mind rabló, akik megfosztanak az érdemek elnyerésétől.

A *Figyelmeztetés a szívből jövő szándéokra* kimerítően tárgyalja a hiányosságokat:<sup>590</sup>

Nyálka, szél és epe  
Nagy mennyiségben képződik a testben  
Azoknál, akik örömüket az alvásban és tespedésben lelik;  
Az ő alkotó elemeik ziláltak.

Akik örömüket lelik a tespedésben és alvásban,  
Azok gyomra silány tápláléktól szennyezett, [279]  
Testük elnehezült, színük beteges,  
És még a szavaik is tisztátlanok.

Majd:<sup>591</sup>

Akik örömüket lelik a tespedésben és alvásban,  
Zavarodottak, vallási érdeklődésük megfakul.  
Ezek a gyermeteg lelkek jó tulajdonságaikat elhagyják,  
Erényeik elkorcsosulnak és a sötétségbe zuhannak.

A *kiváló tanítás ébren tartásában* ez áll:<sup>592</sup>

Az összes mérgező érzelem táptalaja  
A lustaság. Akik ilyenek,  
Akiken a lustaság akár csak egyetlen pillanatra eluralkodik,  
Azok a jövőben minden gyakorlással felhagynak.

A *Figyelmeztető versek gyűjteménye* ezt mondja:<sup>593</sup>

Az elővigyázatlanok gyermeteg emberek,  
Tönkre teszik a tudatukat.  
Ahogyan a kereskedők őrzik a vagyonukat,  
Úgy kell a bölcsnek óvatosnak lennie.

*A Születéstörténetek füzére* mondja:<sup>594</sup>

Istenségek hercege, jobban tennéd, ha fognál egy cserépedényt, szégyes ruhát ölténél,  
És látnák, amint az ellenség házához érkezel,  
Mintsem félredobd szégyenérzeted,  
És tudatodban a tanítással ellentétesen cselekedj.

*A Baráti levél* mondja:<sup>595</sup>

Nagy Úr, a tudatos jelenlét az egyetlen tanított ösvény, amelynek segítségével  
*a sugaták* a testük, a beszédük és a tudatuk terén előrehaladtak.  
Alkalmazd ezt magad is, és tartsd fenn a megfelelő módon,  
Máskülönben a tudatos jelenlét hanyatlásával minden erény elenyészik.

*A bódhiszattva cselekedetek művelése* ezt mondja:<sup>596</sup>

Még az állhatatosakat és a tanultakat is,  
És azokat is, akik az örömteli kitartást művelik,  
Az éberség hiányának hibája miatt  
A megszegések fogják beszennyezni.

Ennélfogva, még ha nem is tudjátok elejét venni a mérgező érzelmeknek és a másodlagos mérgező érzelmeknek, elengedhetetlenül fontos, hogy azonnal ellenségekként tekintsetek rájuk, anélkül, hogy megerősítenétek őket, vagy egyetérténetek velük. Alkalmazzátok az ellenszereket, és küzdjete, hogy legyőzzétek a mérgező érzelmeket. Miután ezt megvalósítottátok, minden tekintetben tartsátok be azokat az erkölcsi előírásokat, amelyet magatokra vállaltatok. Ahogyan a Nagy Tiszteletű tanítványa, a dicső Gön-pa-va, Neu-szur-vának mondta: [280]

Je-se-bár (Ye-shes-'bar), ha holnap, vagy az azt követő nap valaki a te tanítványaidtól ezt kérdezné: „Melyik az a gyakorlat, amelyet te magad a leginkább tanácsolnál?“, valószínűleg azt felelnék, hogy a különleges képességek vagy az általuk választott istenség vizualizálása. Ám nekik így kellene felelniük: „Az egyre nagyobb bizonyosság a karma okaiban és következményeiben, azaz tisztán megtartani mindazokat a fogadalmakat, amelyeket vállaltál.”

Éppen ezért meg kell értenetek, hogy „a meditálásból következő megvalósítások” formula a mérgező érzelmek – például a tudatlanság – mérséklésére vonatkozik.

Amikor az emberek másokkal hadakoznak – ami csupán hátrányokkal jár és szenvedést okoz ebben és a következő életekben –, a szenvedés valamennyi módját elviselik, akármennyi ideig is tart, és még az életüket sem kímélik. Aztán nézegetik sebhelyeiket, stb., és dicsekednek: „Ezt szereztem abban az időben”. Így tehát még inkább indokolt elviselnünk azokat a nehézségeket, amelyeken a mérgező érzelmek megsemmisítésekor kell keresztülmennünk, miközben mindebben rendületlenül örömet kell találnunk. *A bódhiszattva cselekedetek művelésében ez áll:*<sup>597</sup>

Ha még egy értelmetlen ellenség okozta sebet is  
Úgy hordoznak, mintha netán a test kitüntetése lenne,  
Miért zavarna a szenvedés,  
Hiszen én valóban nagy cél megvalósítására törekszem?

Aki a mérgező érzelmek ellenségével küzd, és legyőzi őket, az valódi hős, míg azok, akik közönséges ellenséggel harcolnak, csupán egy tetemet ölnek meg; ezek az ellenségek akkor is természetes módon meghalának, ha nem pusztítanak el őket. *A bódhiszattva cselekedetek művelése ezt mondja:*<sup>598</sup>

Ők a győztes hősök,  
A kik megvetnek minden szenvedést,  
Legyőzik az ellenséget, a gyűlöletet.  
A többiek csak tetemet pusztítanak el.

Összefoglalásként ugyanebben a szövegben ez áll:<sup>599</sup>

Amikor mérgező érzelmek hordája vesz körül,  
Ezer módon kell ellenállnom;  
Ahogy a róák, és hozzájuk hasonlók sem árthatnak az oroszlánnak,  
Úgy a mérgező érzelmek seregei sem árthatnak nekem.

Ekképpen ne hagyjátok, hogy az ösvénnyel össze nem egyeztethető körülmények ártsanak nektek; győzzétek le valamennyit.

Ezzel befejeződött az ösvény közepes képességű személyekhez igazodó fokozatainak magyarázata.

## JEGYZETEK

566. *Yoga-caryā-bhūmi* (Sa'i dngos gzhi), P5536: 309.3.2-3.
567. *Mahā-parinirvāna-sūtra*, P787: 71.5.2-6.
568. *Suhyī-lekha*: 7cd; P5682: 235.3.7.
569. *Subāhu-pariprcchā-tantra*, P428:34.3.4-5.
570. A *dGe slong la rab tu gces pa'i mdo shes bya ba* eredeti címe *Bhikṣu-prareju-sūtra-nāma*, P968: 55.1.1. A katalógusban a *plareju* (sic) szó *prarejura*, aztán *priyāra* lett módosítva.
571. *Vinaya-vibhaṅga* (*Lung rnam 'byed*), P1032: 149.5.3.
572. Ennek a *nāgān*nak egy kis fa nőtt a fején, ami ha szél kerekedett, hatalmas fájdalmat okozott. Ez volt a karmikus következménye annak, hogy az előző életében szerzetesként semmibe vette a csekélyebb fogadalmakat.
573. Idézet a *Yoga-caryā-bhūmiből* (Sa'i dngos gzhi), P5536: 309.4.6-7.
574. *Śīla-saṃyukta-sūtra*, P969: 55.2.3-6.
575. SR: 16.15b-16; P795: 295.1.6-7.
576. Uo.: 9.38-39; P795: 284.1.6-7.
577. Uo.: 24.28; P795: 308.3.6-7.
578. Uo.: 35.3-4; P795: 15.2.8-15.3.1.
579. *Ārya-maitreya-mahā-siṃha-nāda-nāma-mahāyāna-sūtra*, P760: 34.1.2-3, 34.1.7-8.
580. *Subāhu-pariprcchā-tantra*, P428:34.3.5-6.
581. Uo., P428: 41.5.8-42.1.1.
582. *Ārya-mañjuśrī-mūla-tantra*. A fordítás a Congkhapa által használt tibeti fordítást követi, mindezt azonban vö. Vaidya 1964: 85-88 javaslatával, miszerint a *vidiśāt* nem „irány”-ként, hanem mint igét, „mutat”-ként kell értelmezni.
583. *Suhyī-lekha*: 17; P5682: 235.4.8.
584. BCA: 4.43-44; P5272: 248.3.3-4.
585. Uo.: 4.45-46; P5272: 248.3.4-6.
586. Uo.: 6.2a; P5272: 250.4.1.
587. Uo.: 6.6b; P5272: 250.4.5.
588. *Suhyī-lekha*: 46; P5682: 236.3.3.
589. Uo.: 44; P5682: 236.3.1-2.
590. *Āryādhyāśaya-saṃcodana-sūtra*, P760: 60.4.5-6.
591. Uo.: P760: 60.5.5-6., idézi Vaidya 1960b: 64.
592. *Sad-dharmānusmṛty-upasthāna*, P953: 138.1.7.
593. Ud: 5.10; P992: 91.2.1-2.
594. Jm: 12.19; P5650: 22.4.3-4. Ez az a történet, amikor a tanító vizsgáztatja tanítványát és azt kéri tőle, hogy lopjon. Idézve korábban a „Bizalom a Tanítóban” c. fejezetben (ld. jelen fordítás 64. o.) és részletezve a 132. jegyzetben.

595. *Suhyl-lekha*: 54; P5682: 236.4.2-3.

596. BCA: 5.26; P5272: 249.1.3-4.

597. Uo.: 4.39; P5272: 248.2.8-248.3.1.

598. Uo.: 6.20; P5272: 250.5.7-8.

599. Uo.: 7.60; P5272: 254.2.8-254.3.1.



# FÜGGELÉK I.

## SZÖVEGVÁZLAT

### 1. FEJEZET: *ATĪŚĀ* 5

- I. A tanítást megalkotó nagyszerűségének bemutatása abból a célból, hogy bizonyítást nyerjen a tanítás nemes eredete 5
  - A. Hogyan született újjá előkelő családban 6
  - B. Erre alapozva hogyan tett szert kiváló képességekre 6
    - 1. Ahogyan számos szöveg tanulmányozásával szert tett a szentiratok ismeretére 6
    - 2. Ahogyan a helyes gyakorlással szert tett a tapasztalati tudásra 6
      - a. Hogyan tett szert *Atīśā* az erkölcsi képzettségére 8
        - 1) Hogyan őrizte *Atīśā* az egyéni megszabadulás magasrendű fogadalmát 8
        - 2) Hogyan őrizte *Atīśā* a bódhiszattva fogadalmát 8
        - 3) Hogyan őrizte *Atīśā* a vajrayāna fogadalmát 9
      - b. Hogyan tett szert *Atīśā* az összpontosításra 9
        - 1) A sūtra és a tantra azonosságai az összpontosítás gyakorlásában 9
        - 2) Különbségek az összpontosítás gyakorlásában 10
      - c. Miként vált *Atīśā* gyakorlottá a bölcsességben 10
        - 1) A bölcsesség általános gyakorlása 10
        - 2) A bölcsesség sajátos gyakorlása 10
  - C. E kiváló képességek birtokában hogyan mozdította elő *Atīśā* a tanításokat 10
    - 1. Mit tett Indiában 10
    - 2. Mit tett Tibetben 11

### 2. FEJEZET: *A TANÍTÁS NAGYSZERŰSÉGE* 19

- II. A tanítás nagyszerűségének bemutatása az útmutatások iránti tisztelet felkeltése céljából 19
  - A. Nagyszerű, mert lehetővé teszi annak megismerését, hogy valamennyi tanítás mentes az ellentmondástól 20
  - B. Nagyszerű, mert lehetővé teszi annak megértését, hogy valamennyi szentirat a gyakorlás útmutatója 23
  - C. Nagyszerű, mert lehetővé teszi, hogy könnyen rátaláljunk a Győzedelmes szándékára 26

- D. Nagyszerű, mert lehetővé teszi a különösen hibás cselekedettől való akaratlan tartózkodást 27

**3. FEJEZET: *HOGYAN KELL MEGHALLGATNI ÉS ELMAGYARÁZNI A TANÍTÁSOKAT* 31**

**III. Hogyan kell meghallgatni és elmagyarázni a tanításokat 31**

- A. Hogyan kell meghallgatni egy tanítást, ha a tanítás és a megalkotója kiváló
1. Elmélkedés a tanítás meghallgatásának hasznain 31
  2. A tanítás- és az útmutatással szolgáló iránti tisztelet kifejlesztése 33
  3. A meghallgatás módja 34
    - a. Az edény három hibájának elhagyása 34
    - b. A hat gondolat alkalmazása 34
- B. Hogyan kell elmagyarázni egy tanítást, ha a tanítás és a megalkotója kiváló 39
1. Elmélkedés a tanítás elmagyarázásának hasznain 39
  2. A Tanítómester- és a tanítás iránti tisztelet kifejlesztése 40
  3. Mely gondolatok és viselkedések illenek a tanítás elmagyarázásához 40
  4. Azok megkülönböztetése, akiknek lehet, és akiknek nem lehet elmagyarázni a tanítást 41
- C. Hogyan kell befejeződnie egy ülésnek a tanítás meghallgatását és elmagyarázását illetően 42

**4. FEJEZET: *BIZALOM A TANÍTÓBAN* 47**

**IV. Hogyan vezetik a tanítványokat a tényleges útmutatások 47**

- A. Hogyan bízzatok a tanítóban, az ösvény gyökerében 47
1. A megbizonyosodás némiképp alapos elmagyarázása 48
    - a. A tanító jellemzői, akiben megbíztok 48
    - b. A bizalmát a tanítóba helyező tanítvány jellemzői 53
    - c. Hogyan bízzon a tanítvány a tanítóban 55
      - 1) Hogyan bízzon benne gondolatban 55
        - a) Általános értelemben: a tanító iránti bizalom fenntartásához szükséges hozzáállások bemutatása 56
        - b) Sajátos értelemben: a talapzatként szolgáló hit képzése 58
        - c) A tanító jóindulatának felidézése és tisztelete 61
      - 2) Hogyan gyakorolható a bizalom 62
    - d. A tanítóba helyezett bizalom hasznai 65
    - e. A bizalom hiányából származó hibák 67
    - f. A megelőző öt rész értelmének összefoglalása 69

**5. FEJEZET: *A MEDITÁLÁS ÜLÉSSZAKA* 77**

2. A meditálás fenntartásának rövid ismertetése 77
  - a. A meditálás tényleges fenntartásának módja 78
    - 1) Mi a teendő a tényleges meditálás alatt 78
      - a) Előkészület 78
      - b) Tényleges ülés 83
        - i) Hogyan tartható fenn a meditálás általánosságban 84
        - ii) Hogyan tartható fenn a meditálás ténylegesen 84
      - c) Befejezőként mi a teendő 84
    - 2) Mi a teendő a meditálás ülései között 84
      - a) Az érzékelő képességek féken tartása 85
        - i) Amivel féken tartjátok érzékelő képességeiteket 85
        - ii) A tudatos jelenlét töretlen megőrzése 85



- iii) Amit féken tartotok 85
  - vi) Amitől vissza kell tartanotok őket 86
  - v) Hogyan kell féken tartani az érzékelő képességeket 86
  - b) Éber cselekvés 86
    - i) Az alapok, amelyekre a cselekedetek épülnek 86
    - ii) Éber cselekvés, figyelemmel az alapokra 88
  - c) A megfelelő étrend 89
  - d) Miként gyakoroljatok szorgalmasan alkalmatlan időben történő alvás nélkül, és mi a helyes cselekvés alvás idején 91
- 6. FEJEZET: *A MEDITÁLÁS HELYTELEN ÉRTELMEZÉSEINEK CÁFOLÁSA* 95**
- 7. FEJEZET: *AZ EMBERI ÉLET SZABADSÁGA ÉS LEHETŐSÉGE* 105**
- B. A hogyan képezzék a tudatukat a tanítványok, miután a tanítójukba helyezték bizalmukat fokozatai 105
1. Figyelmeztetés a szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosítására 105
    - a. A szabadság és lehetőség meghatározása 105
      - 1) Szabadság 106
      - 2) Lehetőség 107
        - a) A lehetőség rátok vonatkozó öt szempontja 107
        - b) A lehetőség másokra vonatkozó öt szempontja 108
    - b. Elmélkedés a szabadság és lehetőség hatalmas jelentőségén 108
    - c. Elmélkedés a szabadság és lehetőség elnyerésének nehézségén 112
- 8. FEJEZET: *A HÁROMFÉLE SZEMÉLY* 119**
2. Hogyan hasznosul maradéktalanul az élet szabadsága és lehetősége 119
    - a. Hogyan lehet az ösvény egészére vonatkozó megbizonyosodott ismeretekre szert tenni 119
      - 1) Hogyan foglalják magukba az összes szentiratot a személyek három típusának ösvényei 120
      - 2) Miért a személyek három típusának képzéseit használva vezetik a tanítványokat a fokozatokon 122
        - a) A személyek három típusának ösvényei által vezetett tanítványok célja 122
        - b) Miért vezetik a tanítványokat ilyen fokozatokon át 123
          - i) A tényleges ok 123
          - ii) A cél 129
- 9. FEJEZET: *EMLÉKEZÉS A HALÁLRA* 133**
- b. A szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosításának tényleges módja 134
    - 1) A tudat képzése az ösvény alacsony célt kítűző személyekhez igazodó fokozatain 134
      - a) Az alacsony célt kítűző személy gondolkodásának kiművelése 134
        - i) A jövő életek érdekében erőfeszítésre képes tudatállapot kifejlesztése 134
          - a' Emlékezés a halálra, azaz elmélkedés, hogy nem maradhattok hosszú ideig ebben a világban 134
            - 1' A halálra emlékezés elhanyagolásából fakadó hibák 135
            - 2' A halálra emlékezés gyakorlásának hasznai 136
            - 3' A halálra emlékezés egy fajtája, amelyet fejleszteni kell 138

- 4' Hogyan kell gyakorolni a halálra emlékezést 139
  - a" Elmélkedés a halál bizonyosságán 139
    - 1" Elmélkedés azon, hogy a Halál Ura biztosan eljön, s ezért nem kerülhető el 139
    - 2" Elmélkedés azon, hogy az élet nem hosszabbítható meg, tartama állandóan rövidül 140
    - 3" Elmélkedve a halál bizonyosságán, annak felismerése, hogy életek során csak kevés idő jut tanítás gyakorlására 142
  - b" Elmélkedés a halál idejének bizonytalanságán 144
    - 1" Elmélkedés azon, hogy az élettartam ebben a világban bizonytalan 145
    - 2" Elmélkedés azon, hogy a halál okai számosak, az élet okai pedig csekélyek 146
    - 3" Elmélkedés azon, hogy a halál időpontja bizonytalan, mivel a test nagyon törekeny 147
  - c" Elmélkedés azon, hogy a halál időpontjában semmi sem segít, kivéve a tanítás gyakorlását 148
    - 1" A barátok nem segítenek 148
    - 2" Az anyagi eszközök nem segítenek 148
    - 3" A test nem segít 148

10. FEJEZET: **ELMÉLKEDÉS AZ ELKÖVETKEZŐ ÉLETEN** 153

- b' Elmélkedés azon, hogy mi történik az elkövetkező életben: a lények két típusának boldogsága és szenvedése 153
  - 1' Elmélkedés a poklokakók szenvedésein 155
    - a" Elmélkedés a lények szenvedésén a hatalmas poklokban 155
    - b" Elmélkedés a szomszédos poklok szenvedésén 157
    - c" Elmélkedés a hideg poklok szenvedésén 158
    - d" Elmélkedés az alkalmi poklok szenvedésén 160
  - 2' Elmélkedés az állatok szenvedésén 161
  - 3' Elmélkedés az éhező szellemek szenvedésén 162
    - a" Éhező szellemek, akik külső akadályok miatt nem jutnak ételhez és italhoz 162
    - b" Éhező szellemek, akik belső akadályok miatt nem jutnak ételhez és italhoz 162
    - c" Éhező szellemek, akiknél az akadály az ételben és az italban van 162

11. FEJEZET: **MENEDÉKÉRT FOLYAMODÁS A HÁROM ÉKKÖHÖZ** 169

- ii) Bizalom az eszközökben, melyek révén a boldogság elérhető a következő életben 170
  - a' A menedékért folyamodás gyakorlása a tanításba lépés nagyszerű kapuja 170
    - 1' A menedékért folyamodás okai 170
    - 2' Erre alapozva a menedékért folyamodás tárgyai 171
      - a" A menedékért folyamodás tárgyainak azonosítása 171
      - b" Annak oka, hogy érdemesek a menedékre 171
    - 3' A menedékért folyamodás módja 173
      - a" Menedékért folyamodás az értékek ismeretében 173

- 1" A Buddha értékei 173
  - (a) A Buddha testének értékei 173
  - (b) A Buddha beszédének értékei 174
  - (c) A Buddha tudatának értékei 175
    - (i) A tudás értékei 175
    - (ii) A gondoskodás értékei 176
  - (d) A megvilágosodott tevékenységek értékei 177
- 2" A tanítás értékei 179
- 3" A közösség értékei 179
- b" Menedékért folyamodás a különbségek ismeretében 179
  - 1" Különbség, amely a sajátos jellemzőiken alapul 180
  - 2" Különbség, amely a megvilágosodott tevékenységeken alapul 180
  - 3" Különbség, amely az odaadáson alapul 180
  - 4" Különbség, amely a gyakorláson alapul 180
  - 5" Különbség, amely az emlékezésen alapul 180
  - 6" Különbség, amely azon alapul, hogy miként növelik az érdemet 180
- c" Menedékért folyamodás elköteleződéssel 180
- d" Menedékért folyamodás más menedékek méltánylásának elutasításával 181

## 12. FEJEZET: A MENEDÉKÉRT FOLYAMODÁS ELŐÍRÁSAI 185

- 4' A menedékért folyamodást követően az előírások rendje 186
  - a" Ahogyan azok a *Meghatározások gyűjteményében* megjelennek 186
    - 1" A felosztások első csoportja 186
      - (a) Bizalom a kiváló személyekben 186
      - (b) A magasrendű tanítások meghallgatása 187
      - (c) A rájuk irányuló figyelem helyes összpontosítása 187
      - (d) A tanításokkal megegyező gyakorlás művelése 187
    - 2" A felosztások második csoportja 187
      - (a) Ne ösztökéljétek érzékszerveiteket 187
      - (b) Helyesen alkalmazzátok az előírásokat 187
      - (c) Érezetek együtt az élőlényekkel 187
      - (d) Törekedjétek arra, hogy szabályos időközönként felajánlást tegyetek a Három Ékkőnek 187
  - b" Ahogyan azok a szóbeli hagyományban megjelennek 187
    - 1" Egyedi előírások 188
      - (a) Tiltó rendelkezések 188
      - (b) Kikötések 188
    - 2" Általános előírások 190
      - (a) A különbségek és a Három Ékkő értékeinek felidézésével folyamodjatok menedékért újra és újra 191
      - (b) A Három Ékkő kivételes jóindulatának felidézésével törekedjétek a szüntelen tiszteletadásra és ajánljátok fel első adag ételeteket és italotokat 191
      - (c) Vezessetek be más élőlényeket ebbe a gyakorlatba azért, hogy együttéreztek velük 196
      - (d) Bármilyen tevékenységgel kötelezitek el magatokat, bármi is a célotok, tegyetek felajánlást, folyamodjatok

- a Három Ékkőhöz és hagyjatok fel minden más világi módszerrel 196
- (e) Miután megértettétek a hasznokat, folyamodjatok menedékért háromszor nappal és háromszor éjszaka 196
  - (i) A hasznok, ahogyan a *Meghatározások gyűjteményében* megjelennek 197
    - (a') Az első négyes csoport 197
      - (1') Hatalmas érdemet szereztek 197
      - (2') Örömré és magasrendű örömré tesztek szert 197
      - (3') Eléritek az összpontosítást 197
      - (4') Eléritek a megtisztulást 197
    - (b') A második négyes csoport 197
      - (1') Biztos védelmet nyertek 198
      - (2') Csökkentitek, elfojtjátok és tökéletesen megsemmisítitek a tévhitből származó összes akadályt 198
      - (3') A kiváló személyek között lesztek számon tartva, akik ténylegesen véghezviszik a nagy-szerűséget 198
      - (4') Élvezitek és elnyeritek tanítóitok, a vallási közösségek, valamint a tanításban örömeiket lelő istenségek hozzájárulását 198
  - (ii) A hasznok, ahogyan a személyre szóló útmutatásokban megjelennek 198
    - (a') A buddhisták közé tartoztok 198
    - (b') Méltóvá váltok minden fogadalom megtartására 198
    - (c') Csökkentitek és megszüntetitek a megelőzően felhalmozott karmikus akadályaitokat 199
    - (d') Hatalmas mennyiségű érdemet halmoztok fel 199
    - (e') Nem zuhanok boldogtalan világokba 199
    - (f') Nem kereszteltek utatokat emberi vagy nem emberi gátló tényezők 199
    - (g') Mindent megvalósítottok, amit csak kívántok 200
    - (h') Gyorsan eléritek a buddhaságot 200
- (f) Tartsátok fenn menedékvételeket és soha ne hagyjátok cserben a Három Ékkövet, még tréfából vagy az életetek árán sem 200

### 13. FEJEZET: A KARMA ÁLTALÁNOS JELLEMZŐI 205

- b' A meggyőződéssel teli hit elmélyítése minden boldogság gyökere 205
  - 1' Elmélkedés a karmán és annak következményein általánosságban 206
    - a'' Elmélkedés általánosságban 206
      - 1'' A karma bizonyossága 206
      - 2'' A karma kiterjedése 207
      - 3'' Az el nem követett cselekedetek következményei nem kerülnek megtapasztalásra 210
      - 4'' Az elkövetett cselekedetek nem semmisülnek meg 210

14. FEJEZET: **A KARMA VÁLTOZATAI** 213

- b" Elmélkedés a karma változatainak sajátosságain 213
  - 1" A cselekedetek tíz ösvényének alapvető tanítása 214
  - 2" A cselekedetek következményeinek meghatározása 215
    - (a) Erénytelen cselekedetek és következményeik 216
      - (i) Az erénytelen cselekedetek tényleges ösvényei 216
      - (ii) Mértékbeli különbségek 226
        - (a') A tíz erénytelen cselekvés-ösvény súlya 226
        - (b') A súlyos cselekedetek ismertetőjeleinek rövid kifejtése 229
          - (1') Súlyosság az érintettet illetően 229
          - (2') Súlyosság az alapot illetően 231
          - (3') Súlyosság a tárgyakat illetően 233
          - (4') Súlyosság a beállítottságot illetően 233
      - (iii) A következmények magyarázata 234
        - (a') Megérlelt következmények 234
        - (b') Okkal összhangban álló következmények 235
        - (c') Környezeti következmények 236
    - (b) Erényes cselekedetek és következményeik 237
      - (i) Erényes cselekedetek 237
      - (ii) Az erényes cselekedetek következményei 237
    - (c) A karma egyéb felosztásainak bemutatása 238
      - (i) Az előrevetítő- és a beteljesítő karma közti különbség 238
      - (ii) Karma, amelynek következményét bizonyosan vagy valószínűleg megtapasztaljátok 239
  - 2' Elmélkedés a karmán és annak következményein részletesen 242
    - a" A beérések jellemzői 242
    - b" A beérések következményei 243
    - c" A beérések okai 244

15. FEJEZET: **ERKÖLCSÖS VISELKEDÉS** 249

- 3' Hogyan kötelezzétek el magatokat az erényekkel és miként hagyjatok fel az erénytelenségekkel, miután általánosságban és részletesen elméltetek a karmán és annak következményein 149
  - a" Általános magyarázat 249
  - b" Megtisztítás a négy erővel 254
    - 1" A gyökerestül eltávolítás ereje 254
    - 2" Az ellenszerek alkalmazásának ereje 254
    - 3" A hibáktól elfordulás ereje 255
    - 4" A megalapozás ereje 256

16. FEJEZET: **AZ ALACSONY CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY BEÁLLÍTOTTSÁGA** 265

- b) Az alacsony célt kitűző személy beállítottságának fokmérője 265
- c) Az alacsony célt kitűző személy beállítottságával kapcsolatos téves értelmezések tisztázása 265

17. FEJEZET: **A NYOLC SZENVEDÉS** 271

- 2) A tudat képzése az ösvény középszintű célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain 271

- a) A tudat képzése 273
  - i) A tudat megszabadulásra irányuló szándékának értelmezése 273
  - ii) A tudat megszabadulásra irányuló szándékát kifejlesztő módszer 274
- a' Elmélkedés a szenvedésen és annak eredetén 274
  - 1' Elmélkedés a Szenvedés Igazságán: a létforgatag fogyatékossgai 275
    - a'' A Buddha által kinyilatkoztatott Négy Igazság közül az első: a Szenvedés Igazságának jelentése 275
  - b'' Tényleges meditálás a szenvedésen 277
    - 1'' Elmélkedés a létforgatag egyetemes szenvedésén 277
      - (a) Elmélkedés a szenvedés nyolc típusán 277
        - (i) A születés szenvedése 279
        - (ii) Az öregedés szenvedése 282
        - (iii) A betegség szenvedése 283
        - (iv) A halál szenvedése 284
        - (v) A kellemetlennel szembesülés szenvedése 284
        - (vi) A kellemestől elválás szenvedése 285
        - (vii) Szenvedés, mert nem kapjátok meg amit akartok 285
        - (viii) Szenvedés az öt birtokolt halmaz miatt 285

18. FEJEZET: *A HAT SZENVEDÉS* 289

- (b) Elmélkedés a szenvedés hat típusán 289
  - (i) A bizonytalanság fogyatékossga 289
  - (ii) A telhetetlenség fogyatékossga 290
  - (iii) A testek ismételt levetésének fogyatékossga 292
  - (iv) Az ismételt újjászületések fogyatékossga 292
    - (v) A fentről való ismételt lezuhanás fogyatékossga 293
  - (vi) A társtalanság fogyatékossga 294

19. FEJEZET: *TOVÁBBI MEDITÁLÁSOK A SZENVEDÉSEN* 297

- (c) Meditálás a három szenvedésen 297
  - (i) A változás szenvedése 297
  - (ii) A fájdalom szenvedése 297
  - (iii) A feltételekhez kötöttség szenvedése 298
- 2'' Elmélkedés a sajátos szenvedéseken 300
  - (a) Az emberi lények szenvedése 300
  - (b) A félistenek szenvedése 300
  - (c) Elmélkedés az istenek szenvedésén 301
    - (i) A vágyvilág istenei 301
      - (a') A halál és a lezuhanás szenvedése 301
        - (1') A halál szenvedése 301
        - (2') Az alacsonyabb világokba zuhanás szenvedése 301
      - (b') A féltékenység szenvedése 302
      - (c') A vágás, sebesülés, megölés és száműzetés szenvedései 302
    - (ii) A forma- és a forma nélküli világok istenei 302

20. FEJEZET: **A SZENVEDÉS EREDETE** 305

- 2' Elmélkedés az eredeten: a létforgatag folyamata 305
- a" Hogyan élednek fel a mérgező érzelmeitek 306
  - 1" A mérgező érzelmek azonosítása 306
  - 2" A sorrend, ahogyan a mérgező érzelmek felélednek 308
  - 3" A mérgező érzelmek okai 309
  - 4" A mérgező érzelmek fogyatékoságai 309
- b" Hogyan halmoztok fel ezáltal karmát 311
  - 1" A felhalmozott karma azonosítása 311
    - (a) A karma, mint szándék 311
    - (b) A karma, mint szándékos cselekedet 311
  - 2" Hogyan halmozzátok fel a karmát 312
    - (a) Örömteli érzésekből felhalmozott karma 314
      - (i) A vágyott tárgyak – látványok, hangok és hasonlók – élvezetéből fakadó örömszerzés következményeként felhalmozott karma 314
      - (ii) A külső érzéki örömök iránti ragaszkodás megszüntetését követően, meditálással megvalósított összpontosításban a boldogság elnyerése következményeként felhalmozott karma 314
    - (b) Semleges érzésekből felhalmozott karma 315
- c" Hogyan haltok meg és születtek újjá 315
  - 1" A halál okai 315
  - 2" A tudat a halálkor 316
    - (a) Halál érényes tudattal 316
    - (b) Halál érénytelen tudattal 316
    - (c) Halál etikai értelemben semleges tudattal 317
  - 3" Ahol a melegség összegyűlik 317
  - 4" A halál után hogyan éritek el a köztes állapotot 318
  - 5" Azt követően hogyan születtek újjá 320

21. FEJEZET: **A FÜGGÉSBEN KELETKEZÉS TIZENKÉT TÉNYEZŐJE** 325

- b' Elmélkedés a tizenkét függésben keletkezőn 325
  - 1' A tizenkét tényező 325
  - 2' A tényezők összevont osztályozása 329
  - 3' A tizenkét tényező beteljesítéséhez szükséges életek száma 332
  - 4' Miként összegezhető a jelentőségük 334

22. FEJEZET: **A KÖZÉPSZINTŰ CÉLT KITŪZŐ SZEMÉLY BEÁLLÍTOTTSÁGA** 337

- b) A megszabadulás iránti eltökéltség mértéke 337
- c) A téves elképzelések eloszlata 338

23. FEJEZET: **A MEGSZABADULÁSHOZ VEZETŐ ÖSVÉNY LÉNYEGE** 343

- d) A megszabaduláshoz vezető ösvény lényegének kifejtése 343
  - i) Az élet, amely által megállítható a létezés körforgása 345
  - ii) Az ösvény, amelyet művelni kell a létezés körforgásának megállítása céljából 349
- a' A három képzés indokoltsága 349

378 *A megvilágosodáshoz vezető fokozatos ösvény részletes kifejtése*

1' A tudat fegyelmezésének szintjei 350

2' Ezek következményei 350

3' A tárgyak, amelyeket megszüntetnek 350

b' A három képzés meghatározott sorrendje 350

24. FEJEZET: **A HÁROM KÉPZÉS LÉNYEGE** 353





## FÜGGELÉK II. IRODALOMJEGYZÉK

Az első részben az indiai szútrák és tantrák, a második részben az indiai sāstrák címeik szerint, a szanszkrit ábécé-nek megfelelő sorrendben; a harmadik részben a tibeti kommentárok szerzőik szerint, a tibeti ábécé szerinti sorrendben vannak feltüntetve, a negyedik részben pedig a mai szerzőktől származó művek szerzőik szerint, a latin ábécének megfelelő sorrendben találhatók.

### A. Szútrák és tantrák

*Avataṃsaka. Ld. Buddhāvataṃsaka-nāma-mahā-vaipulya-sūtra.*

*Aṣṭa-sāhasrikā: Āryāṣṭa-sāhasrikā-prajñā-pāramitā-sūtra, 'Phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa brgyad stong pa. Skt. kiad. Vaidya 1960d. Angol ford. Conze 1973. P734, 21. köt.*

*Ārya-aṣṭādaśasāhasrikā-prajñāpāramitā-nāma-mahāyāna-sūtra, 'Phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa khri brgyad stong pa. Angol ford. Conze 1979. P732, 20. köt.*

*Ārya-tri-skandha-nāma-mahāyāna-sūtra, 'Phags pa phung po gsum pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Angol ford. Beresford 1980. P950, 37. köt.*

*Ārya-lankāvatāra-mahāyāna-sūtra, 'Phags pa lang kar gshegs pa'i mdo. Skt. kiad. Vaidya 1963. P775, 29. köt.*

*Ārya-suvikrānta-vikrami-pariprcchā-prajñā-pāramitā-nirdeśa, 'Phags pa rab kyi rtsal gyis rnam par gnon pas shus pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa bstan pa. P736, 21. köt.*

*Āryādhyāśaya-saṃcodana-nāma-mahāyāna-sūtra, 'Phags pa lhag pa'i bsam pa bskul pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. A Ratna-kūṭa 25. szakasza. P760, 24. köt.*

*Āryāyusman-nanda-garbhāvakrānti-nirdeśa-[nāma-mahāyāna]-sūtra, 'Phags pa tshe dang ldan pa dga' bo mngal du gnas pa bstan pa shas bya ba theg pa chen po'i mdo. A Ratna-kūṭa 13. szakasza. P760, 23. köt.*

*Udāna-varga, Ched du brjod pa' tshoms. Skt. kiad. Bernhard 1965. Angol ford. Rockhill 1982. P992, 39. köt.*

*Karma-śataka-sūtra, Las brgya tham pa'i mdo. P1007, 39. köt.*

*Kṣitigarbha-sūtra: Daśa-cakra-kṣitigarbha-nāma-mahāyāna-sūtra, 'Dus pa chen po las sa'i snying po'i 'khor lo bcu pa'i mdo. P905, 36. köt.*

*Gaṇḍa-vyūha-sūtra, sDong pos brgyan pa / sDong po bkod pa'i mdo. A Buddhāva-tamsaka-nāma-mahā-vaipulya-sūtra, Sangs rgyas phal po che shes bya ba shin tu rgyas pa chen po'i mdo Skt. kiad. Vaidya 1960c. Angol ford. Cleary 1985-87. P761, 26. köt.*

- Garbhāvakraṅti-sūtra: Ārya-nanda-garbhāvakraṅti-nirdeśa-[nāma-mahāyāna]-sūtra, 'Phags pa dga' bo mngal du 'jug pa bstan pa shes bya ba theg pa chen po' mdo. A Ratna-kūṭa 14. szakasza. P760, 23. köt.*
- Gṛha-paty-ugra-paripṛcchā-sūtra: Ārya-gṛha-paty-ugra-paripṛcchā-nāma-mahāyāna-sūtra, 'Phags pa khyim bdag drag shul can gyis zhus pa shes bya ba theg pa chen po' i mdo. A Ratna-kūṭa 19. szakasza. P760, 23. köt.*
- Catur-dharma-nirdeśa-sūtra: Ārya-catur-dharma-nirdeśa-nāma-mahāyāna sūtra, 'Phags pa chos bzhi bstan pa shes bya ba theg pa chen po' i mdo. P915, 36. köt.*
- Tathāgatācīntya-guhyā-nirdeśa-sūtra: Ārya-tathāgatācīntya-guhyā-nirdeśa-nāma-mahāyāna-sūtra, 'Phags pa de bzhin gshegs pa' i gsang ba bsam gyis mi khyab pa bstan pa shes bya ba theg pa chen po' i mdo. A Ratna-kūṭa 3. szakasza. P760, 22. köt.*
- Tri-samaya-vyūha: Tri-samaya-vyūha-rāja-nāma-tantra, Dam tshig gsum bkod pa' i rgyal po shes bya ba' i rgyud. P134, 6. köt.*
- Dama-mūrkha-nāma-sūtra, mDzang lun zhe bya ba' i mdo. Angol ford. Fry 1981. P1008, 40. köt.*
- Daśa-dharmaka-sūtra, Ārya-daśa-dharmaka-nāma-mahāyāna-sūtra, 'Phags pa chos bcu pa shes bya ba theg pa chen po' i mdo. A Ratna-kūṭa 9. szakasza. P760, 22. köt.*
- Daśa-bhūmika-sūtra, Sa bcu pa' i mdo. Az Avataṃsaka 31. szakasza. Angol ford. Cleary 1985-87. P761, 26. köt.*
- Duḥśīla-nigraha-sūtra: Buddha-piṭaka-duḥśīla-nigrahi-nāma-mahāyāna-sūtra, Sangs rgyas kyi sde snod tshul khrims 'chal ba tshar gcod pa shes bya ba theg pa chen po' i mdo. P886, 35. köt.*
- Dharma-saṃgīti: Ārya-dharma-saṃgīti-nāma-māyāna-sūtra, 'Phags pa chos yang dag par sdud pa shes bya ba theg pa chen po' i mdo. P904, 36. köt.*
- Dhāraṇīśvara-rāja-paripṛcchā: Ārya-tathāgata-mahā-karuṇā-nirdeśa-nāma-mahāyāna-sūtra, 'Phags pa de bzhin gshegs pa' i snying rje chen po nges par bstan pa shes bya ba theg pa chen po' i mdo / gZung kyi dbang phyug rgyal pos zhus pa. P814, 32. köt.*
- Niyatāniyata-mudrāvātāra-sūtra: Ārya-niyatāniyata-mudrāvātāra-nāma-mahāyāna-sūtra, 'Phags pa nges pa dang mi nges par 'gro ba' i phyug rgya la 'jug pa shes bya ba theg pa chen po' i mdo. P868, 34. köt.*
- Pratyutpanna-buddha-saṃmukhāvasthita-samādhi-sūtra: Ārya-pratyutpanna-buddha-saṃmukhāvasthita-samādhi-nāma-mahāyāna-sūtra, 'Phags pa da ltar gyi sangs rgyas mngon sum du gshugs pa' i ting nge 'dzin ces bya ba theg pa chen po' i mdo. P801, 32. köt.*
- Prasānta-viniścaya-prātīhārya-sūtra: Ārya-prasānta-viniścaya-prātīhārya-samādhi-nāma-mahāyāna-sūtra, Rab tu zhi ba rnam par nges pa' i cho 'phrul gyi ting nge 'dzin ces bya ba theg pa chen po' i mdo. P797, 32. köt.*
- Pratimokṣa-sūtra, So sor thar pa' i mdo. P1031, 42. köt.*
- Buddhāvataṃsaka-nāma-mahā-vaipulya-sūtra, Sangs tgyas phal po che shes bya ba shin tu rgyas pa chen po' i mdo. Angol ford. Cleary 1985-87. P761, 25-26. köt.*
- Bodhisattva-piṭaka: Ārya-bodhisattva-piṭaka-nāma-mahāyāna-sūtra, 'Phags pa byang chub sems dpa' i sde snod ces bya ba theg pa chen po' i mdo. A Ratna-kūṭa 12. szakasza. P760, 22. köt.*
- Bodhisattva-prātimokṣa: Bodhisattva-prātimokṣa-catuṣka-nihāra-nāma-mahāyāna-sūtra, Byang chub sems dpa' i so sor thar pa chos bzhi sgrub pa shes bya ba theg pa chen po' i mdo. P914, 36. köt.*
- Brahma-paripṛcchā-sūtra, Tshang pas zhus pa' i mdo. P825, 33. köt.*
- Bhikṣu-prareju-sūtra-nāma, dGe slong la rab tu gces pa' i mdo shes bya ba. P968, 39. köt.*
- Mañjuśrī-mūla-tantra: Ārya-mañjuśrī-mūla-tantra, 'Phags pa 'jam dpal gyi rtsa ba' i rgyud. Skt. kiad. Vaidya 1964. P162, 6. köt.*

- Mahā-parinirvāna-sūtra: Ārya-mahā-parinirvāna-sūtra*, 'Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo. P787, 31. köt.
- Mahāyāna-prasāda-prabhāvanā-sūtra: Ārya-mahāyāna-prasāda-prabhāvanā-nāma-mahāyāna-sūtra*, 'Phags pa theg pa chen po la dad pa rab tu sgom pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P812, 32. köt.
- Maitreya-mahā-siṃha-nāda-sūtra: Ārya-maitreya-mahā-siṃha-nāda-nāma-mahāyāna-sūtra*, 'Phags pa byams pa seng ge'i sgra chen po shes bya ba theg pa chen po'i mdo. A Ratna-kūṭa 23. szakasza. P760, 24. köt.
- Ratna-kūṭa: Ārya-mahā-ratna-kūṭa-dharma-payāya-śata-sāhasrika-grantha*, dKon mchog brtsegs pa chen po'i chos kyi rnam grangs le'u stong phrag brgya pa. P760, 22-24. köt.
- Ratna-guṇa-saṅcaya-gāthā: Ārya-prajñāpāramitā-ratna-guṇa-saṅcaya-gāthā*, 'Phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa sdud pa tshigs su bcad pa. Skt. kiad. Yuyama 1976. Angol ford. Conze 1973. P735, 21. köt.
- Ratna-megha-sūtra: Ārya-ratna-megha-nāma-mahāyāna-sūtra*, 'Phags pa dkon mchog sprin ces bya ba theg pa chen po'i mdo. P897, 35. köt.
- Ratna-rāśi-sūtra: Ārya-ratna-rāśi-nāma-mahāyāna-sūtra*, 'Phags pa rin po che'i phung po shes bya ba theg pa chen po'i mdo. A Ratna-kūṭa 45. szakasza. P760, 24. köt.
- Ratnolka-dhāraṇi: Ārya-ratnolka-nāma-dhāraṇi-mahāyāna-sūtra*, 'Phags pa dkon mchog ta la'i gzungs shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P472, 11. köt.
- Rājāvavādaka: Ārya-rājāvavādaka-nāma-mahāyāna-sūtra*, 'Phags pa rgyal po la gdams pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P887, 35. köt.
- Lalita-vistara-sūtra: Ārya-lalitavistara-nāma-mahāyāna-sūtra*, 'Phags pa rgya cher rol pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Skt. kiad. Vaidya 1958. P763, 27. köt.
- Vajra-dāka: Śri-vajra-dāka-nāma-mahā-tantra-rāja*, rGyud kyi rgyal po chen po dpal rdo rje mkha' 'gro zhes bya ba. P18, 2. köt.
- Vajrapāṇy-abhiṣeka-mahā-tantra: Ārya-vajrapāṇy-abhiṣeka-mahā-tantra*, 'Phags pa lag na rdo rje dbang bskur ba'i rgyud chen mo. P130, 6. köt.
- Vajra-śikhara: Vajra-śikhara-mahā-guhyā-yoga-tantra*, gSang ba rnal 'byor chen po'i rgyud rdo rje rtse mo. P113, 5. köt.
- Vinaya-kṣudraka-vastu*, 'Dul ba phran tshes kyi bzhi. A Vinaya 3. szakasza. P1035, 44. köt.
- Vinaya-vastu*, 'Dul ba gzhi. A Vinaya 1. szakasza. P1030, 41. köt.
- Vinaya-vibhaṅga*, 'Dul ba rnam par 'byed pa. A Vinaya 2. szakasza. P1030, 42-43. köt.
- Śali-stamba-sūtra: Ārya-salistamba-nāma-mahāyāna-sūtra*, 'Phags pa sā lu'i ljang ba shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P876, 34. köt.
- Śīla-saṃyukta-sūtra*, Tshul khriims yang dag par ldan pa'i mdo. P969, 39. köt.
- Śraddhā-balādhānāvātāra-mudrā-sūtra: Ārya-śraddhā-balādhānāvātāra-mudrā-nāma-mahāyāna-sūtra*, Dad pa'i stobs bskyed pa la 'jug pa'i phyag rgya shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P867, 34. köt.
- Samḍhi-nirmocana-sūtra: Ārya-saṃdhi-nirmocana-nāma-mahāyāna-sūtra*, 'Phags pa dgongs pa nges par 'grol pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Angol ford. Powers 1995b. P774, 29. köt.
- Sampuṭi-nāma-mahā-tantra*, Yang dag par sbyor ba zhes bya ba'i rgyud chen po. P26, 2. köt.
- Satyaka-parivarta*, dDen pa po'i le'u. Az Ārya-bodhisattva-gocaropāya-oiṣaya-vikurvāna-nirdeśa-nāma-mahāyāna sūtra, 'Phags pa byang chub sems dpa'i spyod yul gyi thabs kyi yul la rnam par 'phrul ba bstan pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo 4. fejezete. Angol ford. Jamspel 1991. P813, 32. köt.
- Sad-dharma-puṇḍarika-nāma-mahāyāna-sūtra*, Dam pa'i chos pa dma dkar po shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Skt. kiad. Vaidya 1960a. Angol ford. Hurvitz 1976. P781. 30. köt.
- Sad-dharmānusmṛty-upasthāna: Ārya-sad-dharmānusmṛty-upasthāna*, 'Phags pa dam pa'i chos dran pa

*nyer gzhag pa*. P953, 37-38. köt.

*Samantabhadra-caryā-prañidhāna*. A *Gaṇḍa-vyūha-sūtra* 62. szakasza. Skt. ld. még *Bhadra-cari-prañidhāna-stotra* címen, Pandeya 1994:139-143. P953, 37-38. köt.

*Samādhi-rāja-sūtra*: *Sarva-dharma-svabhāva-samatā-vipañcita-samādhi-rāja-sūtra*, *Chos tham cad kyi rang bzhin mnyam pa nyid rnam par spros pa ting nge 'dzin gyi rgyal po'i mdo*. Skt. kiad. Vaidya 1961. P795, 31. köt.

*Sarva-voidalya-saṅgraha-sūtra*: *Ārya-sarva-voidalya-saṅgraha-nāma-mahāyāna-sūtra*, *'Phags pa rnam par 'thag pa thams cad bsdus pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo*. P893, 35. köt.

*Sāgara-nāga-rāja-paripṛcchā*: *Ārya-sāgara-nāga-rāja-paripṛcchā-nāma-mahāyāna-sūtra*, *'Phags pa klu'i rgyal po rgya mtshos zhush pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo*. P820, 33. köt.

*Śāgaramati-paripṛcchā-sūtra*: *Ārya-sāgaramati-paripṛcchā-nāma-mahāyāna-sūtra*, *'Phags pa blo gros rgya mtshos zhush pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo*. P819, 33. köt.

*Siṃha-paripṛcchā-sūtra*: *Ārya-siṃha-paripṛcchā-nāma-mahāyāna-sūtra*, *'Phags pa seng ges zhush pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo*. A *Ratna-kūṭa* 37. szakasza. P760, 24. köt.

*Subāhu-paripṛcchā-tantra*: *Ārya-subāhu-paripṛcchā-nāma-tantra*, *'Phags pa dpung bzang gis zhush pa shes bya ba'i rgyud*. P428, 9. köt.

*Suvarṇa-prabhāsa-sūtra*: *Ārya-suvarṇa-prabhāsottama-sūtrendra-nāma-mahāyāna-sūtra*, *'Phags pa gser 'od dam pa mdo sde'i dbang po'i rgyal po shes bya ba theg pa chen po'i mdo*. Skt. kiad. Bagchi 1967. P176, 7. köt.

*Sūkarikāvadāna-nāma-sūtra*, *Phag mo'i rtogs pa brjod pa shes bya ba'i mdo*. Skt. kiad. a *Divyāvadāna* 14. szakasza, Vaidya 1959b. P1014, 40. köt.

*Sūrva-garbha-sūtra*: *Ārya-sūrva-garbha-nāma-vaipulya-sūtra*, *'Phags pa shin tu rgyas pa chen po'i sde nyi ma'i snying po shes bya ba'i mdo*. P923, 36. köt.

*Smṛty-upasthāna*. Ld. *Sad-dharmānusmṛty-upasthāna*.

## B. Śāsತ್ರák

*Abhidharma-kośa*: *Abhidharma-kośa-kārikā*, *Chos mngon pa' mdzod kyi tshig le'ur byas pa*. Vasubandhu. Skt. kiad. Gokhale 1946, la Vallée Poussin 1971 francia fordításából angolra ford. Pruden 1988, P5590, 115. köt.

*Abhidharma-kośa-bhāṣya*, *Chos mngon pa'i mdzod kyi bshad pa*. Vasubandhu. Skt. kiad. Shastri 1972, la Vallée Poussin 1971 francia fordításából angolra ford. Pruden 1988, P5591, 115. köt.

*Abhidharma-samuccaya*, *Chos mngon pa kun las btus pa*. Asaṅga. Skt. nem teljes kiad. Gokhale 1947. Francia ford. Rahula 1980. P5550, 112. köt.

*Abhisamayālaṅkāra*: *Abhisamayālaṅkāra-nāma-prajñāpāramitopadeśa-sāstra-kārikā*. Maitreyanātha. Skt. kiad. Wogihara 1973. Angol ford. Conze 1954. P5184. 88.köt.

*Abhisamayālaṅkāralokā*: *Āryāṣṭa-sāhasrikā-prajñāpāramitā-vyākhyāna Abhisamayālaṅkāralokā-nāma*, *'Phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa bryad stong pa'i bshad pa mngon par rtogs pa'i rgyan gyi snang ba shes bya ba*. Haribhadra. Skt. kiad. Wogihara 1973. P5189, 90. köt.

*Aṣṭākṣaṇa-kathā*, *Mi khom pa bryad kyi gtam*. Aśvaghōṣa. P5423, 103. köt.

*Ārya-buddhānusmṛti*, *'Phags pa sangs rgyas rjes su dran pa*. P5433, 103. köt.

*Uttara-tantra*: *Mahāyānottaratantra-śāstra*, *Theg pa chen po rgyud bla ma'i bstan bcos*. Másik neve: *Ratna-gotra-vibhāga*, *dKon mchog gi rigs rnam par dbye ba*. Maireyanātha. Skt. kiad. Johnston 1950. Angol ford. Obermiller 1931. P5525, 108. köt.

*Udāna-varga*: *Udāna-varga-ṅvāraṇa*, *Ched du brjod pa'i tshoms kyi rnam gyi 'grel pa*. Prajñāvarman. P5601, 119. köt.

*Karma-vibhāṅga-nāma*, *Las rnam par 'byed pa*. Atisha. P5356, 103. köt.

- Kṛṣṇa-yamāri-pañjikā: Śri-kṛṣṇa-yamāri-mahā-tantra-rāja-pañjikā-ratna-pradipa-nāma, dPal gshin rje'i dgra nag po'i rgyud kyi rgyal po chen po'i dka' 'grel rin po che'i sgron ma shes bya ba. Ratnākaraśānti. P2782, 66. köt.*
- Guru-pañcāśikā, Bla ma lnga bcu pa. Aśvagoṣa. Skt. részben kiad. Levi 1929. Angol ford. Sparham 1999. P4544, 81. köt.*
- Catur-viparyaya-[parihāra]-kathā, Phyi ci log bzhi spangs pa'i btam. Mātricitra. P5669, 129. köt.*
- Catuḥ-śataka: Catuḥ-śataka-śāstra-kārikā-nāma, bsTan bcos bzhi brgya pa zhes bya ba'i tshig le'ur byas pa. Āryadeva. Skt. és tibeti kiad. Lang 1986. Angol ford. Rinchen and Sonam 1994. P5272, 99. köt.*
- Candra-rāja-lekha, rGyal po zla ba la springs pa'i phrin yig. Śri Jagan-mitrānanda. P5689, 129. köt.*
- Caryā-melāpaka-pradipa, sPyod pa bsdus pa'i sgron ma. Āryadeva. P2668, 61. köt.*
- Caryā-saṃgraha-pradipa, sPyod pa bsdus pa'i sgron ma. Atisha. P5379 és P5357, 103. köt.*
- Jātaka-mālā, sKyes pa'i rabs kyi rgyud. Āryaśūra. Skt. kiad. Vaidya 1959a. Angol ford. Speyer 1971. P5650, 128. köt.*
- Nyāya-bindu-prakarāṇa: Nyāya-bindu-nāma-prakarāṇa, Rigs pa'i this pa shes bya ba'i rab tu byed pa. Dharmakīrti. Angol ford. Stchebatsky 1962. P5711, 130. köt.*
- Tarka-jvālā: Madhyamaka-hṛdaya-vṛtti-tarka-jvālā, dBu ma'i snying po'i 'grel pa rtog ge 'bar ba. Bhāvaviveka. P5256, 96. köt.*
- Trśaraṇa-[gamana]-saptati, gSum la skyabs su 'gro ba bdun cu pa. Candrakīrti. P5478, 103. köt.*
- Daśākuśala-karma-patha-nirdeśa, Mi dge ba bcu'i las kyi lam bstan pa. Aśvagoṣa. P5416, 103. köt, és P5678, 129. köt.*
- Deśanā-stava, bShags pa'i bstod pa. Candragomin. P2048, 46. köt.*
- Dharmānusmṛti, Chos rje su dran pa. P5434, 103. köt.*
- Pañca-skandha-prakarāṇa, Phung po lnga'i rab tu byed pa. Vasubandhu. P5560, 113. köt.*
- Pāramitā-samāsa-nāma, Pha rol tu phyin pa bsdus pa shes bya ba. Āryaśūra. Skt. részben kiad. Ferrari 1946. Angol ford. Meadows 1986. P5340, 103. köt.*
- Prajñā-pradipa-ṭīkā, Shes rab sgron ma'i rgya cher 'grel pa. Avalokitavrata. P5259, 96-97. köt.*
- Prañidhāna-saptati: Prañidhāna-saptati-nāma-gāthā, sMon lam bdun cu pa shes bya ba'i tshigs su bcad pa. A P szerint mindkét változat szerzője gZhan la phan pa'i dbyangs dGon pa pa. Beresford szerint a szerző Āryaśūra (sic!). Angol ford. Beresford 1979. P5430, 130. köt., és P5936, 150. köt.*
- Pratītya-samutpādādi-vibhaṅga-nirdeśa, rTen cing 'brel bar 'byung ba dang po dang rnam par dbye ba bshad pa. Vasubandhu. P5496, 104. köt.*
- Pratītya-samutpāda-hṛdaya-kārikā, rTen cing 'brel bar 'byung ba'i snying po'i tshig le'ur byas pa. Nāgārjuna. Skt. kiad. Gokhale és Dhadphale 1978. P5467, 103. köt.*
- Praṃāna-vārttika-kārikā, Tshad ma rnam 'grel gyi tshig le'ur byas pa. Dharmakīrti. Skt. kiad. Shastri 1968. Nem teljes angol ford. Mookerjee and Nagasaki 1964. P5709, 130. köt.*
- Prasphuṭa-padā: Abhisamayālamkāra-kārikā-prajñā-pāramitopadeśa-śāstra-ṭīkā-prasphuṭa-padā-nāma, Shes rab kyi pha rol tu phyin pa'i man ngag gi bstan bcos mngon par rtogs pa'i rgyan gyi tshig le'ur byas pa'i 'grel bshad tshig rab tu gsal ba zhes bya ba. Dharmamitra. P5194, 91. köt.*
- Bodhicitta-vivaraṇa, Byang chub sems kyi 'grel pa. Nāgārjuna. Tibeti nyelvé kiad. angol fordítással, Lindtner 1982. P2665 és P2666, 61. köt.*
- Bodhicitta-vivaraṇa-ṭīkā, Byang chub sems kyi 'grel pa'i rnam par bshad pa. Smṛtijñānakīrti. P2694, 62. köt.*
- Bodhi-patha-pradipa, Byang chub lam gyi sgron ma. Atisha. Angol ford. Sherbourne 1983. P5343, 103. köt.*

- Bodhi-mārga-pradīpa-pañjikā-nāma, *Byang chub lam gyi sgron ma'i dka' 'grel*. Atisha. Angol ford. Sherbourne 1983. P5344, 103. köt.
- Bodhisattva-caryāvatāra, *Byang chub sems dpa'i spyod la 'jug pa*. Śāntideva. Skt. és tibeti nyelvű kiad. Bhattacharya 1960. Angol ford. Crosby and Skilton 1995. P5272, 99. köt.
- Bodhisattva-yoga-caryā-catuḥ-śataka-ṭīkā, *Byang chub sems dpa'i rnal 'byor spyod pa bzhi brgya pa'i rgya cher 'grel pa*. Candrakīrti. P5266, 98. köt.
- Bodhisattvāvādāna-kalpalatā, *Byang chub sems dpa'i rtogs pa brjod pa'i dpag bsam gyi 'khri shing*. Kṣemendra. P5655, 129. köt.
- Bhāvanā-krama, *sGom pa'i rim pa*. Kamalaśīla. Részben kiad. és ford. Tucci 1956: 467-592. P5310-5312, 102. köt.
- Madhyamaka-hṛdaya-kārikā, *dBu ma'i snying po'i tshig le'ur byas pa*. Bhāvaviveka. P5255, 96. köt.
- Madhyamakāvātāra-nāma, *dBu ma la 'jug pa shes bya ba*. Candrakīrti. Tibeti nyelvű kiad. la Vallée Poussin 1970. Nem teljes angol ford. Hopkins 1980, Klein 1994. P5262, 98. köt.
- Mūla-madhyamaka-kārikā: Prajñā-nāma-mūla-madhyamaka-kārikā, *dBu ma rtsa ba'i tshig le'ur byas pa shes rab ces bya ba*. Nāgārjuna. Skt. kiad. de Jong 1977. Angol ford. Garfield 1995. P5224, 95. köt.
- Mahāyāna-patha-sādhana-varṇa-saṃgraha, *Theg pa chen po'i lam gyi sgrub thabs yi ger bsdu pa*. Atisha. P5351, 103. köt.
- Mahāyāna-patha-sādhana-saṃgraha, *Theg pa chen po'i lam gyi sgrub thabs shin tu bsdu pa*. Atisha. P5352, 103. köt.
- Mahāyāna-sūtrālaṃkāra-kārikā, *Theg pa chen po'i mdo sde'i rgyan gyi tshig le'ur byas pa*. Maitreyanātha. Skt. kiad. Bagchi 1970. P5521, 108. köt.
- Maha-nāja-kaniṣka-lekha, *rGyal po chen po ka ni ka la springs pa'i spring yig*. Maticitra. P5411, 103. köt.
- Mīśraka-stotra-nāma, *sPel mar bstod pa shes bya ba*. Dignāga. P2041, 46. köt.
- Yukti-ṣaṣṭīkā-vṛtti, *Rigs pa drug cu pa'i 'grel pa*. Candrakīrti. P5265, 98. köt.
- Yoga-caryā-bhūmi, *rNal 'byor spyod pa'i sa*. Asaṅga. P5536-5543. 109-111. köt. A *Yoga-caryā-bhūmi* (P5536) első részének tibeti elnevezése *Sa'i dngos gzhi*. A fordításban valamennyi rész, talán a *Viniścaya-saṃgrahaṇi*, a *Śrāvaka-bhūmi* és a *Bodhistva-bhūmi* kivételével, *Yoga-caryā-bhūmi*ként szerepel.
- Yoga-caryā-bhūmi-nirṇaya-saṃgraha, *rNal 'byor spyod pa'i sa rnam par btan la dbab pa bsdu ba*. Asaṅga. Ez a *Viniścaya-saṃgrahaṇi*. A Skt. cím itt a *rNal 'byor spyod pa'i sa rnam par nges pa bsdu pat* sugallja. P5536, 110.köt.
- Yoga-caryā-bhūmau-bodhisattva-bhūmi, *rNal 'byor spyod pa'i sa las Byang chub sems dpa'i sa*. Asaṅga. Skt. kiad. Dutt 1966. P5538, 110.köt.
- Yoga-caryā-bhūmau-śrāvaka-bhūmi, *rNal 'byor spyod pa'i sa las Nyan thos kyi sa*. Asaṅga. Skt. kiad. Shukla 1973. P5537, 110.köt.
- Ratnāvali: Rāja-parikathā-ratnāvali, *rGyal po la gtam bya ba rin po che'i phreng ba*. Nāgārjuna. Angol ford. Dunn and MacClintock 1998. P5658, 129. köt.
- Varṇārha-varṇa-stotra: Varṇārha-varṇe-bhagavato-buddhasya-stotre-śakya-stava, *Sangs rgyas bcom ldan 'das la bstod pa bsngags par 'os pa bsngags pa las bstod par mi nus par bstod pa*. Āryaśūra/Maticitra. P2029, 46. köt.
- Vinaya-sūtra, *'Dul ba'i mdo*. Guṇaprabha. P5619, 123. köt.
- Vinaya-sūtra-ṭīkā, *'Dul ba'i mdo'i rgya cher 'grel pa*. Dharmamitra. P5622, 124-126. köt.
- Viniścaya-saṃgrahaṇi. *Ld. Yoga-caryā-bhūmi-nirṇaya-saṃgraha*.
- Viśeṣa-stava, *Khyad par du 'phags pa'i bstod pa*. Udbhaṭasiddhasvāmin. P2001, 46. köt.

- Vyakta-padā-suhṛl-lekha-ṭikā*, *bShes pa'i spring yig gi rgya cher bshad pa tshig gsal ba*. Mahāmati. P5690, 129. köt.
- Śata-pañcāśatka-stotra: Śata-pañcāśatka-nāma-stotra*, *brGya lnga bcu pa shes bya ba'i bstod pa*. Aśvaghōṣa. P2038, 46. köt.
- Śikṣā-samuccaya*, *bSlab pa kun las btus pa*. Śāntideva. Skt. kiad. Vaidya 1960b. Angol ford. Bendall and Rouse 1971. P5336, 112. köt.
- Śiṣya-lekha*, *Slob ma la springs pa'i spring yig*. Candragomin. Skt. Részben kiad. Minareff 1890. P5683, 129. köt. és P5410, 103. köt.
- Śoka-vinodana*, *Mya ngan bsal ba*. Aśvaghōṣa. P5677, 129. köt.
- Sanḡhānumṣṛti*, *dGe 'dun rje su dran pa*. P5435, 103. köt.
- Sanṣṛti-bodhicitta-bhāvanā: Sanṣṛti-bodhicitta-bhāvanopadeśa-varṇa-saṅgraha*, *Kun rdzob byang chub kyi sems bsgom pa'i man ngag yi ger bris pa*. Aśvaghōṣa. P5307, 102. köt.
- Ṣaḍ-aṅga-śarana-[gamana]*, *sKyabs 'gro yan lag drug pa*. Vimalamitra. P5367. 103. köt.
- Sapta-kumārikāvadāna*, *gZhon nu ma bdun gyi rtogs pa brjod pa*, Guhyadatta. P5419, 103. köt.
- Samādhi-sambhāra-parivarta*. *Ting nge 'dzin gyi tshogs kyi le'u*. Atisha. P3288, 69. köt. és P5398. 103. köt.
- Sambhāra-parikathā*, *Tshogs kyi gtam*. Vasubandhu. Angol ford. Nakatani 1987. P5422, 103. köt.
- Subhāṣita-ratna-karaṇḍaka-kathā*, *Legs par bshad pa rin po che za ma tog lta bu'i gtam*. [Ārya]sūra. P5668, 129. köt. és P5424, 103. köt.
- Suhṛl-lekha*, *bShes pa'i spring yig*. Nāgārjuna. Angol ford. Jamspal 1981. P5682, 129. köt.
- Hṛdaya-nikṣepa-nāma*, *sNyng bo nges par bsdu ba zhes bya ba*. Atisha. P5346, 103. köt.

### C. Tibeti művek

- Ismeretlen szerző. *Byang chub lam rim chen mo'i sa bcad*. Dharamsala: Shering Parkhang, 1964.
- dGe-bshes-rong-pa-phyag-sor ba. Ld. *Nag-tsho*, *rNam thar rgyas pa*.
- dGe-bshes-zul-phu-ba. Ld. *Nag-tsho*, *rNam thar rgyas pa*.
- Ngag-dbang-rab-brtan (sDe-drug-mkhan-chen-ngag-dbang-rab-brtan). Ld. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa és mások.
- lCe-sgom-pa-shes-rab-rdo-rje. *dPe chos rin chen sprungs pa'i 'bum 'grel*. Delhi: 1975.
- mChims-thams-cad-mkhyen-pa. *mChims mdzod gyi 'grel pa mngon pa'i rgyan*. Évszám és hely megjelölés nélkül.
- 'Jam-dbyangs-bzhad-pa és mások, *mNyam med rje btsun tsong kha pa chen pos mdzad pa'i byang chub lam rim chem mo'i dka' ba'i gnad rnam mchan bu bzhi'i sgo nas legs par bshad pa theg chen lam gyi gsal sgron* (röviden: *Lam rim mchan bzhi sbrangs ma*) New Delhi: Chopel Lekden, 1972.
- Dol-pa-rog-shes-rab-rgya-mtsho/Dol-pa-dmar-zhur-pa. *Be'u bum sngon po*.
- Nag-tsho (Nag-tsho-lo-tsā-ba-tshul-khrims-rgyal-ba). *Khams gsum chos kyi rgyal po dpal ldan mar me mdzad ye shes la bstod pa'i rab tu byed pa tshigs bcad brgyad cu pa*. A *Legs par bshad pa bka' gdams rin po che'i gsung gi gces btus nor bu'i bang mdzod-ban* (röviden: *bKa' gdams bces btus*). Szerkesztette: Ye-shes-don-grub-bstan-pa'i-rgyal mtshan. Delhi: D. Tsundu Senghe, 1985.
- *Jo bo rje dpal ldan mar me mdzad ye shes kyi rnam thar rgyas pa*. Varanasi: E. Kalsang, 1970. A tibeti hagyomány ezt a munkát Nag-tshonak tulajdonítja, jöllehet a záradékban az áll, hogy Nag-tsho számbavétele dGe-bshes-rong-pa-phyag-sor-bától származik; valójában dGe-bshes-zul-phu-ba írta.
- Pha-bong-kha (Pha-bong-kha-pa-byams-pa-bstan-'dzin-'phrin-las-rgya-mtsho). *Byang chub lam rim chen mo mchan bu bzhi sbrangs kyi skor dran gso'i bsnyel byang mgo smos tsam du mdzad pa*. *Collected Works of Pha-boñ-kha-pa Byams-pa-bstan-'dzin-'phrin-las-rgya-mtsho*. 5. köt. New Delhi: Chopel Legdan, 1973.



Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan. Ld. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa és mások.

Bra-sti (Bra-sti-dge-bshes-rin-chen-don-grub). Ld. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa és mások.

Tsong-kha-pa. 1985. *sKyes bu gsum gyi rnyams su blang ba'i rim pa thams cad tshang bar ston pa'i byang chub lam gyi rim pa / Byang chub lam rim che ba*. Zi-ling (Xining): Tso Ngön (mTsho sngon) People's Press. Valamint Ganden Bar Nying, tizenötödik század eleje, és Dharamsala, 1991. kiadások.

— Byang chub sems dpa'i gsang sngags kyi sgo nas byang chub sems dpa'i spyad pa spyod pa mnam kyis tshul khirms kyis bslab pa yongs su dag par bya ba'i tshul mnam par bshad pa dngos grub kyis snye ma shes bya ba. (Röviden: rTsa ltung rnam bshad.) *The Complete Works of Tsong-kha-pa*. P6188, 160. köt.

Ye-shes-rgyal-mtshan (Tshe-mchog-gling Ye-shes-rgyal-mtshan). *Byang chub lam gyi rim pa'i bla ma brgyud pa'i rnam par thar pa rgyal bstan mdzes pa'i rgyan mchog phul byung nor bu'i phreng ba*. Megjelentette: *Lives of the Teachers of the Lam-rim Precepts*. 1. köt. New Delhi: Ngawang Gelek Demo, 1970.

Ye-shes-don-grub-bstan-pa'i-rgyal-mtshan. Ld. Nag-tsho, bKa' gdams bces btus.

Ye-shes-sde. *bZang spyod kyis 'grel pa bzhi'i don bsdus nas brjed byang du byas pa*. Skt. címe zárójelben van megadva: *Bhadra-caryā-catuṣṭikā-piṇḍārthābhismaraṇa*. P5846, 145. köt.

A-kyā-yongs-'dzin, dByangs-can-dga'-ba'i-blo-gros. *Byang chub lam gyi rim pa chen mo las byung ba'i brda bkrol nyer mkho bsdus pa* (röviden: *Lam rim brda bkrol*). *The Collected Works of A-kyā Yoñs-ldzin*, 1. köt. New Delhi: Lama Guru Deva, 1971.

## D. Újabb művek

Bagchi, S. 1967. Kiad. *Suvarṇaprabhāsottamasūtra*. Darbhanga: Mithila Institute.

— 1970. Kiad. *Mahāyāna-Sūtrālaikāra of Aṣaṅga*. Darbhanga: Mithila Institute.

Bareau, André. 1955. *Les Sectes bouddhiques du Petit Véhicule*. Paris: École française d'Extrême-Orient.

Bendall, C. and W.H.D. Rouse, 1971. *Śikṣā Samuccaya*. [London, 1922]. Delhi: Moti-lal Banarsidass.

Beresford, Brian C., L.T. Doboomb Tulku és mások, 1979. *Āryaśūrya's Aspiration and A Meditation on Compassion*. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives.

— 1980. *Mahayana Purification*. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives.

Bernhard, Franz, kiad. 1965. *Udānavarga, Sanskrit Text*. 2 köt. Akademie der Wissenschaftengöttingen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Bhattacharya, Vidhushekhara, kiad. 1960. *Bodhicaryāvatāra*. Calcutta: The Asiatic Society.

Candra, Lokesh. 1982. *Tibetan-Sanskrit Dictionary*. Indo-Asian Literature, 3. New Delhi: International Academy of Indian Culture, 1959-61; utánnymás, Kyoto: Rinsen.

Chattohadhyaya, Alaka. 1981. *Atiśa and Tibet*. Delhi: Motilal Banarsidass.

Cleary, Thomas. 1985-87. *The Flower Ornament Scripture: A Translation of the Avatamsaka Sutra*. 3 köt. Boston and London: Shambhala Publications.

Conze, Edward. 1954. *Treatise on Reunion with the Absolute*. Serie Orientale Roma, 6. Rome: Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente.

— 1973. *The Perfection of Wisdom in 8,000 Lines and Its Verse Summary*. Bolinas: Four Seasons Foundation.

— 1979. Kiad. és ford. *The Large Sūtra on Perfect Wisdom*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1979.

Crosby, Kate and Andrew Skilton. 1995. *The Bodhicaryāvatāra*. Oxford and New York: Oxford University Press.



- Das (Bahadur), Sarat Chandra. 1985. *Tibetan-English Dictionary*. Calcutta. 1902; utánnomás kiad. New Delhi.
- De Jong, J.W., kiad. 1977. *Madhyamaka-kārikā*. Adyar: Theosophical Society.
- 1987. *A Brief History of Buddhist Studies in Europe and America*. 2. átdolg. kiad. Bibliotheca Indo-Buddhica, 33. szám, Delhi: Sri Satguru Publications.
- Dessein, Bart, Collett Cox és mások. 1998. *Sarvāstivāda Buddhist Scholasticism*. Handbuch der Orientalistik. Zweite Abteilung Indien; 11 köt. Leiden: Brill.
- Dhargyey, Geshe Ngawang. 1982. *An Antology of Well-Spoken Advice*. 1. köt. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives.
- Driessens, Georges. 1990 és 1992. *Le grand livre de la progression vers l'Éveil*. Jujurieux and Saint-Jean-le-Vieux.
- Dunn, John and Sarah McClintock. 1998. *Precious Garland*. Boston: Wisdom Publications.
- Dutt, Nalinaksha, kiad. 1966. *Bodhisattva-bhūmi*. Tibetan Sanskrit Works Series, 7. köt. Patna: K.P. Jayaswal Research Institute.
- Dutt, Sukumar. 1962. *Buddhist Monks and Monasteries of India*. London: George Allen & Unwin.
- Edgerton, F. 1972. *Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary*. New Haven: Yale University Press, 1953; utánnomás, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Eimer, Helmut. 1977. *Berichte über das Leben des Atīśa (Dīpaṅkaraśrījñāna)*. Wiesbaden: Otto Harrassowitz.
- 1979. *rNam thar rgyas pa, Materialien zu einer Biographie des Atīśa (Dīpaṅkaraśrījñāna)*. Asiatische Forschungen 67. szám. Wiesbaden: Otto Harrassowitz.
- Ferrari, E., kiad. 1946. *Pāramitā-samāsa*. Annali Lateranesi, X. Rome.
- Fry, Stanley. 1981. *Sutra of the Wise and the Foolish*. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives.
- Ganguly, Anil Baran. 1962. *Sixty-Four Arts in Ancient India*. New Delhi: The English Book Store.
- Garfield, Jay. 1995. *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*. New York: Oxford.
- Gokhale, V.V. 1946. „The Text of the *Abhidharmakośa* of Vasubandhu.” *Journal of the Bombay Branch, Royal Asiatic Society* 22: 73-102.
- 1947. „Fragment of the *Ahidharma-samuccaya* of Asaṅga.” *Journal of the Bombay Branch, Royal Asiatic Society* 23: 13-38.
- Gokhale, V.V. and M. G. Dhadphale. 1978. „The *Pratītyasamutpādaḥḍaya-Kārikā* of Nāgārjuna.” *Principal V.S. Apte Commemoration Volume*. Kiad. Dr. M.G. Dhadphale. Poona: Poona Deccan Educational Society.
- Guenther, Herbert V. 1971. *The Jewel Ornament of Liberation*. Berkeley: Shambala.
- Gyatso, Geshe Kelsang. 1980. *Meaningful to Behold*. London and Boston: Wisdom Publications.
- Hirakawa, A. 1990. *A History of Indian Buddhism*. Asian Studies at Hawaii, 36. Honolulu: University of Hawaii.
- Hopkins, Jeffrey: 1980. *Compassion in Tibetan Buddhism*. London: Ryder and Co.
- 1966. *Meditation on Emptiness*. London: Wisdom Publications.
- Horner, I.B. 1938-1966. *The Book of Discipline*. 1-3. köt. London: Humhrey Milford. 4-6. köt. London: Luzac and Company, Ltd.
- Hurvitz Leon. 1976. *Scripture of the Lotus Blossom of the Fine Dharma*. New York: Columbia University Press.
- Jamspal, Lozang, és mások. 1981. *Nāgārjuna's Letter to King Gautamīputra*. Delhi: Motilal Banarsidass.

- Jamspal, Lozang. 1991. „The Range of the Bodhisattva: A Study of an Early Mahāyāna-sūtra, *Āryasatyakaparivarta*, «Discourse of Truth Teller».” Ph.D. disszertáció, Columbia University.
- Johnston, E.H., kiad. 1950. *Ratna-gotra-vibhāga-mahāyānoṭtara-tantra-śāstra*. *Journal of the Orissa and Bihar Research Society* 26, I. rész.
- Jones, J.J. 1956. *The Mahāvastu*. 3 köt. London: Luzac and Company, Ltd.
- Klein, Ann. 1994. *Path to the Middle*. Albany: State University of New York Press.
- Kloetzli, Randy. 1983. *Buddhist Cosmology*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- la Vallée Poussin, Louis de, kiad. 1970. *Madhyamakāvātāra par Candrakīrti*. Bibliotheca Buddhica IX [St. Petersburg 1907]. Osnabruck: Biblio Verlag.
- 1971. *L'Abhidharmakośa de Vasubandhu*. Vol. III. Brussels: Institut Belge des Hautes Études Chinoises.
- Lang, Karen. 1986. *Āryadeva's Catuḥśataka*. Copenhagen: Akademisk Forlag.
- Lévi, Sylvan. 1929. „Autour d'Āśvaghōṣa.” *Journal asiatique* 214 (okt.-dec.): 259-267.
- Lindtner, Christian. 1982. *Nagarjuniana*. Indiske Studier 4. Copenhagen: Akademisk Forlag.
- Meadows: Carol. 1986. *Ārya-sūtra's Compendium of the Perfections: Text, Translation and Analysis of the Pāramitāsamāsa*. Indica et Tibetica 8. Kiad.: Michael Hahn, Bonn: Indica et Tibetica Verlag.
- Minareff, I.P., kiad. 1890. *Śiṣya-lekha*. Ruseleenied Zappiski. 4 köt. St. Petersburg.
- Monier-Williams, M. 1984. *A Sanskrit-English Dictionary*. Oxford: University Press, 1899; utánnomás, kiad. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Mookerjee, S. and H. Nagasaki. 1964. *The Pramāṇa-vārttikam of Dharmakīrti*. Patna.
- Nagatomi, M. 1957. „A Study of Dharmakīrti's Pramāṇa-vārttika.” Ph.D. disszertáció, Harvard University.
- Nakamura, Hajime. 1989. *Indian Buddhism: A Survey with Bibliographical Notes*. [1980]. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Nakatani, H., ford. 1987. *Sambhāra-parikathā*. Paris.
- Namdol, Gyaltsen. 1985. *Bhāvanā-krama*. Varanasi: Institute of Higher Tibetan Studies.
- Obermiller, E. 1931. „Sublime Science of the Great Vehicle to Salvation.” *Acta Orientalia* 9: 81-306.
- Pabongka Rinpoche. 1990. *Liberation in Our Hands, Part One: the Preliminaries*. Geshe Lobsang Tharchin és Artemus Engle, ford. Howell, N.J.: Mahayana Sutra and Tantra Press.
- Pandeya, J.S., kiad. 1994. *Bauddhasotrasaṃgraha*, Varanasi: Motilal Banarsidass.
- People's Publishing House. 1984. *Bod rgya tshig mdzod chen mo*. (*Tibetan Chinese Dictionary*) 3 köt. Beijing.
- Pfandt, Peter. 1983. *Mahāyāna Texts Translated into Western Languages: A Bibliographical Guide*. Köln: E.J. Brill.
- Powers, John. 1995a. *Introduction to Tibetan Buddhism*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications.
- 1995b. *Wisdom of Buddha: The Saṃdhinirmocana Mahāyāna Sūtra*. Berkeley: Dharma Publishing.
- Pruden, Leo M., ford. 1988. *Abhidharmakośabhāṣyam by Louis de la Vallée Poussin*. Berkeley: Asian Humanities Press.
- Rahula, Walpola. 1980. *Le compendium de la super-doctrine (philosophie) (Abhidharmasamuccaya) d'Asaṅga*. Publications de l'École française d'Extrême-Orient, 78. Paris: École française d'Extrême-Orient [1971].
- Richards, Michael, ford. 1991. *Liberation in Palm of Your Hand*. [Pabongka Rinpoche. kiad. Trijang Rinpoche.] Boston: Wisdom Publications.
- Rinbochay, Lati and Jeffrey Hopkins. 1979. *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan*

- Buddhism*. London: Rider and Company.
- Rinchen, Geshe Sonam, and Ruth Sonam. 1994. *Yogic Deeds of Bodhisattvas*. Ithaca: Snow Lion Publications.
- Rockhill, W. Woodville. 1982. *Udanavarga: A Collection of Verses from the Buddhist Canon*. Calcutta: Trübner's Oriental Series [1982]; utánnnyomás, kiad. New Delhi: D.K. Publishers' Distributors.
- Roerich, George N. 1979. *The Blue Annals*. Calcutta, 1949; utánnnyomás, kiad. Delhi: Motilal Banarsidass. [‘Gos-lo-tsa-ba-gzhon-nu-dpal: *Bod kyi yul du chos dang chos smra ba ji ltar byung ba'i rim pa deb ther sngon po* művének fordítása.]
- Ruegg, David Seyfort. 1969. *La Théorie du Tathāgathagarbha et du Gotra*. Paris: École française d'Extrême-Orient.
- Shastri, Swami Dwarikadas, kiad. 1968. *Pramāṇavārttika of Ācārya Dharmakīrti*, Varanasi: Bauddha Bharati.
- 1972. *Abhidharma-kośa and Bhāṣya of Ācārya Vasubandhu with Sphūṭārthā Commentary of Ācārya Yaśomitra*. Varanasi: Bauddha Bharati.
- Sherbourne, Richard. 1983. *A Lamp for the Path and Commentary*. London: George Allen & Unwin.
- Shukla, Karunesh, kiad. 1973. *Śrāvākabhūmi of Ārya Asaṅga*. Patna: K.P. Jayaswal Research Institute.
- Snellgrove, David, and T. Skorupski. 1977. *The Cultural History of Ladakh*. 2 köt. Boulder, CO: Prajñā Press.
- Sopa, Geshe Lundrup, and Jeffrey Hopkins. 1976. *Practice and Theory of Tibetan Buddhism*. New York: Grove Press.
- Sparham, Gareth. 1999. *Fulfillment of All Hopes of Disciples*. Boston: Wisdom Publications.
- Speyer, J.S. 1971. *The Jātakamālā: Garland of Birtk-Stories of Āryaśūra*. Utánnnyomás, kiad. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Stcherbatsky, Th. 1962. *Buddhist Logic*. New York: Dover Books.
- Stcherbatsky, Th. and E. Obermiller, kiad. 1970. *Abhisamayālaṅkāra-prajñāpāramitā-upadeśa-śāstra: The Work of the Bodhisattva Maitreya*. Fasc. I., Bevezető, Skt. szöveg and tib. ford. Bibliotheca Indica 23. St. Petersburg 1929; utánnnyomás, kiad. Osnabrück: Biblio Verlag.
- Stein, R.A. 1961. *Les Tribus Anciennes des Marches Sino-Tibétaines*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Suzuki, D.T. 1955-61. *The Tibetan Tripiṭaka. Peking edition*. Utánnnyomás az Otani Egyetem irányításával, Kyoto. 168 kötet. Tokyo és Kyoto.
- 1973. *The Lankavatara Sutra*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Tasaki, Jikido. 1966. *A Study on the Ratnagotravibhāga (Uttaratantra)*. Rome: Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente.
- Tatz, Mark. 1987. *Asaṅga's Chapter on Ethics with the Commentary of Tsong-Kha-Pa, The Basic Path to Awakening: The Complete Bodhisattva*. Lewiston/Queenston: The Edwin Mellen Press.
- Thurman, Robert A.F. 1984. *Tsong Khapa's Speech of Gold in the Essence of True Eloquence*. Princeton University Press.
- Tripāthi, Chandrabhal, kiad. 1962. *Fünfundzwanzig Sūtras des Nidānasamyukta*. Berlin: Akademie-Verlag.
- Tucci, Giuseppe. 1934. „A Fragment from the *Prāṭītya-samutpāda-vyākhyā*” *Journal of the Royal Asiatic Society* (1934): 611-623.
- 1986. *Minor Buddhist Texts Parts I and II*. Delhi: Motilal Barsidass [1956].

- 1988. *Rin-chen-bzan-po and Renaissance of Buddhism in Tibet Around the Millenium*. Indo-Asian Literatures, 348. New Delhi: Aditya Prakashan [1932].
- Vaidya, P.L., kiad. 1958. *Lalitavistara*. Darbhanga: Mithila Institute.
- 1959a. *Jātakamāla by Āryaśūra*. Darbhanga: Mithila Institute.
- 1959b. *Divyāvadāna*. Darbhanga: Mithila Institute.
- 1960a. *Saddharmapuṇḍarikasūtra*. Darbhanga: Mithila Institute.
- 1960b. *Śikṣāsamuccaya*. Darbhanga: Mithila Institute.
- 1960c. *Gaṇḍhavyūhasūtra*. Darbhanga: Mithila Institute.
- 1960d. *Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā*. Darbhanga: Mithila Institute.
- 1961. *Samādhirājasūtra*. Darbhanga: Mithila Institute.
- 1963. *Laṅkāvatārasūtra*. Darbhanga: Mithila Institute.
- 1964. *Mahāyānasūtrasaṃgraha*. 2 köt. Darbhanga: Mithila Institute.
- Verdu, Alfonso. 1979. *Early Buddhist Philosophy in the Light of the Four Noble Truths*. Washington, D.C.: University Press of America.
- Vitali, Roberto. 1996. *The Kingdoms of Gu.ge Pu.hrang. According to mNga'ris rgyal.rabs by Gu.ge mkhan.chen Ngag.dbang grags.pa*. Asian edition. Dharamsala, India: Tho.ling gtsug.lag.khang lo.gcig.stong 'khor.ba'i rjes.dran.mdzad sgo'i go.sgrig tshogs.chung.
- Wangyal, Geshe. 1978. *The Door of Liberation*. New York: Lotsawa.
- Wayman, Alex. 1980. „The Sixteen Aspects of the Four Noble Truths and Their Opposites.” *Journal of the International Buddhist Association* 3: 67-76.
- Wogihara, Unrai, kiad. 1973. *Abhisamayālaṅkāralokā Prajñā-pāramitā-vyākhyā: The Work of Haribhadra*. Tokyo: The Toyo Bunko, 1932-35; utánnymás kiad.. Tokyo: Sankibo Buddhist Book Store.
- Wylie, T. 1959. „A Standard System of Tibetan Transcription.” *Harvard Journal of Asiatic Studies*. 22: 261-267.
- Yuyama, A., kiad. 1976. *Prajñā-pāramitā-ratna-guṇa-saṅcaya-gāthā*. (Skt. recenzió A.) Cambridge: University Press.
- Zahler, Leah és mások. 1983. *Meditative States in Tibetan Buddhism*. London and Boston: Wisdom Publications.

DZSECÜN CONGKHAPA

A MEGVILÁGOSODÁSHOZ  
VEZETŐ ÖSVÉNY FOKOZATAINAK  
RÉSZLETES KIFEJTÉSE

MEDITATÍV NYUGALOM

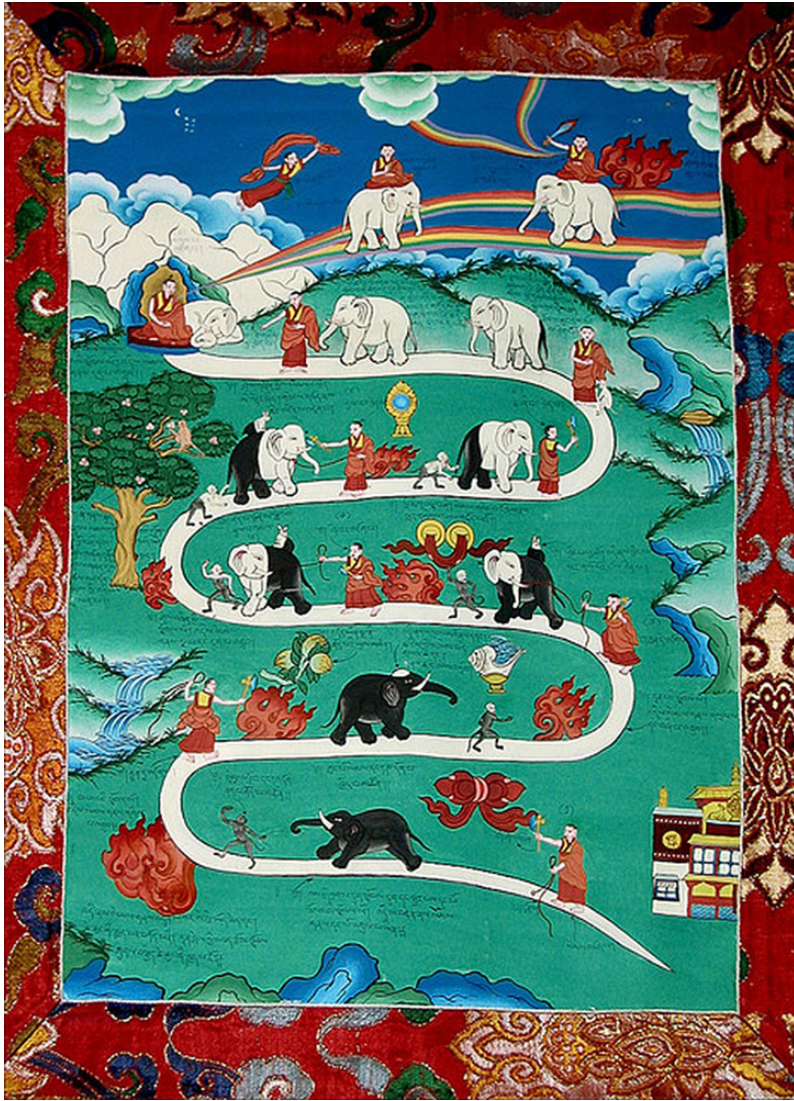
A fordítás alapjául szolgáló mű címe:  
The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment by Tsong-  
kha-pa, Snow Lion Publications, First edition USA 2002. 11-104. o.

Első megjelenés: USA, 2002  
© 2002 Tibetan Buddhist Learning Center

Köszönetemet fejezem ki Mr. Joshua W. C. Cutlernek, a Tibetan Buddhist Learning Center ügyvezető igazgatójának, a magyar fordítás online megjelenetésének engedélyezéséért.

Fordította: Petróczy Gábor  
A fordítás a tibeti szöveg szükséges mértékű egybevetésével történt.  
Nagymaros, 2016.





A si ne (tib. zhi gnas, skt. śamathā) meditáció szintjei





# RÖVIDÍTÉSEK

AA	<i>Abhisamayālamkāra</i>
AK	<i>Abhidharma-kośa-kārikā</i>
A-kyā	A-kyā-yongs-'dzin, <i>Lam rim brda bkrol</i>
AS	<i>Abhidharma-samuccaya</i>
Bbh	<i>Yoga-caryā-bhūmau Bodhisattva-bhūmi</i>
BCA	<i>Bodhisattva-caryāvatāra</i>
Bk1	<i>Bhāvanā-krama</i> első rész
Bk2	<i>Bhāvanā-krama</i> második rész
Bk3	<i>Bhāvanā-krama</i> harmadik rész
Bpalita	<i>Buddhapālita-mūla-madhyamaka-vṛtti</i>
Cś	<i>Catuḥ-śataka-śāstra-kārikā-nāma</i>
Cśṭ	<i>Bodhisattva-yoga-caryā-catuḥ-śataka-ṭīkā</i>
D	A tibeti tripitaka sDe dge kiadása, ahogyan azt Kanakurában találták 1934-ben és 1953-ban
<i>Great Treatise</i>	Cutler, et al., 2000
LRCM	Tsong-kha-pa (1985.), <i>sKyes bu gsum gyi rnyams su blang ba'i rim pa thams cad tshang bar ston pa'i byang chub lam gyi rim pa</i>
MAV	<i>Madhyamakāvatāra</i>
MAVbh	<i>Madhyamakāvatāra-bhāṣya</i>
mChan	'Jam-dbyangs-bzhad-pa és mások, <i>Lam rim mchan bzhi sbrangs ma</i>
MMK	<i>Prajñā-nāma-mūla-madhyamaka-kārikā</i>
MSA	<i>mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā</i>
P	Suzuki 1955-61
PPd	<i>Prasanna-padā</i> , Dharamsala 1968
PPs	<i>Prasanna-padā</i> , La Vallée Poussin 1970

PS	<i>Pāramitā-samāsa-nāma</i>
RGV	<i>Ratna-gotra-vibhāga (mahāyānottara-tantra-śāstra)</i>
Ra	<i>Rāja-parikathā-ratnāvali</i>
Śbh	<i>Yoga-caryā-bhūmau Śrāvaka-bhūmi</i>
Sn	<i>Samdhi-nirmocana-sūtra</i>
Skt.	szanszkrit
Sn	<i>Samdhi-nirmocana-sūtra</i>
SR	<i>Samādhi-rāja-sūtra</i>
VV	<i>Vigraha-vyāvartani</i>
VVv	<i>Vigraha-vyāvartani-vṛtti</i>
YS	<i>Yukti-ṣaṣṭikā</i>
YSv	<i>Yukti-ṣaṣṭikā-vṛtti</i>

# 1

## NYUGALOM ÉS ÉLESLÁTÁS

- 2'' Hogyan történik a két utolsó tökéletesség gyakorlása
- (a) A nyugalom és éleslátás művelésének hasznai
  - (b) Miként foglalja magába a nyugalom és éleslátás a meditatív összpontosítás valamennyi állapotát
  - (c) A nyugalom és éleslátás lényege
  - (d) Miért van szükség mindkettő művelésére
  - (e) Hogyan lehet a sorrendjükéről megbizonyosodni



Legdicsőbb tanítók, a Nagy Együttérzés birtokosai! Tisztelettel leborulok a lábaitok előtt. [468]

### 2'' **Hogyan történik a két utolsó tökéletesség gyakorlása**<sup>1</sup>

A két utolsó tökéletességben való jártasság a meditatív nyugalom és éleslátás művelését jelenti, mivel a meditatív nyugalom és éleslátás alatt a meditatív rögzítés és a bölcsesség tökéletességeit értjük. Ez a szakasz hat részre tagozódik:

1. A nyugalom és éleslátás művelésének hasznai
2. Annak bemutatása, hogy ez a kettő magába foglalja a meditatív összpontosítás valamennyi ismeretét
3. A nyugalom és éleslátás lényege
4. Miért van szükség mindkettő művelésére
5. Hogyan lehet a sorrendjükéről megbizonyosodni
6. Hogyan kell őket együtt gyakorolni [az LRCM további fejezetei]\*

**(a) A nyugalom és éleslátás művelésének hasznai**

A mahāyāna és a hīnayāna összes világi és világ feletti kiváló tulajdonsága a nyugalom és éleslátás következménye. *A szándékolt jelentés kifejtése sūtrában (Samdhi-nīrmocana-sūtra)* ez áll:<sup>2</sup>

Maitreya, tudnod kell, hogy az összes világi és világ feletti érdemteli tulajdonság, legyen az akár a *śrāvakáké*, a bódhiszattváké vagy a *tathāgatáké*, a meditatív nyugalom és éleslátás következménye.

*Kétely:* A nyugalom és éleslátás nem azon személy tudatfolyamatának kiváló tulajdonságai, aki meditálással már elérte ezeket? [469] Hogyan lehetséges, hogy minden kiváló tulajdonság e kettő következménye?

*Válasz:* Ahogyan majd elmagyarázásra kerül, a tényleges nyugalom és éleslátás azon személy tudatfolyamatának kiváló tulajdonságai, aki meditálással már elérte ezeket, így a mahāyānának és a Hīnayānának nem minden kiváló tulajdonsága ezek következménye. Mindazonáltal, azok az összpontosítások, amelyek egy érdemteli tárgyon már képesek egyhegyűen időzni, a nyugalommal azonos osztályba sorolandók; az érdemteli megismerések pedig, amelyek megkülönböztetik a végső tárgyat a hétköznapitól, az éleslátás osztályába tartoznak. A sūtra állításának jelentése tehát az, hogy a Három Jármű összes kiváló tulajdonsága a nyugalomból és éleslátásból következik, ezért nincs ellentmondás.

Ugyanez a lényege *A hit gyakorlása a mahāyānában sūtra (Mahā-yāna-prasāda-prabhāvanā-sūtra)* állításának:<sup>3</sup>

Nemes ifjú, ez a felsorolás rávilágít arra, hogy a bódhiszattvák hite a mahāyāna ösvényben – valamint valójában a mahāyāna minden következménye – a tényeken és a jelentéseken hibátlanul elmélkedő, nem szétszórt tudatból fakad.

A nem szétszórt tudat a tudat egyhegyűsége, nyugalmi jellege, míg a hibátlan elmélkedés a tényeken és jelentéseken a tudat mélyreható bölcsessége, azaz éleslátása. Következésképpen, meg kell valósítanod a Két Jármű összes kiváló tulajdonságát azáltal, hogy (1) a mélyreható bölcsességgel lankadatlanul vizsgálódsz, és (2) a meditáció tárgyán egyhegyűen időzöl. Az elemző meditáció vagy a rögzítő meditáció egyoldalú gyakorlásával ezt nem valósíthatod meg.

Úgyszintén, *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra* ezt mondja:<sup>4</sup>

Az emberek az éleslátás  
És a nyugalom művelését követően megszabadulnak  
Hibás hajlamaik béklyójától,  
És a jelképek béklyójától.

Itt a „hibás hajlamok” a tudatfolyamatokban a hibás elképzelések mértékének növekedését előidéző lappangó vonzalmakra, a „jelképek” pedig a hibás tárgyakhoz való folyamatos ragaszkodást előmozdító hajlandóságra vonatkoznak. [470] Ratnākaraśānti műve, az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez (Prajnāpāramitopadeśa)* kifejti, hogy az éleslátás az előbbit, a nyugalom pedig az utóbbit szünteti meg.<sup>5</sup>

Ezek az előnyök jellemzik tehát a „nyugalmat” és „éleslátást”. Van azonban, amikor nem a nyugalom és éleslátás fogalmait használjuk, hanem hasonló módon nyilatkozunk a meditatív rögzítés és a bölcsesség hasznáról. Figyelj arra, hogy ezek a kijelentések a nyugalom és az éleslátás előnyeit írják le.

**(b) Miként foglalja magába a nyugalom és éleslátás a meditatív összpontosítás valamennyi állapotát**

Egy fa ágai, levelei, virágai és gyümölcsei megszámlálhatatlanok, mégis a lényeg, amelyből mindannyian származnak, a gyökér. E példához hasonlóan a nyugalom és éleslátás azok a magasztos lényegiségek, amelyekben mindaz összesűrűsödik, amit a Buddha a mahāyānában és a Hīnayānában a meditatív összpontosítás állapotairól elmond. *A szándékolt jelentés kifejtése sūtrában* ez áll:<sup>6</sup>

Tudd, hogy a nyugalom és éleslátás magába foglalja a meditatív összpontosítás összes jellegzetességét, amelyet tanítottam a *śrāvākáknak*, bódhiszattváknak és *tathāgatáknak*.

Ezért, mindazok a meditatív összpontosítás megvalósítására elszántan törekvők, akiknek nincs tudomásuk a számtalan változatról, alaposan ismerjék meg a nyugalmat és éleslátást fenntartó technikákat, és szüntelenül az összpontosítások szintézisére támaszkodjanak. Kamalaśīla *A meditáció fokozatai (Bhāvanā-krama)* harmadik részében ezt mondja:<sup>7</sup>

Bár a Bhagavan erre vonatkozóan számtalan eltérő bódhiszattva összpontosítást mutatott be, a nyugalom és éleslátás mindegyiket magába foglalja. Ezért csak azt az ösvényt tárgyaljuk, amelyik egyesíti a nyugalmat és az éleslátást.

Valamint, ahogyan Kamalaśīla *A meditáció fokozatai* második részében megállapítja:<sup>8</sup>

Mivel e kettő tartalmazza a meditatív összpontosítás valamennyi szintjét, minden jóginak folyvást a nyugalomra és éleslátásra kell támaszkodnia. [471]

**(c) A nyugalom és éleslátás lényege**

Ami a nyugalom lényegét illeti, *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra* megállapítja:<sup>9</sup>

Miközben magányodba vonulva figyelmed megfelelő módon befelé irányítod, kizárólag azokkal a témákkal foglalkozz, amelyeken már körültekintően elmélyedtél. Figyelmed a folyamatos befelé irányulás leköti. A tudat e szintjét, amelyen így teszel, és azt, hogy gyakran időzöl így, valamint, hogy fizikai és tudati szinten megvalósul az alkalmazkodás, „nyugalom”-nak nevezzük.

Mindez azt jelenti, hogy meditációd tárgyául válassz egy megfelelő tárgyat a szentirat tizenkét ágának egyik tárgyköréből<sup>10</sup>, például az öt halmazt, stb. Elterelőds nélküli emlékezéssel és éberséggel irányítsd figyelmed erre a tárgyra, és tartsd folyamatosan rajta úgy, hogy tudatod a saját természetének megfelelően rögzüljön a meditáció tárgyán. Amikor megvalósítod az örömteli és elragadtatott fizikai és szellemi hajlékonyságot, meditatív összpontosításod nyugalommá változik. Mindez a meditáció tárgyán elterelőds nélkül megmaradó, befelé irányított figyelmed pusztá fenntartásából fakad; nem függ a dolog valódi létezésének megértésétől.

Az éleslátás lényegéről ugyanebben a sūtrában ez áll:<sup>11</sup>

Miután elérte a tudat alkalmazkodását és a fizikai alkalmazkodást, maradj meg ebben, és zárd ki a tudat más megnyilvánulásait. Aztán tekints befelé irányultan és mélyrehatóan a meditatív összpontosítás tárgykörének tudati képzetére azokban a témákban, amelyeken korábban már elmékedtél. Az ilyen összpontosítás tárgykörként szolgáló képzeteket – e témák jelentésének bárminemű megkülönböztetését vagy teljes megkülönböztetését, mélyreható vizsgálatát, mélyreható analízisét, a türelem, a vágyakozás, a részletek, a nézet vagy gondolat megkülönböztetését – nevezzük „éleslátás”-nak. Ez a bódhiszattva éleslátásban való jártassága. [472]

Azt beszéljük, hogy Ha-shang (Hva-shang) kínai mester, amikor meglátta e sūtra világos és kétségbevonhatatlan magyarázatát, nevezetesen, hogy az éleslátás nem más, mint a mélyreható bölcsesség, felkiáltott: „Nem tudom, hogy lehet ez egy sūtra!” és belerúgott. Ezt azért tette, mert a sūtra megállapítása nem egyezett a saját elvárásával, amely szerint, mivel minden fogalom egyben a sajátosságok értelmezése, el kell vetned az éleslátó bölcsességet, és a mély jelentésen úgy kell meditálnod, hogy nem hozol semmit a tudatodba. Ennek a megközelítésnek számos követője akad.<sup>12</sup>

Ebben a sūtrában a „megkülönböztetés” a hétköznapi jelenségek sokféleségének megkülönböztetését, a „teljes megkülönböztetés” pe-

dig a valódi [végső] természetük megkülönböztetését jelenti. A nemes Asaṅga magyarázata szerint „mélyreható vizsgálat” az, amikor a fogalmi figyelem bölcsessége értelmez egy sajátosságot; a „mélyreható analízis” jelentése pedig a helyes vizsgálat. A „vizsgálat” alatt durva vizsgálatot, az „analízis” alatt részletes elemzést kell érteni. Egy sajátosság felfogása itt nem a valódi létezés fogalmára utal, hanem egy tárgy részleteinek pontos megkülönböztetésére. Ennek megfelelően a jelenségek valódi természetét és sokféleségét vizsgálni és analizálni kell.

A szándékolt jelentés kifejtése sūtrával megegyezően az *Ékkövek fellege sūtra* (*Ratna-megha-sūtra*) világosan kifejti:<sup>13</sup>

A nyugalom az egyhegyű figyelem; az éleslátás a helyes megkülönböztetés.

Úgyszintén, a tiszteletreméltó Maitreya ezt mondja a *mahāyāna sūtrák ékességében* (*mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā*):<sup>14</sup>

A nyugalom ösvénye úgy ismert,  
Mint egy jelenség nevének lerövidítése;<sup>15</sup>  
Az éleslátás ösvényének megértése pedig,  
Mint jelentésének analízise.

És:<sup>16</sup>

A tényleges rögzítést megvalósítva,  
Figyelmed a tudatodra irányítva  
Különböztesd meg a jelenségeket.  
Ez a meditatív nyugalom és éleslátás.

Itt arról az állításról van szó, hogy tudatod valódi összpontosításra támaszkodó rögzítése a nyugalom, a jelenségeket megkülönböztető bölcsesség pedig az éleslátás. [473] Mivel ez megegyezik a sūtrák által mondottakkal, helytelen lenne e sūtra idézeteket másként értelmezni.

Asaṅga *A bódhisattva szintekben* (*Bodhisattva-bhūmi*) szintén kijelenti:<sup>17</sup>

Tudatod határozott ráirányítása a meditáció tárgyára – amely éppenséggel kifejezhetetlen dolog vagy annak jelentése is lehet –, olyan figyelmes felfogás, amely mentes minden részletezéstől, és mentes attól, hogy meditációd bármely tárgyának felfogásától tudatod elterelődjön. Aztán, a „meditatív nyugalom” attól a ponttól létezik, amikor belső összpontosításod rögzíti és rajta tartja figyelmed egy sajátosságon, egészen addig, amíg ez egyetlen kiterjedt áramlás és fenntartott összpontosítás. Mi az éleslátás? Tudatod ráirányítása azoknak a jelenségeknek a sajátosságaira, amelyekben már elmélkedtél, ugyanazt a figyelmet használva, amellyel a nyugalmat műveltél.

„Éleslátás” lehet bármi, a megkülönböztetéstől a teljes megkülönböztetésen, vagy a jelenségek kimerítő megkülönböztetésén át az ügyesség és a bölcsesség kiterjedt műveléséig.

Ez a kijelentés összecseng a fenti idézetekkel. Ugyanolyan értelmű magyarázatot ad, mint a sūtra és a Tiszteletreméltó Lény, így megerősíti a nyugalom és éleslátás korábbi azonosítását. Úgyszintén *A meditáció fokozatai* második része ezt mondja:<sup>18</sup>

Miután eloszlattad a külső tárgyakra történő elterelődést, az örömteli, alkalmazkodó tudatban nyugalomra találsz, amely természetesen és folyamatosan rögzül a meditáció belső tárgyán. Ezt nevezünk meditatív nyugalomnak. Miközben nyugalomban maradsz, ennek a tárgynak bárminemű analizisét éleslátásnak nevezük.

Ratnākaraśānti az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez* című művében szintén így beszél:<sup>19</sup>

Tekintettel erre, a nyugalom meditáció-tárgya a jelenségek sokféleségére, vagy azok valódi természetére vonatkozó, nem-következtető képzelet valaminek. [474] Az éleslátás meditáció-tárgya a jelenségek sokféleségére, vagy azok valódi természetére vonatkozó, következtető képzelet valaminek.

Eszerint, a meditatív nyugalom valamin – vagy a jelenségek sokféleségén vagy a valódi természetén – történő nem-következtető rögzítés, az éleslátás pedig e két tárgy valamelyikének analizise. Ugyanezt fejezi ki *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra* egy részlete:<sup>20</sup>

„Ó Bhagavan, hány tárgya van a nyugalomnak?”

A Buddha imígyen felelt: „Egyetlenegy, nevezetesen, a következtetés nélküli képzet.”

„Hány tárgya van az éleslátásnak?”

„Csak egy, a következtetési képzet.”

„Hány tárgya van mindkettőnek?”

„Kettő, nevezetesen, a létezésed határai és a célod megvalósítása.”

Asaṅga *Az ismeretek összefoglalásában (Abhidharma-samuccaya)* megállapítja, hogy „a létezés határai” egyaránt vonatkozik a jelenségek sokféleségére és valódi természetére,<sup>21</sup> így a nyugalom és éleslátás meditáció-tárgyként végsőket és hétköznapiakat egyaránt használ, úgy, ahogyan azt Ratnākaraśānti az imént kifejtette. Ezért a meditatív nyugalom és éleslátás nem különböztethető meg egymástól saját meditáció-tárgyaik szerint úgy, hogy a meditatív nyugalom ismeri az ürességet, az éleslátás pedig nem ismeri az ürességet. Ezenfelül, a meditatív nyugalom [*zhi gnas*] a tudatod külső tárgyakon keresztül történő elnyugtásának [*zhi*] folyamata, és ezt követően megállapo-



dás [gnas] a meditáció belső tárgyán. Az éleslátás [lhag mthong] magasabb rendű [lhag pa] különleges látás [mthong].

Egyesek azt állítják, hogy a nyugalom, a tudat következtetés nélküli állapotban időzése eleven erőtől mentes, míg ugyanez a tudat, ha elevenen erőteljes, akkor az az éleslátás. Ez helytelen, mivel ellentétes a nyugalomnak és éleslátásnak a Győzedelmes szavaiban, a Helytartó értekezéseiben,<sup>22</sup> Asaṅga szövegeiben, valamint Kamalaśīlának *A meditáció fokozataiban* található részletes meghatározásával. E szövegek értelmében a meditatív nyugalom az a figyelem, amely egyhegyűen összpontosul a meditáció egy tárgyán, míg az éleslátás az a bölcsesség, amely helyesen különbözteti meg a megismerés tárgyának jelentését. [475] Ezen belül teljességgel helytelen azt állítani, hogy a tudat nem-fogalmi tudatosságának eleven ereje vagy annak hiánya az összpontosítás felületességének kifejezője, és ebben keresendő a nyugalom és éleslátás közti különbség. Éspedig amiatt, mert a meditatív nyugalom valamennyi összpontosításában az ernyedtséget feltétlenül ki kell iktatni, s mivel így valamennyi összpontosítás mentes az ernyedtségtől, ezek a tudat változatlanul tiszta állapotai.<sup>23</sup>

Ily módon az összpontosítást és a bölcsességet a valódi természetre irányultság szerint azonosítsd, éspedig, hogy tudatod a két én-nélküliség melyik tárgyát ismeri fel.<sup>24</sup> Az alapján nem különböztethető meg, hogy tudatod nem-következtető, világos és örömteli állapotban pihen, mivel az összpontosításnak számos olyan örömteli, világos és nem-következtető szintje van, amikor tudatod nem irányul a tárgyak valódiságára, azok én-nélküliségére. Még a dolgok létmódjának ismeretét nélkülöző, bármilyen teljességgel nem-következtető tudat is alkalmas az öröm és világosság előidézésére. Még az üresség – annak érzékelésén alapuló – megértésének hiánya sem akadályozhat meg abban, hogy nem-következtető összpontosítást fejlessz. Ha tudatod ebben az állapotban tartod hosszú időn át, elősegítéd, hogy a szélenergiák segítőkészsé váljanak. Miután ez megtörténik, semmi sem áll útjába a tökéletes boldogság feléledésének, minthogy eme segítőkészségnek ez a természete: tudati és fizikai gyönyörűséget és tökéletes boldogságot eredményez. S miután a tökéletes boldogság feléledt, e tiszta minőség erénye által a tudat világossága jelen lesz a gyönyörűség és a tökéletes boldogság érzéseiben. Így tehát egyetlen megbízható forrás sincs, amely azt bizonyítaná, hogy valamennyi örömteli, világos és nem-következtető összpontosítás ismeri a valóságot. Az ürességet ismerő összpontosításokban is öröm, világosság és változatlanúság van jelen, viszont nagyon gyakran megtörténik, hogy az összpontosítások nem irányulnak az ürességre; e két dolgot tehát meg kell különböztetned egymástól.

**(d) Miért van szükség mindkettő művelésére**

Miért nem elégséges egyedül a nyugalomnak vagy az éleslátásnak a művelése? Miért van szükség mindkettőre? Most ezt fogom elmagyarázni. [476]

Ha éjszaka olajmécsesest gyújtasz, hogy megnézz egy képet, igen tisztán fogod látni a rajzolatot, ha a lámpa elég fényt ad és nem fúj a szél. Ha a mécses nem világít megfelelően, vagy fényes ugyan, de villózik a szélben, akkor a képet nem láthatod tisztán. Hasonlóképpen, a jelentés mély értelmének keresésekor akkor látod tisztán a valóságot, ha a tényleges jelentést hibátlanul felismerő bölcsességgel és olyan mozdulatlan figyelemmel rendelkezel, amely úgy állapodik meg a meditáció tárgyán, ahogyan kívánod. A dolgok valódi természetét felismerő bölcsesség nélkül még ha birtokodban is van a szilárd, más tárgyakra nem szétszóródó, fogalom nélküli összpontosítás, hiányzik belőled a valóság meglátásának képessége. Ezért, akármi-lyen szintre is fejlesztetted az összpontosítást, nem ismerheted meg a dolgok valódi természetét. És abban az esetben, ha ugyan megérted a valóságot – az én-nélküliséget –, de nem birtokolod az adott tárgyon egyhegyűen rögzülő szilárd összpontosítást, akkor lehetetlen lesz világosan látnod a dolgok létmódját, mivel az ellenőrizetlenül áramló következtető gondolkodás szelei megzavarnak. Ez az, amiért a nyugalomra és az éleslátásra egyaránt szükséged van. *A meditáció fokozatai* második részében Kamalašīla ezt mondja:<sup>25</sup>

Csupán éleslátással, amely nélkülözi a nyugalmat, a jógi tudatát a tárgyak elterelik, ugyanúgy, ahogyan egy olajmécses lángját a szél; az nem lesz stabil. Emiatt, amit a magasrendű bölcsesség lát nem lesz igazán tiszta. Ezért mindkettőre szükség van. Következésképp, a *Nagy végső nirvána sūtrában* (*Mahā-parinirvāna-sūtra*) ez áll:

*A śrāvakák nem látják a tathāgaták leszármazását, mivel összpontosításuk jelentékenyebb a bölcsességüknél; a bódhiszattvák viszont látják, mivel a bölcsességük jelentékenyebb az összpontosításuknál. A tathāgaták mindent látnak, mivel a nyugalommal és a bölcsességgel egyenlő mértékben rendelkeznek. [477]*

A nyugalom ereje következtében a tudatod – mint szélcsendes helyen lévő mécses – nem terelhető el a következtető gondolatok szelei által. Az éleslátás következtében mások nem tudnak eltéríteni, mivel elhagytad a helytelen nézetekbe való határtalan belebonyolódást. Ahogyan ezt a *Hold lámpás sūtra* (*Candra-pradīpa-sūtra*) mondja:

*A meditatív nyugalom ereje tudatod megszilárdítja; az éleslátás pedig olyanná teszi, mint egy hegyóriás.*

Így tehát a meditatív nyugalom jele az, hogy figyelmed megfelelő módon megmarad azon, amire ráhelyezed, azaz nem terelődik el a meditáció tárgyáról. Az éleslátás jele az, hogy ismered az én-nélküliség valóságát, és megszünteted a helytelen nézeteket, amilyen például az én-képzet; tudatod így hegyóriáshoz hasonló, amit a veled szemben állók nem zavarhatnak meg. Ennek megfelelően kell megkülönböztetned ezt a két területet.

Már azelőtt alkalmazhatnád a mélyreható bölcsességet az én-nélküliség jelentésének vizsgálatához, hogy eléred a meditatív nyugalmat, ám tudatod oly ingatag, mint mécses lángja a szélben, így az én-nélküliségről alkotott elképzelésed nem lehet tiszta. Ha viszont a nyugalom megvalósítását követően végzed a vizsgálódást, akkor elkerülöd a szélsőséges bizonytalanság hibáját, ennél fogva az én-nélküliség fogalma tiszta lesz. Az éleslátás tudatállapota tehát a nem-következtető meditatív nyugalomból fakadó szilárdsággal, és a dolgok létmódjának ismeretével rendelkezik, mely utóbbi nem a meditatív nyugalomból származik. Mint a példában: a mécses formákat megvilágító képessége a kanócból és a láng megelőző pillanatából, nem pedig a védőernyőtől származik, amely megóvjá a széltől. Az viszont, hogy a mécses kitartoan lángoljon, ettől a védelemtől függ. Így, ha a vizsgálatot a nyugalom meditatív egyensúlyával rendelkező bölcsességgel végzed – azaz ernyedtségtől és izgatottságtól nem zavart állapotban –, akkor megérted a valóság jelentését. Ezt szem előtt tartva állítja *A tanításokat összefoglaló sūtra (Dharma-saṃgīti-sūtra)*:<sup>26</sup>

Amikor a tudatod meditatív egyensúlyban időzik, megismered a valóságot úgy, ahogyan az van.

Kamalaśīla *A meditáció fokozatai* első részében ezt mondja:<sup>27</sup> [478]

Mivel a tudatod folyóként hömpölyög, a meditatív nyugalom ágyazata nélkül nem nyugszik le. Meditatív egyensúlyban nem lévő tudat nem értheti meg a valóságot úgy, ahogyan az van. A Bhagavan is ezt mondja: „Meditatív egyensúlyban ismered meg a valóságot úgy, ahogyan az van.”

Mindegy, hogy a mélyreható bölcsességet milyen analitikus meditációk végzéséhez használod – legyen az akár a mulandóság, a karma és annak következményei, a létkör hibái, a szeretet, az együttérzés, vagy a megvilágosodás szellemének gyakorlása –, amint megvalósítod a nyugalmat, nem csupán az én-nélküliséget helyesen vizsgáló bölcsesség-tudatosságban fellépő mozgalmasság hibáját szünteted meg, hanem megszünteted a meditáció tárgyáról történő elterelődés hibáját is. Nem számít, mi a meditáció tárgya, a gyakor-

lást elterelődés nélkül kell végezned, hogy az általad művelt valamennyi erény sokkalta erőteljesebb legyen. Ellenkező esetben, amíg nem valósítod meg a meditatív nyugalmat, a más tárgyakra történő gyakori elterelődések miatt gyengülnek erényes cselekedeteid. Ahogyan Śāntideva mondja *A bódhiszattva cselekedetek művelésében (Bodhisattva-carya-avatāra)*:<sup>28</sup>

Az a személy, akinek tudata szétszórt,  
Mérgező érzelmek közt hanykolódik.

És:<sup>29</sup>

A Valóságot Ismerő mondta, hogy  
Az imák, az önsanyargatás, és így tovább,  
Még ha hosszú időn át is gyakorolják  
Értelmetlen, ha háborgó tudattal végzik.

Ennélfogva, az összpontosítás megvalósítása, vagyis tudatod elterelődés nélküli, nem-következtető rögzítése egyetlen tárgyon, a tudat számára haszonnal jár, és azt a képességet jelenti, hogy figyelmed szándékoltan tudod ráirányítani a meditáció erényes tárgyára. Ha figyelmed a meditáció egyetlen tárgyán rögzítetted, képessé válsz rá, hogy megtartsd a tárgyon, majd pedig, ha szabadjára engeded, ugyanezt megteszi mindazzal a számtalan erényes tárggyal, amire vágyakozol, úgy, ahogyan a víz simán beáramlik az öntözőcsatornába. [479] Ezért, miután megvalósítottad a meditatív nyugalmat, meditációban folyamatosan fenn kell tartanod azokat a tárgyakat és állásfoglalásokat, amelyek megállítják a hibák végtelenjét, és együttesen határtalan erényeket hoznak létre. Ilyen például a bölcsesség-tudatosság ráirányítása a jelenségek valódi természetére és sokféleségére, a nagylelkűség, az önkorlátozás beállítottsága, a türelem, az örömteli kitartás, a hit, valamint a létforgatagból való kiábrándulás. Ismerd fel, hogy tudatod csupán egyetlen meditáció-tárgyra összpontosuló folyamatos megszilárdítása, az erénygyakorlás terén nem jár különösen nagy előnyökkel; akik ezt teszik, megfélekeznek a nyugalom megvalósításának céljáról.

Igy tehát, ha a mélyreható bölcsességgel történő analitikus meditációt mind a cselekedetek tökéletessége, mind a szemlélet tökéletessége terén elutasítod, egyhegyű összpontosításod művelése rendkívül gyenge lesz. Az én-nélküliség jelentésének erőteljes és hosszú távon maradandó bizonyosságát a mélyreható bölcsességgel végzett analízis technikája tartja fenn. A valódi természet éleslátása nélkül nem számít, milyen hosszan műveled a nyugalmat, csupán a megnyilvánuló mérgező érzelmeket tudod elfojtani, gyökerestül képtelen vagy

kiirtani őket. Ezért ne a nyugalmat műveld kizárólag; az éleslátás gyakorlására is szükséged van, miként Kamalāsīla *A meditáció fokozatai* második részében áll:<sup>30</sup>

A nyugalom egyedüli művelése nem szabadítja meg a gyakorlót az akadályoktól; csupán a mérgező érzelmeket folytja el kis időre. Ha nem rendelkezel a bölcsesség fényével, nem tudod megsemmisíteni a szunnyadó hajlamokat. Emiatt mondja *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra*:<sup>31</sup>

A meditatív nyugalom elfojtja a mérgező érzelmeket; a bölcsesség megsemmisíti a szunnyadó hajlamokat.

*Az összpontosítások királya sūtra* szintén ezt mondja:<sup>32</sup>

Jóllehet világi emberek az összpontosítást művelik,  
Nem tudják megsemmisíteni az én-képzetet.  
Mérgező érzelmeik visszatérnek és háborgatják őket,  
Ahogyan Udraka esetében is tették, aki így művelte az összpontosítást.<sup>33</sup>

Ha elemzés útján felismered a jelenségek én-nélküliségét,  
És ha az analízist meditációban műveled,  
Ez majd oka lesz a következménynek, a nirvána elérésének.

[480]

Nincs béke más eszközök által.

*A bódhiszattvák szentirat gyűjteménye (Bodhisattva-pitaka)* is ezt mondja:<sup>34</sup>

Azok, akik képzetlenek *A bódhiszattvák szentirat gyűjteményében*, képzetlenek a nemes tanítás előírásaiban, és akiket csupán az összpontosításból eredő érzés jár át, a büszkeségük erénye által saját felfuvalkodottságukba zuhannak. Nem menekülnek meg a születéstől, az öregedéstől, a haláltól, a szomorúságtól, a boldogtalanságtól, vagy a zavarodottságtól; nem menekülnek meg a létforgatag hat birodalmától; nem menekülnek meg a szenvedés halmazaitól. Mindezeket szeme előtt tartva a Tathāgata imígyen szól: „Tanuld meg másoktól mi a helyes, és megmenekülsz az öregedéstől és a haláltól.”

Mivel ez így van, azok, akik azt a minden tekintetben tiszta, magasrendű bölcsességet keresik, amely az összes akadálytól mentes, műveljék úgy a bölcsességet, hogy közben nyugalomban tartózkodnak. Erre vonatkozóan a *Ratna-kūṭa gyűjtemény (Ratna-kūṭa-grantha)* ezt mondja:<sup>35</sup>

Betartva az etikai fegyelmet, megvalósítod az összpontosítást;

Megvalósítva az összpontosítást, műveled a bölcsességet;

E bölcsesség révén megvalósítod a tiszta, magasrendű bölcsességet;  
Amint a magasrendű bölcsességed tiszta, az etikai fegyelmed tökéletes.

*A hit művelése a mahāyānában sūtrában pedig ez áll:*<sup>36</sup>

Nemes ifjú, ha nem birtokolod a bölcsességet, nem mondhatom, hogy hited van a bódhiszattvák mahāyāna módszerében, és azt sem mondhatom, hogy ismered a mahāyāna valódi természetét.

### **(e) Hogyan lehet a sorrendjükről megbizonyosodni**

*Sāntideva A bódhiszattva cselekedetek művelésében kifejti:*<sup>37</sup>

A nyugalomra alapozott éleslátás  
Megsemmisíti a mérgező érzelmeket. Aki ezt tudja,  
Elsőként a nyugalmat keresi.

E megállapítás szerint, először valósítsd meg a meditatív nyugalmat, aztán erre támaszkodva műveld az éleslátást. [481]

*Kétely:* Kamalaśīla *A meditáció fokozatai* első részében<sup>38</sup> így beszél: „Meditációjának tárgya nem meghatározott”, ami azt jelenti, hogy a meditatív nyugalom meditáció-tárgya nem meghatározott. A korábbi magyarázat értelmében a nyugalom meditáció-tárgya hétköznapi jelenség vagy a végső valóság lehet. Ha először az én-nélküliség jelentését érted meg, és aztán erre összpontosítva meditálsz, akkor ez elegendő ahhoz, hogy létrejöjjön az elterelődés nélküli tudat nyugalma és az ürességre irányuló éleslátás. Miért hangzik el mégis, hogy először a nyugalmat és aztán az éleslátást műveld?

*Válasz:* Annak értelme, hogy a nyugalom megelőzi az éleslátást a következő. Nincs szükséged nyugalomra abból a célból, hogy az én-nélküliség szemléletének megértését kifejleszd, hiszen látjuk, hogy még azok is, akik híján vannak a nyugalomnak, kifejlesztik ezt a szemléletet. Abból a célból sincs szükséged nyugalomra, hogy e szemlélet általi tudatátalakulást megtapasztald, hiszen semmi sem akadályozza a tudat átalakulását, lévén az a mélyreható bölcsességgel történő ismételt analízis gyakorlatával, a nyugalom nélkül is megvalósul. Ha azt állítod, hogy e szemléletet illetően a nyugalom hiánya lehetetlenné teszi a tudat átalakulását, akkor ezzel az érveléssel arra a szélsőségesen lehetetlen következtetésre jutsz, hogy a mulandóságon, a létforgatag hibáin vagy a megvilágosodás szellemén történő meditációk esetében is a nyugalom a feltétele a tudatátalakulás megtapasztalásának.

Miért is követelmény tehát a nyugalom az éleslátást illetően? *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra szerint*<sup>39</sup> addig, amíg a megkülönböz-



tetés és a sajátos megkülönböztetés mélyreható bölcsességgel történő gyakorlása nem valósítja meg a fizikai és tudati hajlékonyságot, az éleslátást megközelítő figyelem típus jön létre, amikor viszont megvalósul a hajlékonyság, akkor ez az éleslátás. Így, ha még nem hoztad létre a nyugalmat, nem számít, milyen mértékben végzel analitikus meditációt mélyreható bölcsességgel, nem leszel képes megvalósítani az örömteli és elragadtatott fizikai és tudati hajlékonyságot. Miután létrehozta a meditatív nyugalmat, a mélyreható bölcsességgel végzett analitikus meditáció a hajlékonysággal betetőződik. [482] Ennélfogva az éleslátás megköveteli, mint okot, a nyugalmat. Ezt az alábbiakban elmagyarázom.

A megkülönböztető bölcsesség akkor válik éleslátássá, amikor egyetlen tárgyra történő összpontosítás nélkül, az analízis ereje által képes a hajlékonyságot előidézni. Ennélfogva, a meditáció egyetlen tárgyára rögzített figyelem révén – a tárgy akár az üresség is lehet – létrehozott hajlékonyság nem több, mint a nyugalom megvalósításának módja; ami önmagában nem jelenti az éleslátás megvalósítását. Miért? Mert, ha elsőként az én-nélküliség megértését keresed azáltal, hogy annak jelentését ismételten analizálsz, az analízisre épülően képtelen leszel megvalósítani a nyugalmat, hiszen megelőzően azt nem valósítottad meg. Ha analízis nélkül szilárdítod meg a meditációt, akkor viszont erre az alapra építve eléred a nyugalmat. Mivel a nyugalom fenntartásával nyílik lehetőség az éleslátás kitartó művelésére, az éleslátás művelése csak később következhet. Ez megegyezik az alapsémával, miszerint először a nyugalmat keresd, és erre támaszkodva művelj az éleslátást.

Eszerint az éleslátás kifejlesztésének módja az, hogy a mélyreható analitikus meditáció váltja ki a hajlékonyságot. Ha ez nem így lenne, semmi sem indokolná, hogy elsőként a nyugalmat keresd és aztán erre alapozva művelj az éleslátást. A meditációk ilyen sorrendben végzésének figyelmen kívül hagyása meglehetősen helytelen, mivel *A szándékolt jelentés kifejtése sūtrából*<sup>40</sup> vett fenti idézet szerint az éleslátás a már megvalósított nyugalomra támaszkodva művelhető. A Hat Tökéletességet illetően a meditatív rögzítés és a bölcsesség sorrendje ugyanez – erre vonatkozóan az áll, hogy „az utóbbi kifejlesztése a megelőzőn alapul” –, épp úgy, ahogyan a magasabb összpontosítás gyakorlására alapozva történik a magasabb bölcsesség gyakorlása, azaz megegyeznek azzal a sorrenddel, amelynek megfelelően először a nyugalmat, majd pedig az éleslátást kell művelni. Asaṅga *A bódhiszattva szintekben* [ld. a korábbi idézetet]<sup>41</sup>, valamint a *Śrāvaka szintekben* (*Śrāvaka-bhūmi*) felhívja a figyelmet arra, hogy az éleslátás

a meditatív nyugalomra támaszkodva művelhető. [483] Bhāvaviveka *A középút szívében (Madhyamaka-hrdaya)*, Śāntideva *A bódhiszattva cselekedetek művelésében*, Kamalaśīla a három *Meditáció fokozataiban*, valamint Jñānakīrti<sup>42</sup> és Ratnākaraśānti is mind azt állítják, hogy az éleslátást a nyugalom keresését követően művelheted. Néhány indiai mester állítja, hogy a nyugalom keresése nélkül, attól függetlenül, az első pillanattól kezdve létrehozhatod az éleslátást a mélyreható bölcsességgel történő analízisen keresztül. Mivel e nézet ellentmond a nagy alapítók szövegeinek, bölcs dolog kételkedni szavahihetőségükben.

Ez tehát a sorrend, ahogyan a kezdetben kifejlesztheted a nyugalmat és az éleslátást. Később a sorrend már nem lényeges, gyakorolhatod a nyugalmat az éleslátás művelését követően is.

*Kétely:* Asaṅga *Az ismeretek összefoglalásában*<sup>43</sup> kijelenti: „Vannak, akik megvalósítják az éleslátást, de nem valósítják meg a nyugalmat; ők az éleslátásra támaszkodva törekednek a nyugalomra.” Hogyan kell ezt érteni?

*Válasz:* Ennek az a jelentése, hogy ők nem valósították meg az első, illetőleg az ezt követő meditatív rögzítés tényleges nyugalomát; ami nem zárja ki, hogy megvalósították az első meditatív rögzítésbe történő belépéshez szükséges nyugalomát.<sup>44</sup> Ugyanígy, miután már rendelkezel a Négy Igazság észlelésen alapuló ismeretével, erre támaszkodva megalapozhatod a tényleges első, valamint a magasabb meditatív rögzítések nyugalomát. Asaṅga *A jógai cselekedeteinek szintjeiben (Yogacaryā-bhūmi)* ezt mondja:<sup>45</sup>

Továbbá, hibátlanul ismerheted a tényleges igazságokat a szenvedéstől az ösvényig, anélkül, hogy megvalósítanád az első, stb. meditatív rögzítést. Amint az igazságok ismerete létrejön, rögzítsd a tudatod és ne analizáld a jelenségeket. E magasabb rendű bölcsességre támaszkodva törekedj a tudatosság magasabb szintjének gyakorlására.

Többnyire az átfogó fogalom használata miatt nevezzük a kilenc tudatszintet<sup>46</sup> meditatív nyugalomnak, és a négyágú analízist<sup>47</sup> éleslátásnak. Mindazonáltal, ahogyan arról majd szó esik, a hajlékonyság létrejöttét követően alkalmaznod kell a „tényleges nyugalom” és a „tényleges éleslátás” fogalmait.



## JEGYZETEK

A jegyzetekben az idézetekre való hivatkozáskor elsőként a szanszkrit megfelelőt adjuk meg – amennyiben az ismert –, aztán a fejezetet és a verset, vagy csak egyszerűen az oldalszám(ka)t. Mindez Suzuki (1955-61) rendszerére vonatkozik (ezt a P rövidítés jelzi), az oldal, a folio és a sor számának megadásával. Ahol a fordítás nem Suzukitól vett idézet, ott a Tohoku katalógust adjuk meg. Ez amiatt vált lehetővé, mert Tsultrim Kelsang Khangkar megjelentette a tibeti szöveg Magas célt kitűző személy fejezetét felölelő különösen hasznos kritikai kiadását (Khangkar 2001).

A szövegközi szögletes zárójelben lévő számok a *Lam rim chen mo* új kiadásának (1985, Quinghai [Xining], mTsho sngon) oldalszámaira utalnak.

1. A 2" Ténylegesen hogyan történik a két utolsó tökéletesség gyakorlása az LRCM 3) A tudat képzése a magas célt kitűző személy ösvényének fokozatainak című fejezet két alfejezetéből a második rész (LRCM: 283). A két részből álló alfejezet (LRCM: 364) a c" A hat tökéletesség tanulásának folyamata, magába foglalja: 1" Hogyan történik a bódhiszattva cselekedetek képzése általánosságban, és 2" Ténylegesen hogyan történik a két utolsó tökéletesség gyakorlása.

(Megj.: Dzsedzün Congkhapa *Lam rim chen mo* műve felső szintjének – a Magas célt kitűző személy fokozatos ösvényének – utolsó témaköre a Hat tökéletesség gyakorlata, mely hat gyakorlat közül az utolsó előtti a meditatív nyugalom [*śamathā, zhi gnas*], vagy más néven meditatív rögzítés. Jóllehet a tényleges meditatív nyugalom megvalósításának előfeltétele a megelőző négy tökéletesség, ez a gyakorlat nem illeszkedik szorosan a három szint egymásra épülő meditációinak sorozatába, mivel az összpontosítás magasabb szinten történő művelése az első lépéstől kezdve feltétele a meditálás megfelelő végzésének.)

\* Jelen magyar nyelvű fordítás az éleslátás fejezetrészekre nem terjed ki.

2. *Ārya-samdhī-nirmocana-nāma-mahāyāna-sūtra* (Sn), Lamotte 1935: 111; P774: 17.3-4.
3. *Ārya-mahāyāna-prasāda-prabhāvanā-nāma-mahāyāna-sūtra*, P812: 239.4. 4-5
4. Sn, Lamotte 1935: 111; P774: 6.2.6-7.
5. *Prajñāpāramitopadeśa*, P5579: 246.2.8-3.1
6. Sn, Lamotte 1935: 110; P774: 17.2.8-3.1
7. Harmadik *Bhāvanā-krama* (Bk3), Tucci 1971: 1; D3917: Ki 55b6-56a1.
8. Második *Bhāvanā-krama* (Bk2), P5311: 31.3.8
9. Sn, Lamotte 1935: 89; P774: 13.4.5-7.
10. A tizenkét ágról ld. Sn, Lamotte 1935: 89, Conze (1990:52): szónoklatok felsorolása, szónoklatok prózában és versben egyesben, jövődölések, versek, összefoglalók, eredetek, száj-hagyományok, bevezető, tömörített szövegek, élettörténetek, elbeszélések és csodák. Kiterjedt tárgyalásukat ld. Pagel 1995: 7ff.
11. Sn, Lamotte 1935: 89; P774: 13.4.7-13.5.2.
12. A kínai mester, Ha-shang (Hva-shang) – a *bsam yas* vita résztvevője – valódi követőire vonatkozó információk kimerítő bibliográfiáját ld. Ruegg 1989 (c. 792-794).
13. *Ārya-ratna-megha-nāma-mahāyāna-sūtra*, D231: Wa 92b1.
14. *mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā* (MSA): 14.8; P5521: 10.1.6-7.

## 22 A megvilágosodáshoz vezető fokozatos ösvény részletes kifejtése

15. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (mChan: 10.6) kijelenti: „Egy jelenség nevének lerövidítése” például olyasfajta lehet, mint a „Minden összetett jelenség mulandó” „mulandó”-ba tömörítése. Ezután a figyelmünket erre összpontosítjuk.

16. MSA: 18.66; P5521: 10.5.1.

17. *Bodhisattva-bhūmi* (Bbh), Wogihara 1936: 1.109; Dutt 1966: 77.5-12; P5538: 150.4.1-5.

18. Bk2, P5311: 32.4.8-33.1.2.

19. *Prajñāpāramitopadeśa*, P5579: 246.2.8-246.3.1.

20. Sn, Lamotte 1935: 88; P774: 13.3.7-13.4.1.

21. A „létezés határai”-nak, valamint a „célod megvalósítása”-nak tisztázását ld. később (LRCM: 491), amikor a meditáció négy tárgyáról részletesebben esik szó.

22. A Helytartó: Maitreya/Maitreyañātha. A tibeti hagyomány öt szöveget tulajdonít neki. Ezek az MSA [*mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā* (A mahájána szútrák ékessége)]; a *Dharma-dharmatā-vibhāga* (A dharmák elválasztása a dharmák igaz természetétől); a *Madhyānta-vibhāga* (A közép elválasztása a szélsőségektől); az *Abhisamayālamkāra-prajñā-pāramitopadeśa-śāstra* (A tiszta ismeretek ékessége) (AA); és a *Ratna-gotra-vibhāga-mahāyānottara-tantra-śāstra* (Fennsleges folyamatosság) (RGV)

23. Az „áttetsző”-ről (*dwangs cha*) és az „eleven élénkség”-ről (*gsal cha'i ngar*) bővebben ld. később, LRCM: 516.

24. A két én-nélküliség: a személy tényleges létezésének hiánya (*gang zag gi bdag med*), és a jelenségek tényleges létezésének a hiánya (*cho kyi bdag med*). LRCM: 577-579 és 661-664.

25. Bk2, P5311: 31.5.7-32.1.4. A *Nagy végső nirvána szútrát* (*'Phags pa yongs su mya ngan las ,das pa chen po'i mdo*) (D1189: Ta 148a6-b1) kínaiból fordították. A *Candra-pradīpa-sūtra* egy másik elnevezése a *Samādhi-rāja-szútrának* (*Sarva-dharma-svabhāva-samatā-vipañcita-samādhi-rāja-sūtra*) (SR). SR: 7.10ab, Vaidya 1961: 36.21-22; P795: 281.2.1.

26. *Ārya-dharma-saṃgiti-nāma-mahāyāna-sūtra*, D238: Zha 52a6, idézi az első *Bhāvanā-krama* (Bk1), Tucci 1986: 181.11.

27. Bk1, Tucci 1986: 205; P5310: 25.1.8-25.2.1.

28. *Bodhisattva-caryāvatāra* (BCA), P5272: 254.4.5.

29. Uo., P5272: 248.5.4.

30. Bk2, P5311: 31.4.2-31.5.5.

31. Sn, Lamotte 1935: 132; P774: 21.1.3.

32. SR, Vaidya 1961: 49; D127: Da 27a7-b1; idézi Bk3, Tucci 1971: 18. A „világi személy” kifejezés az LRCM: 564-565 által idézett vers egy alig eltérő változatából került átvételre.

33. Udraka (*Lhaḡ dpyod*) talán Udraka Rāmaputra, egyike azoknak a tanítóknak, akik Gautama Siddhártát képezték azt követően, hogy a jövőbeni Buddha lemondott családi életéről. Udraka a Létforgatag Csúcsáig – a forma nélküli világ negyedik elmélyedéséig – vezető jóga módszerét tanította, amely az elfojtás képességének állapota, de nem a létforgatag okainak gyökeres kiirtása.

34. *Ārya-bodhisattva-pitaka-nāma-mahāyāna-sūtra*, a *Ratna-kūta* 12. fejezete, Pagel 1995:344; D56: Ga 161b3-5.

35. A negyvenkilenc munka gyűjteményének teljes neve (Pagel 1995: függelék III): *Ārya-mahā-ratna-kūta-dharma-paryāya-śata-sāhasrika-grantha*, P760, 22-24. köt.

36. *Ārya-mahāyāna-prasāda-prabhāvanā-nāma-mahāyāna-sūtra*, P812: 239. 4.2.

37. BCA: 8.4; P5272: 254.4.7-8.
38. Bk1, Tucci 1986: 207; P5310: 25.4.2.
39. Ld. más szavakkal Sn, Lamotte 1935: 90; P774: 13.5.2-5, alább idézi LRCM: 537, 798.
40. Sn, P774: 13.4.5-13.5.2, idézi LRCM: 471, 537.
41. LRCM: 473.
42. *A Pha rol tu phyin pa'i theg pa'i bsgom pa'i rim pa'i man ngag* (A Tökéletes jármű meditáció állapotai) szerzője Ye-she-gras-pa (Jñānakirti). Rekonstruált szanszkrit címe: *Prajñāpāramitā-bhāvanā-kramopadeśa*.
43. *Abhidharma-samuccaya* (AS), Pradhan 1975: 75.21, Wayman 1978 alapján; P5550: 263.3.3.
44. A meditatív rögzítés felosztása: megközelítés (*nyer bsdogs, sāmantaka*) és tényleges (*dnogs gzhi, maula*) megvalósítás. Csupán az utóbbi tekinthető teljes megvalósításnak.
45. *Yoga-caryā-bhūmi* (*Sa'i dnogs gzhi*), P5536: 283.4.2-3. A *Sa'i dnogs gzhi* címet itt pontatlanul a Jóga cselekedetek szintjeinek (*Yoga-caryā-bhūmi*) fordítjuk, követve Suzuki 1955-61-et. ICang-skyarol-ba'i-do-rje: *Grub pa'i mtha'i rnam par bzhag pa gsal bar bshad pa thub bstan lhun po'i mdzes rgyan* (Varanasi: Pleasure of Elegant Sayings Press, 1970), 155.o., a *Sa'i dnogs gzhi*-t négy cím gyűjteményeként azonosítja: (1) *A szintek sokasága* (*Bahu-bhūmikā, Sa mang po pa*); (2) *Śrāvaka szintek* (*Śrāvaka-bhūmi* [Śbh], *Nyan sa*); (3) *Bbh*; és (4) *A szintek sorrendje* (*Bhūmi-krama, Sa'i go rim*). Ezt alátámasztja a *gSer bris bstan 'gyur* (Sichuan: *Krung go'i mtho rim nang bstan slob gling gi bod brgyud nang bstan zhib 'jug khang*, 1989) katalógusának – *bsTan ,gyur rin po che srid zhi'i rgyan gcig gi dkar chag rin chen mdzes pa'i phra tshom* – 226-316. oldala. A *Szintek sokasága* megegyezik Suzuki (1955-61) Jóga cselekedetek szintjeivel (P5536). A *szeptek sorrendje* a *Bbh* (P5538: 230.2.4-231.1.7) végén található. Congkhapa a 2.-ra és 3.-ra a saját nevükön hivatkozik, a *Sa'i dnogs gzhi* az 1. és a 4. hivatkozásra vonatkozik, alighanem amiatt, mivel a 2. (Śbh) és a 3. (Bbh) az ismert elnevezések. Congkhapa a *sa sde* („szövegek a szintekről”) megnevezést is használja (LRCM: 523.6, stb.) valamint a *sa sde lnga* („öt szöveg a szintekről”) megnevezést (LRCM: 488.5, stb.), amely a *Sa'i dnogs gzhi*-ben található. Ld. később az LRCM: 488.5.-höz tartozó 58. jegyzetet.
46. LRCM: 529-532
47. Az éleslátás jellegzetességének típusai fent megemlítésre kerültek (LRCM: 471-475), részletebben pedig később esik szó róluk (LRCM: 769ff).



## ELŐKÉSZÜLET A MEDITATÍV NYUGALOM GYAKORLÁSÁRA

- (f) Hogyan gyakorold ezeket külön-külön
  - (i) Hogyan gyakorold a meditatív nyugalmat
    - (a') A meditatív nyugalom előfeltételekre alapozása
      - (1') Megfelelő környezetben tartózkodás
      - (2') Kevés kívánság
      - (3') Megelégedettség érzése
      - (4') Teljes lemondás számos cselekedetről
      - (5') Etikai fegyelem tisztasága
      - (6') Megszabadulás a vággyal teli gondolatoktól, stb.
    - (b') Miként művelhető a nyugalom ilyen feltételekkel
      - (1') Előkészület
      - (2') Tényleges gyakorlás
        - (a'') A meditálás testhelyzete
        - (b'') A meditálás folyamata
          - (1'') Hogyan fejleszthető a hibátlan összpontosítás
            - (a)) Mi a teendő azt megelőzően, hogy figyelmed a meditáció tárgyán rögzítéd
            - (b)) Mi a teendő a meditáció tárgyának rögzítése közben
              - (1)) A meditáció tárgyának azonosítása, amelyen figyelmed rögzítéd
              - (a'')) A meditáció tárgyának általános bemutatása
                - (1')) A meditáció tárgyai önmagukban
                  - (a'')) A meditáció egyetemes tárgyai
                    - (1'')) Következtető képzetek
                    - (2'')) Nem-következtető képzetek
                    - (3'')) A létezés korlátai
                    - (4'')) Célod megvalósítása
                  - (b'')) A meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják viselkedésed
                    - (1'')) Csúfság
                    - (2'')) Szeretet
                    - (3'')) Függésben keletkezés

- (4'') Az összetevők megkülönböztetése
- (5'') Belégzés és kilégzés
- (c'') A meditáció tárgyai a jártasság szempontjából
  - (1'') A halmazok
  - (2'') Az összetevők
  - (3'') A források
  - (4'') A függésben keletkezés
  - (5'') Mi lehet és mi nem
- (d'') A meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják a mérgező érzelmeket
  - (2'') Ki, mely tárgyakon meditáljon
  - (3'') A meditáció tárgyának szinonimái
- (b'') A meditáció tárgyainak azonosítása ebben az összefüggésben



#### **(f) Hogyan gyakorold ezeket külön-külön**

Ennek három része van:

1. Hogyan gyakorold a meditatív nyugalmat (2-6. fejezet)
2. Hogyan gyakorold az éleslátást (7-26. fejezet)\* [484]
3. Hogyan egyesítsd őket (26. fejezet)

#### **(i) Hogyan gyakorold a meditatív nyugalmat**

Ennek a szakasznak három része van:

1. A meditatív nyugalom előfeltételekre alapozása
2. Miként művelhető a nyugalom ilyen feltételekkel (2-5. fejezet)
2. A nyugalom sikeres művelésének mércéje (5-6. fejezet)

#### **(a') A meditatív nyugalom előfeltételekre alapozása**

Kezdetben a jóginak a nyugalom megvalósítása érdekében azokra az előfeltételekre kell támaszkodnia, amelyek lehetővé teszik a nyugalom gyors és kényelmes megvalósítását. Ezekből hat van:

#### **(1') Megfelelő környezetben tartózkodás**

A környezet öt tulajdonsággal rendelkezzen: (a) a hozzáférés egyszerű, azaz biztosított a szükséges dolgok, például étel és öltözék könnyű elérése; (b) alkalmas az élet fenntartására, azaz olyan hely, ahol nincsenek vadak, például ragadozók, nincsenek ellenségek, stb.; (c) a terület nem idéz elő betegséget; (d) jó társasággal szolgál, vagyis társaid erkölcsösek és hasonló gondolkodásúak; (e) jó körülményekkel

rendelkezik: nappal kevesen vannak, az éjszaka csendes. Maitreya *A mahāyāna sūtrák ékességében* kijelenti<sup>48</sup>:

Az értelmes ember olyan helyen gyakorol,  
Amely hozzáférhető, alkalmas az életre,  
Jó területet kínál és jó társasággal szolgál,  
Valamint rendelkezik a jóga gyakorlására alkalmas körülményekkel.

#### (2') Kevés kívánság

Ne vágyakozz erősen több és jobb öltözékre, stb.

#### (3') Megelégedettség érzése

Légy mindig elégedett, még a szegényesebb öltözettel, stb. is.

#### (4') Teljes lemondás számos cselekedetről

Hagyj fel az olyan alapvető cselekedetekkel, mint a vásárlás vagy a kereskedés; szüntesd meg a túlzott érintkezést a világi életet folytatókkal és az arról lemondókkal, úgyszintén hagyj fel az olyan tevékenységekkel, mint például a gyógyászat és az asztrológia.

#### (5') Etikai fegyelem tisztasága

Ne szegd meg az előírásokat azzal, hogy lényegüket tekintve hibás, vagy tilalmazott cselekedeteket követsz el, illetve az egyéni megszabadulás vagy a bódhiszattva fogadalmakat áthágod. Amennyiben elővigyázatlanyságból megszeged őket, azonnal hozd helyre a tanítással megegyező módon tanúsított megbánással.

#### (6') Megszabadulás a vágygal teli gondolatoktól, stb.

A vágyak felmerülésekor mélyedj el azokon a hátrányokon, amelyekre ezek ebben az életedben vezethetnek, például gyilkosságon vagy börtönbe vetésen, úgyszintén a jövőbeni hátrányaikon, például, hogy szenvedés teli világokba születesz újjá. [485] Vagy az összes vágygal teli gondolat felmerülését felszámolandó, meditálj a következő megfontolással: „A létforgatagban minden, legyen az kellemes vagy kellemetlen, tűnékeny és mulandó. Mivel rövid időn belül e dolgoktól bizonyosan meg kell válnom, miért epekedek utánuk?”

Ezeket a pontokat a Kamalāsīla által *A meditáció fokozatai* második részében taglaltak szerint tárgyaltam, neked azonban még további ismeretekre kell szert tenned Asaṅga művének, a *Śrāvaka szintek*nek a tanulmányozásával. A hat témakör lefedi a helyes összpontosítás újonnan történő kifejlesztésének lényegi okait és feltételeit, annak érdekében, hogy képes legyél eltérülés mentesen fenntartani és növelni a létrejött összpontosításodat, továbbá, hogy a legjelentősebb

lények erkölce fegyelmezett, látják a vágyak hátrányait, és megfelelő környezetben tartózkodnak. Geshe Drom-tön-pa (dGe-bshes 'Brom-ston-pa rgyal-ba'i-'byung-gnas) mondta:

Azt gondoljuk, hogy a hibákat kizárólag az útmutatások figyelmen kívül hagyásával követhetjük el. Csupán az útmutatásokat szem előtt tartva aztán képtelenek vagyunk megvalósítani az összpontosítást. Ez a következménye, hogy nem rendelkezünk a feltételekkel.

A „feltételek” fogalma a fent elmagyarázott hat tényezőre vonatkozik.

Továbbá, az első négy tökéletesség az ötödik, azaz a meditatív rögzítés előfeltételeként szolgál. Kamalašīla *A meditáció fokozatai* első részében a következőt állítja:<sup>49</sup>

Gyorsan megvalósítod a nyugalmat, ha nem törődsz a javakkal és effélékkel, megtartod a helyes erkölcsi fegyelmet, rendelkezel azzal a képességgel, hogy készen állsz elviselni a szenvedést, és lelkesen törekvő vagy. Ezért a források, amilyen például *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra*, azt tanítják, hogy a nagylelkűség és a többi tökéletesség az okai az egymást követő egyre magasabb tökéletességeknek.

Atīśa *A megvilágosodásra vezető ösvény lámpásában (Bodhi-patha-pradīpa)* kijelenti:<sup>50</sup>

Ha híján vagy a nyugalom tényezőinek,  
Akkor még ha szorgalmasan is meditálsz,  
Nem valósítod meg az összpontosítást  
Sok ezer év múlva sem.

[486] Ezért mindazok számára, akik komolyan el akarják érni a nyugalom összpontosításait és az éleslátást, rendkívül fontos, hogy munkálkodjanak a nyugalom előfeltételeinek tizenhárom tényezőjén, amelyeket Asaṅga a *Śrāvaka szintekben* mutatott be.<sup>51</sup>

#### (b') Miként művelhető a nyugalom ilyen feltételek mellett

Ennek két része van: (1) előkészület és (2) tényleges gyakorlás.

##### (1') Előkészület

Gyakorold az imént elmagyarázott hat előkészítő tanítást és különösképpen a megvilágosodás szellemét műveld hosszú időn át; valamint ezekre támaszkodva gyakorold mind az alacsony-, mind a középszintű célt kitzűző személyekre vonatkozó meditációkat.<sup>52</sup>

##### (2') Tényleges gyakorlás

Ennek két része van: (1) a meditálás testhelyzete, és (2) a meditálás folyamata.



**(a'') A meditálás testhelyzete**

Kamalašīla *A meditáció fokozatainak* második és harmadik részében kifejti<sup>53</sup>, hogy nagyon könnyű és kényelmes üléssel a nyolcpontos testhelyzetet vedd fel: (1) keresztezd lábaid a tiszteletreméltó Vairocana módján, a teljes- vagy a fél lótusz testtartást használva, ahogyan alkalmas. (2) Szemeid sem tárva nyitva, sem túlságosan bezárva tartsd, tekinteted rögzítsd az orrhegyeden. (3) Ülj befelé irányuló tudatossággal, tested tartsd egyenesen anélkül, hogy túlságosan hátra, vagy túlságosan előre dőlnél. (4) Vállaid tartsd egyenesen és egyformán. (5) Ne emeld meg és ne hajtsd le a fejed, és ne fordítsd egy oldalra; úgy tartsd, hogy orrod és köldököd egy vonalba kerüljön. (6) Fogaid és ajkaid maradjanak megszokott, természetes helyzetükben. (7) Emeld a nyelved szorosan a felső fogaidhoz. (8) Belégzésed és kilégzésed ne legyen hangos, erőltetett vagy egyenetlen; erőlködés nélkül hagyd áramolni, végtelenül szelíden; ne érzékeld, hogy te mozzog ki-be.

Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben öt érvet sorol fel a Buddha által tanított, keresztezett lábakkal széken, zsámolyon vagy gyékényfonaton történő ülés módra vonatkozóan:<sup>54</sup> (1) Ez olyan testtartás, amelyben a test helyes összeszedettsége előmozdítja a hajlékonyság létrehozását, ennél fogva a hajlékonyságot nagyon gyorsan kifejlesztheted. [487] (2) Ez a testtartás lehetővé teszi az ülés mód fenntartását hosszú ideig; nem eredményez fizikai kimerültséget. (3) Ez a testtartás eltér a nem buddhistákétól, valamint az ellenfeleinkétől. (4) Amikor mások ebben a testtartásban meglátnak, ösztönözve érzik magukat. (5) A Buddha és tanítványai ezt a testtartást alkalmazták és ezt hagyományozták ránk. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben tehát azt mondja, hogy ezeknek az érveknek a figyelembevételével ülj keresztezett lábakkal. Arról is beszél, hogy a tested egyenesen tartva tompultság és álmoság nem merül fel.

Kezdetben tehát a fizikai hozzáállás e nyolc pontjával kell megismerkedned, különösképpen a légzés elnyugtatásával, ahogyan azt fent leírtam.

**(b'') A meditálás folyamata**

Általánosságban mondván, „az ösvény fokozatai”-nak hagyománya rávilágít arra, hogy a nyugalom Maitreya *A közép elválasztása a szélsőségektől* (*Madhyānta-vibhāga*)<sup>55</sup> művében felsorolt öt hibát megszüntető nyolc ellenszer eszközével valósítható meg. A személyes útbaigazítás Geshe Lag-szor-va (dGe-bshes Lag-sor-ba) magyarázatából származik. E szerint a nyugalomhoz az előbbieken túl még a hat erőt,

a négyféle figyelmet, és a tudat – Asaṅga által a *Śrāvaka* szintekben kifejtett – kilenc állapotát kell megvalósítanod. A tudós Jön-ten-tág (Yon-tan-grags) mondja:<sup>56</sup>

A tudat kilenc állapotának módszerét magába foglaló négy figyelem, valamint a hat hiba és ezek ellenszerei, a nyolc alkalmazás, valamennyi összpontosítás [megvalósításának] módszere. Ebben egyetért a meditatív rögzítés technikáját taglaló összes tanítás, beleértve az olyan legnagyobb sūtrákat, mint Maitreyától *A mahāyāna sūtrák ékessége* és *A közép elválasztása a szélsőségektől*, Asaṅga műveit a szintekről,<sup>57</sup> és Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* három részét. Akik már a kezdetben rendelkeznek az összpontosítás előfeltételeivel, azok bizonyosan megvalósítják az összpontosítást, ha ezeket a módszereket alkalmazzák munkálkodásuk során. Manapság úgy tűnik a meditatív összpontosításra vonatkozó mélyreható szóbeli hagyomány eme technikáinak még a nevét sem ismerik. [488] E szövegek nem figyelmeztetnek arra, hogy az összpontosítás előfeltételei és e technikák nélkül megvalósíthatod-e az összpontosítást, még ha hosszú időn át munkálkods is rajta.

Ezt állítja az ösvény fokozatait taglaló művében, amelyben a tiszta bizonyosság eléréséről beszél, nevezetesen arról, ahogyan a hagyományos szövegek bemutatják az összpontosítás megvalósításának módját. Mivel a három jármű ösvényeinek szintjeiről szóló általános tanítást a nagyszerű Asaṅga szintekről írt öt könyve<sup>58</sup> alaposan ismerteti, az ilyen gyakorlatokat tanító szövegek rendkívül terjedelmesek. Az öt szöveg közül az egyik részletes magyarázatot ad, a többi nem. Asaṅga *A meghatározások összefoglalásában* (*Viniścaya-saṃgrahaṇī*) azt mondja: a *Śrāvaka* szintekben szükség volt a nyugalom és az éleslátás megértésére, ennél fogva a *Śrāvaka* szintek a legterjedelmesebb. A tiszteletreméltó Maitreya szintén tárgyalja a tudat kilenc szintjét és a nyolc ellenszer módszerét *A mahāyāna sūtrák ékessége* és *A közép elválasztása a szélsőségektől* műveiben. Őket követve, az összpontosítás magvalósításának folyamatáról képzett indiai mesterek: Haribhadra, Kamalaśīla és Ratnākaraśānti írtak több művet. Az összpontosítás általános vonatkozásában a tantrák magyarázatai nagy mértékben megegyeznek e hagyományos szövegekével, kivételt képez, hogy a meditáció eltérő tárgyait használják, például istenségek testeit, cseppeket [*thig le; bindu*] és szótagokat [*yi ge*]. Egyedi értelemben a sūtra szövegek a problémákat kiterjedten tárgyalják – például az összpontosítás öt hibáját – és azok eltávolításának módjait.

Mindazonáltal, azok, akik ismerik hogyan kell gyakorolni az említett hagyományos szövegek alapján, oly egyedülállóan ritkák, mint

nappal a csillagok. Akik tökéletlen megértésük szennyezettségét ráerőszakolják ezekre a szövegekre, csupán a felszínes felfogásuk alapján következtetnek, és kitartanak amellett, hogy a lényegi jelentést feltáró útbaigazítások máshol keresendők. Amikor számukra eljön az idő, hogy gyakorlattá változtassák az összpontosítás megvalósításának folyamatát úgy, ahogyan azt a szövegek magyarázzák, még kikutatni sem tudják, hogy miként tegyék azt. [489]

Ezeknek az értekezéseknek a személyes útmutatásai kizárólag a teljes egészükben a hagyományos szövegekből eredő gyakorlatokra helyezik a hangsúlyt. Ezért ebben a könyvben az összpontosítás megvalósításának módszereit a hagyományos szövegekben leírtak szerint magyarázom el.

A meditálás folyamatának ez a magyarázata két részből áll:

1. Hogyan fejleszthető a hibátlan összpontosítás (2-4. fejezet)
2. Fokozatok, amelyekben a tudatállapotok fejlődnek (5. fejezet)

### **(1'') Hogyan fejleszthető a hibátlan összpontosítás**

Ennek három része van:

1. Mi a teendő azt megelőzően, hogy figyelmed a meditáció tárgyán rögzíted
2. Mi a teendő a meditáció tárgyának rögzítése közben (2-3. fejezet)
2. Mi a teendő azt követően, hogy rögzítetted a meditáció tárgyát (4. fejezet)

#### **(a) Mi a teendő azt megelőzően, hogy figyelmed a meditáció tárgyán rögzíted**

Ha mindjárt a kezdetben nem szünteted meg az összpontosítás művelése iránt megnyilvánuló kedvetlenségedet, és azoknak a dolgoknak az élvezetét, amelyek nem segítik elő ügyedet, nem nyersz bebocsátást az összpontosításba; vagy még ha meg is valósítanád, nem leszel képes fenntartani, ennél fogva az gyors hanyatlásnak indul. Ezért a kezdetben döntő jelentőségű a lustaság megfékezése. Amint eléred a hajlékonyság állapotát, amelyben tudatod és tested örömteli és elragadtatott, megszünteted a lustaságot, mivel kimerültség nélkül képes leszel az érdemeket nappalokon és éjjeleken át művelni.

E hajlékonyság kifejlesztése megköveteli, hogy folyamatosan lelkesedj az összpontosításért, a hajlékonyság okáért. Az ilyen lelkesültség kifejlesztéséhez folyamatos, intenzív vágyakozásra van szükséged, azaz el kell szánnod magad az összpontosításra. A vágyakozás okaként pedig szükséged van az összpontosítás hasznáiban való

rendíthetetlen bizalomra és vonzerőre. Így, hogy tudatában vagy az összpontosítás hasznainak, az elejétől fogva ismét és ismét bizalmat keltesz önmagadban. Amint e folyamatot a gyakorlatban látod, a bizonyosság legtisztább érzésével megérted ennek alapvető jelentőségét. Maitreya *A közép elválasztása a szélsőségektől* című művében a következőt állítja:<sup>59</sup>

Az alap és ami erre alapozódott  
Az ok és annak következménye.

Az „alap” itt a vágyakozás, a törekvés alapja; „ami erre alapozódott” az a törekvés vagy lelkesültség. A vágyakozás oka a bizalommal teli hit az összpontosítás hasznáiban. [490] A törekvés következménye a hajlékonyság.

Ebben az összefüggésben az összpontosítás hasznai a következők. Amikor eléred a nyugalmat, tudatod elragadtatottsággal, tested örömteli érzéssel telítődik, így ebben az életedben boldog vagy. Mivel pedig megvalósítottad a fizikai és tudati hajlékonyságot, figyelmed a meditáció olyan erényes tárgyára irányíthatod, amilyent csak választasz. Lecsillapítottad a helytelen tárgyak felé megnyilvánuló ellenőrizetlen elterelődéseiteket, ezért nem bonyolódsz folyamatosan rossz cselekedetekbe, és azok az erények, amelyeket megvalósítasz, erőteljesebbé lesznek. A nyugalomra támaszkodva jó tulajdonságokat nyersz, például rendkívüli ismeretekre és természetfeletti erőkre teszel szert. Sajátos értelemben, a nyugalomra támaszkodva kifejlesztheted az éleslátásnak azt a tudását, amely ismeri a valódi természetet, minélfogva gyorsan elvághatod a létforgatag gyökerét. Ha ezeken a hasznokon elgondolkozsz, mindazok tudatába leszel, és mindazonon meditálni fogsz, amelyek erősítik hajlandóságod az összpontosítás művelésére. Amikor ez a hajlandóságod feléled, folyamatos belső ösztönzést érzel, hogy műveld az összpontosítást, ennél fogva azt könnyen megvalósítod. Mivel pedig ismételten műveled, még azután is, hogy elérted, nem valószínű, hogy elveszíted.

#### **(b) Mi a teendő a meditáció tárgyának rögzítése közben**

Ennek két része van:

1. A meditáció tárgyának azonosítása, amelyre figyelmed ráhelyezed
2. Hogyan rögzítsd tudatod a meditáció tárgyán (3. fejezet)

#### **(1) A meditáció tárgyának azonosítása, amelyre figyelmed ráhelyezed**

Ennek két része van:

1. A meditáció tárgyának általános bemutatása
2. A meditáció tárgyainak azonosítása ebben az összefüggésben

#### (a') A meditáció tárgyának általános bemutatása

Ennek három része van:

1. A meditáció tárgyai önmagukban
2. Ki, mely tárgyakon meditaljon
2. A meditáció tárgyának szinonimái

#### (1') A meditáció tárgyai önmagukban

A Bhagavan megállapítása szerint a jógik meditáció tárgyainak négy típusa létezik: (1) a meditáció egyetemes tárgyai, (2) a meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják viselkedésed, (3) a meditáció tárgyai a jártasság szempontjából, (4) a meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják a mérgező érzelmeket.

#### (a'') A meditáció egyetemes tárgyai

A meditáció egyetemes tárgyainak négy típusa van: (a) következtető képzetek, (b) nem-következtető képzetek, [491] (c) a létezés korlátai, (d) a célod megvalósítása.

A képzetek két típusának (*következtető* és *nem-következtető*) elkülönítése a megfigyelő szempontjából történik: az első az éleslátás tárgya, a második a meditatív nyugalom tárgya. A képzet nem egy sajátosan jellemzett tárgy, amelyre a tudatod ráhelyezted, hanem a tárgy jellegének megjelenése a tudatod számára. Amikor a tárgy megfigyelése közben analizálsz, a képzet következtető, mivel analitikus gondolkodást végzel. Amikor egy tárgy megfigyelése közben analízálás nélkül rögzíted a tudatod, a képzetet nem-következtetőnek nevezzük, mivel hiányzik az analitikus gondolkodás. Ami pedig a képzeteket illeti, mely képzetek a meditáció tárgyai? Ezek a viselkedést megtisztító meditáció öt tárgyának, a hozzáértők által végzett meditáció öt tárgyának, valamint a mérgező érzelmeket megtisztító meditáció két tárgyának a képzetei.

A *létezés korlátai* kifejezés a megfigyelt tárgyra vonatkozik. Ebből kettő van: a létezés korlátai a jelenségek sokféleségét illetően, amit a következő megállapítás fejez ki: „Éppen annyi van, amennyi; nincs semmi több”; és a létezés korlátai a valódi természetet illetően, a következő megállapításnak megfelelően: „Ez ez egyedüli módja annak, ahogyan a dolgok léteznek; más módon nem léteznek.” A jelenségek sokfélesége itt azt jelenti, hogy az öt halmaz minden összetett jelenséget magába foglal; a tizennyolc összetevő és a tizenkét forrás min-

den összetett jelenséget tartalmaz; valamint a Négy Igazság minden ismeretet magába foglal; ezen kívül nincs semmi más.<sup>60</sup> A természet itt azt jelenti, hogy ez az indokolás megalapozza a meditáció ezen tárgyainak igazságát vagy valóságát.

*A cél megvalósítása* a következményt veszi figyelembe. Nyugalommal vagy éleslátással figyelmed a meditáció tárgyaira irányítod, aztán rögzítéd azokon és hozzájuk szoktatod, majd az ismételt gyakorlás erenye által alapvető átalakuláson keresztül megszabadulsz rendelkezésed hajlamaidtól. [492]

### **(b'') A meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják viselkedésed**

A meditáció viselkedést tisztító tárgyai azok, amelyek a ragaszkodástól és hasonlótól [gyűlöletől, tudatlanságtól, büszkeségtől vagy az elterelődéstől] túlsúlyos viselkedést tisztítják meg. Őt ilyen tárgy van. Sorrendben: (a) csúfság, (b) szeretet, (c) függésben keletkezés, (d) összetevők megkülönböztetése, és (e) belégzés és kilégzés. (a) *A csúfságon történő meditáció tárgyai* a testtel kapcsolatos harminchat csúfság,<sup>61</sup> például a haj és a test szőrzete, illetőleg a külső csúfságok, amilyen például a halott test bomlása.<sup>62</sup> Amikor a tisztatlanság és a csúfság egy jellegzetessége megjelenik a tudatodban, tartsd rajta a figyelmed. (b) *A szeretet* magába foglalja az összpontosítást a barátokra, ellenségekre, valamint azokra a személyekre, akik iránt semleges érzelmekkel viseltetsz, és – a meditatív egyensúly szintjén – azt a beállítottságot, hogy segíteni akarsz nekik és boldoggá akarod tenni őket. Figyelmed szeretetteljesen a meditáció e tárgyain tartását „szereteten történő meditáció”-nak nevezzük, ahol a szeretet egyaránt vonatkozik az egyéni beállítottságra és a tárgyra. (c) *A függésben keletkezésen történő meditáció tárgyai*: minden, ami a múltban, a jelenben és a jövőben függésben keletkező, és ennek következményei, nevezetesen, hogy csupán olyan jelenség-tényezők vannak, amelyek teljességgel pusztán jelenség-tényezőkre alapulóan jönnek létre. Nincsenek a cselekedeteknek ezeken kívüli végrehajtói, illetőleg a cselekedetek következményeinek nincsenek ezeken kívüli tapasztalói. Figyelmed helyezd rá erre a tényre, és tartsd rajta. (d) *Az összetevők megkülönböztetésének meditáció tárgyai* alatt a hat összetevő – föld, víz, tűz, levegő, tér és tudatosság – megkülönböztetését értjük. Helyezd rájuk a figyelmed, és tartsd rajtuk. (e) *A belégzésen és a kilégzésen történő meditáció tárgya* a következő: helyezd rá figyelmed elterelődés nélkül, miközben számolsz, és öröködj légzésed ki-be áramlásán.



**(c'') A meditáció tárgyai a jártasság szempontjából**

A jártasság szempontjából a meditációnak szintén öt tárgya van: jártasság (a) a halmazokban, (b) az összetevőkben, (c) a forrásokban, (d) a függésben keletkezésben, és (e) abban, ami lehetséges, és ami nem lehetséges. (a) A *halmazok*: a forma és az öt halmaz többi tagja [érzés, megkülönböztetés, összetevő tényezők és tudatosság]. Jártasnak lenni ezekben annak ismeretét jelenti, hogy e halmazokon kívül az én és minden, ami az énhez tartozik, nem létezik. (b) Az *összetevők*: a szem, valamint a tizennyolc összetevő többi tagja. Jártasnak lenni ezekben az okozati feltételek ismeretét jelenti, ahogyan ezen összetevők a saját csíráikból kifejlődnek. [493] (c) A *források*: a szem, valamint a tizenkét forrás többi tagja. Jártasnak lenni ezekben annak ismeretét jelenti, hogy a hat belső forrás a hat tudatosság meghatározó feltétele, a hat külső forrás pedig a tárgyi feltétele, s hogy az éppen megszűnt tudat a közvetlenül megelőző feltétele. (d) A *függésben keletkezés* tizenkét tényezője.<sup>63</sup> Jártasnak lenni ezekben annak ismeretét jelenti, hogy mulandók, szenvedéssel-teliek, és én-nélküliek. (e) Az *ami lehet és ami nem lehet* olyan dolgokra vonatkozik, mint például az erényes cselekedetből fakadó örömteli következmény lehetősége, örömteli következmény ugyanis nem éledhet erénytelen cselekedetből. Jártasnak lenni ebben annak ismeretét jelenti, hogy a dolgok ily módon léteznek. Ez egy sajátos esete a függésben keletkezésben való jártasságnak; a különbség abban van, hogy megérted az eltérő okokat.<sup>64</sup>

Amikor ezeket a meditáció tárgyaiként használod a nyugalom művelése céljából, figyelmed csupán annak a kilátásnak egyikére helyezd, amely során a halmazok, stb. megismerhetők.

**(d'') A meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják a mérgező érzelmeket**

A mérgező érzelmek tisztítása a mérgező érzélem-magok erejének csökkentését vagy a magok teljes kiirtását jelenti. Előző esetben a meditáció tárgyai az összes alacsonyabb szint viszonylagos durvasága és az összes magasabb szint viszonylagos nyugalma, a vágyvilág szintjétől a Semmisség szintjéig.<sup>65</sup> Utóbbi esetben a meditáció tárgyai a mulandóság és a Négy Nemes Igazság tizenhat jellemzője.<sup>66</sup> Amikor ezeket, mint a meditáció tárgyait használod a nyugalom művelésére, ne analizálj, hanem tartsd figyelmed a számodra megjelenő tárgy valamelyik jellemzőjének észlelésén.

Kamalašīla *A meditáció fokozatai* második részében<sup>67</sup> kijelenti, hogy a meditáció tárgyai háromfélék. (1) Miután már rendelkezel mindazzal, amit a szentiratok tizenkét ága mond a meghatározásról, a

hozzászoktatásról, valamint hozzászoktattad magad a valósághoz, rögzítsd ezen a tudatod. (2) Figyeld meg a halmazokat, stb., amelyek bizonyos fokig magukba foglalják a jelenségeket. (3) Rögzítsd a tudatot a Buddha fizikai megjelenésén, amelyet láttál és amelyről hallottál.

Hogyan rögzítsd a tudatod olyan dolgokon, mint például a halmazok? [494] Miután megértetted, hogy az öt halmaz miként foglal magába minden összetett jelenséget, gondolatban, lépésről-lépésre helyezd el őket az öt halmazba. Aztán figyeld meg ezeket és tartsd a figyelmed rajtuk. Ahogyan a megkülönböztetést finomítva a mélyreható bölcsesség fejlődik, úgy, a szellemi fegyelmezettséget művelve fejlődik az összpontosításod, amikor is figyelmed a meditáció tárgyán összpontosul anélkül, hogy más tárgyakra eltérülne. Ez a hagyományos tudás személyes útmutatása. Hasonlóképpen, amikor megérted, hogy az összetevők és a források minden jelenséget magukba foglalnak, gondolatban rendezd el őket ezekbe a kategóriákba, és helyezd rájuk a figyelmed.

Amint azt már elmagyaráztam, a meditáció e négy tárgya közül a viselkedés megtisztítását szolgáló meditáció-tárgy lehetővé teszi a ragaszkodás és ehhez hasonlók megfékezését azoknál, akiknek a viselkedését a ragaszkodás és ehhez hasonlók uralják. Ezek a meditáció sajátos tárgyai, mivel segítségükkel könnyen megvalósítható az összpontosítást. A jártasságon alapuló meditáció-tárgyak az ürességet ismerő éleslátás kifejlesztését mozdítják elő olyan mértékben, amilyen mélységben cáfolják a személyes ént, amellyel a jelenségek nem rendelkeznek. Következésképpen, ezek a nyugalom művelésére alkalmas kiváló meditáció-tárgyak. A mérgező érzelmek eloszlatására szolgáló meditáció-tárgyak a mérgező érzelmek általános ellenszerei, ennél fogva jelentőségük hatalmas. A meditáció egyetemes tárgyai nem határolhatók el a fent említett három esettől.<sup>68</sup> Ezért, mivel az összpontosítást a meditatív nyugalom egy olyan tárgyának használatán keresztül kell megvalósítani, amelynek sajátos célja van, azok, akik az összpontosítás megvalósításához olyan dolgokat használnak, mint például egy kavics vagy egy gally, az összpontosítás tárgyainak tanításaira vonatkozó teljes tudatlanságukról tesznek tanúbizonyságot.

Vannak, akik azt feltételezik, hogy a jellegzetességek megértésének az a módja, ha figyelmeiket a meditáció egy tárgyára ráirányítják és azon elterelődés nélkül megmaradnak. Azt gondolják, hogy az ürességen történő meditálás csupán a tudatuk rögzítését jelenti, alapok nélkül, anélkül, hogy a meditáció bármilyen más tárgyára figyelemmel



lennének. Ez tökéletes félreértése annak, ahogyan az üresség-meditációt végezni kell. Ha akkor, ott, nincs tudatosságod, összpontosításod sem lesz, amely az ürességet műveli. [495] Másfelől, ha tudatossággal rendelkezel, akkor tudatában vagy valaminek, ezért el kell fogadnod, hogy a tudatosság értelmének megfelelően a tudatosságnak tárgya van. Ha a tudatosságnak tárgya van, akkor nyilvánvaló, hogy az a tudat meditációjának a tárgya, mivel a „tárgy”, a „meditáció tárgya”, és a „tudatosság tárgya” ugyanazt jelentik, és ebben az esetben önekik is el kellene fogadniuk, hogy még az összpontosításuk módszerével is megérthetőek a jellegzetességek. Megközelítésük tehát helytelen.

Továbbá, az ürességen történő meditációt képezheti olyasvalami, amely meghatározott, azaz a meditáció arra a szemléletre alapozódik, amely ismeri a dolgok létezésének módját; de képezheti olyasvalami, amely nem meghatározott, azaz bárminemű tárggyal szembeni [vis-à-vis] fogalomalkotás. Ez majd a későbbiekben részletesebben bemutatásra kerül.<sup>69</sup> Még azok is, akik a tudatukat meditáció-tárgy nélkül kívánják rögzíteni, elsőként arra kell gondoljanak, hogy „figyelmeimet úgy fogom megtartani, hogy az ne kóboroljon el bármilyen más tárgyra”, aztán a figyelmüket ily módon megtartják, majd pedig így összpontosítanak magára a tudatra, mint a meditáció tárgyára, mert biztosan, bárminemű szétszórtság nélkül kell megállapodniuk a tárgyon. Ekként tehát a saját tapasztalatuk mond ellent elvárásuknak, nevezetesen annak, hogy nincs tárgy a meditációjuknak.

Ily módon az összpontosítás megvalósítását leíró hagyományos szövegek magyarázatát szem előtt tartva, a meditációnak számos tárgya van. A tudatod rögzítését szolgáló eme meditáció alapok céljait az imént kifejtettem, neked pedig jártasságra kell szert tenned ezekben. Kamalašila *A meditáció fokozataiban* elmagyarázza, hogy a nyugalom meditáció tárgyai nem meghatározottak,<sup>70</sup> Atisha *A megvilágosodásra vezető ösvény lámpásában* pedig azt állítja, hogy „a meditációra alkalmas bármilyen tárgy vagy tárgyak.”<sup>71</sup> Ezeknek a megállapításoknak az értelmében nem szabad egyetlen sajátos meditáció-tárgyhoz ragaszkodnod, ugyanis nem fejtik ki, hogy miként határozható meg a meditáció-tárgyak rangsora.

## (2') Ki, mely tárgyakon medítálgon

Minthogy sokféle ember létezik, a ragaszkodástól nagymértékben befolyásoltaktól a tárgytól túlzott mértékben elkalandozóig, Asaṅga a *Śrāvaka szintekben* idézi Revata egyik kérdésére adott feleletét:<sup>72</sup>

Revata, ha egy szerzetes-jógi, egy jóga gyakorló viselkedését a ragaszkodás egyedülállóan uralja, akkor összpontosítsa tudatát a

csúfság meditáció-tárgyára. [496] Ha viselkedését a gyűlölet uralja, medítálgjon a szereteten; ha viselkedését a tudatlanság uralja, medítálgjon ennek feltételén, a függésben keletkezésén; ha viselkedését a büszkeség uralja, összpontosítsa tudatát az összetevők megkülönböztetésére.<sup>73</sup>

És:

Ha viselkedését az elkalandozás a tárgytól egyedülállóan uralja, összpontosítsa tudatát a kilégzés és a belégzés tudatosítására. Ily módon a tudatát a meditáció megfelelő tárgyán rögzíti.

Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben szintén megállapítja:<sup>74</sup>

Ebben a tekintetben azok a személyek, akiknek viselkedését a ragaszkodás, a gyűlölet, a tudatlanság, a büszkeség, vagy az elkalandozás uralja, kezdetben egy ideig a viselkedésüket megtisztító meditáció-tárgyakon mélyedjenek el, így tisztítva ezt a fajta viselkedésüket. Ezt követően észlelik tudatuk megszilárdulását és meggyőződnek arról, hogy ez a nekik való meditáció-tárgy. Így bizonyosan rendületlenül kitanulnak e meditáció-tárgy használatára mellett.

Ily módon biztosan ezeket a meditáció-tárgyakat kell használnod.

Ha olyan személy vagy, akinek viselkedése kiegyensúlyozott, vagy akinek a mérgező érzelmei gyengék, akkor elegendő, ha figyelmed a fent említett bármelyik meditáció-tárgyon tartod, ez esetben nincs szükséged arra, hogy az különleges legyen. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben ezt mondja:<sup>75</sup>

Azok, akiknek viselkedése kiegyensúlyozott, bármilyen tárgyat használhatnak tudatuk megszilárdítására; erre ugyanis nem a viselkedés megtisztítása céljából kerül sor. Ugyanez alkalmazandó azokra, akiknek mérgező érzelmeik csekélyek.

A vágy – vagy a másik öt mérgező érzelem közül valamelyik – uralma azt jelenti, hogy egy megelőző életedben teljességgel ez a mérgező érzelem hatalmasodott el rajtad, nagy mértékben hozzászoktál és sűrűn kinyilvánítottad, úgy, hogy most még a vágyakozásnak – vagy a másik ötnek – csupán egy kicsiny tárgya esetén is a mérgező érzelem erősen és hosszantartóan felmerül. [497] A viselkedés kiegyensúlyozottsága azt jelenti, hogy megelőző életeidben nem hatalmasodott el rajtad teljes mértékben a vágy, illetőleg a többi, nem szoktál hozzájuk, és nem nyilvánítottad ki őket gyakran. Ha még nem ismerted fel, hogy ezek hibák, és nem fojtottad el őket úgy, hogy a vágy és az ehhez hasonlók nem túlsúlyosak vagy nem állnak fenn hosszú ideig, akkor még nem érted el, hogy azok ne bukkanjanak fel. A gyenge mérgező érzelmekkel rendelkezés azt jelenti, hogy nem hatalmasodott el rajtad teljes mértékben a vágy – vagy a másik öt mérgező érzelem közül

valamelyik – a megelőző életeidben, stb., illetőleg, hogy látod a hátrányaidat, és így tovább. Ezért a vágy és ehhez hasonlók jelentős, nagy számú vagy erőteljes tárgyaira vonatkozóan a vágyad és az ehhez hasonlók csak lassan élednek fel, miközben a szerény vagy kicsiny tárgyak esetében e mérgező érzelmek egyáltalán nem nyilvánulnak meg. Ezenfelül, amikor a vágy vagy a többi öt mérgező érzélem az uralkodó, hosszú időbe telik a stabilizálás megvalósítása; kiegyensúlyozott viselkedés mellett viszont ehhez nincs szükséged rendkívül sok időre; kevés mérgező érzélem birtokában pedig ezt nagyon gyorsan megteszed.

[A *Śrāvaka szintek* idézi] Revata egyik kérdésére adott feleletet, elmagyarázva, hogy kik használhatják a jártasságot figyelembe vevő meditáció-tárgyakat:<sup>76</sup>

Revata, ha egy szerzetes jögi, egy jóga gyakorló zavarodott a valamennyi összetett dolog jellemzőinek természetét illetően, vagy zavarodott a személynek, énnak, élőlénynek, életnek – amely újjászületik vagy ami azt fenntartja – nevezett dolgokat illetően, akkor összpontosítsa tudatát a halmazokban való jártasság meditáció-tárgyaira. Ha zavarodott az okokat illetően, akkor összpontosítson az összetevőkben való jártasság meditáció-tárgyaira. Ha zavarodott a feltételeket illetően, akkor összpontosítson a forrásokban való jártasság meditáció-tárgyaira. Ha zavarodott a mulandóságot, a szenvedést és az én-nélküliséget illetően, akkor összpontosítson a függésben keletkezésben való jártasság meditáció-tárgyaira, valamint arra, hogy mi az, ami lehetséges, és mi az, ami nem lehetséges.

E megállapítások értelmében főleg ezt az öt meditáció-tárgyat használd zavarodottságod megfékezésére.<sup>77</sup>

Ugyanebben a sūtrában [Revata kérdésére adott feleletként] található annak megállapítása is, hogy ki összpontosítsa tudatát a mérgező érzelmek eloszlatásának meditáció-tárgyaira:<sup>78</sup>

Ha azt akarod, hogy a vágyvilághoz fűződő ragaszkodásodtól megszabadulj, összpontosítsd tudatod a vágyvilág durvaságára és a forma világ nyugalma; [498] ha azt akarod, hogy a forma világhoz fűződő ragaszkodásodtól megszabadulj, összpontosítsd tudatod a forma világ durvaságára és a forma nélküli világ nyugalma. Ha azt akarod, hogy valamennyi pusztuló halmazból kiábrándulj, és arra vágyakozol, hogy megszabadulj tőlük, akkor összpontosítsd tudatod a Szenvedés Igazságára, a Szenvedés Eredetének Igazságára, a Megszüntetés Igazságára, és az Ösvény Igazságára.

A meditáció e tárgyait mind az éleslátással végzett analitikus meditációra, mind a meditatív nyugalommal végzett rögzítő meditációra használhatod; ennél fogva ezek nem kizárólagosan a nyugalom medi-

táció-tárgyai. Mégis, mivel néhány közülük a nyugalom újonnan történő megvalósítását szolgáló meditáció-tárgy, mások pedig a nyugalom megvalósítását követő sajátos célokra használhatók, ezeket itt, a nyugalom meditáció-tárgyainak fejezet részében magyaráztam el.

### (3'') A meditáció tárgyának szinonimái

Az imént elmagyarázott meditáció-tárgyak képzetének vagy tudati megjelenésének van néhány szinonimája, úgy mint „annak kiemelése, amelyen a figyelem nyugszik”, vagy „az összpontosítás meditatív alapjai”, ahogyan azt Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben kifejti:<sup>79</sup>

Úgyszintén a képzetet, amit „képzet”-nek nevezünk, valamint „az összpontosítás jellemzőjének”, „az összpontosítás körébe tartozó tárgy”-nak, „az összpontosítás technikájá”-nak, „az összpontosítás kapujá”-nak, „a figyelem alapjá”-nak, „a belső fogalomalkotás testének” és „megjelenő képzet”-nek is nevezünk. Tudd, hogy a képzetnek ezek a szinonimái a köztudomású tárgy megfelelői.

### (b'') A meditáció tárgyainak azonosítása ebben az összefüggésben

Mármost, a meditáció általam elmagyarázott számos tárgya közül melyik meditáció-tárgy szolgáljon a nyugalom megvalósításának alapjául? [499] Ahogyan a fenti sūtra idézetben áll, nincs egyetlen meghatározott tárgy; minden ember a neki megfelelő meditáció-tárgyat igényli. Ezen belül, ha eltökélt vagy, és végtére is a nyugalmat akarsz megvalósítani, és ha viselkedésed a ragaszkodás vagy más mérgező érzelmek uralja, akkor egy bizonyos típusú meditáció-tárgy használatára van szükséged. Ha nem ezt az utat követed, akkor talán megvalósítasz egyfajta összpontosítást, ami viszont csak hozzátétőleges nyugalom lesz, a tényleges nyugalom nem valósítod meg. Erre mondják, hogy még ha a viselkedésed megtisztítását célzó meditáció-tárggyal képezed is megad, akkor sem tudod megvalósítani a nyugalom, hacsak nem nagyon hosszú időn át gyakorolsz. Hogyan lennél akkor képes erre a viselkedésed megtisztító meditáció-tárgyak elutasításával?

Konkrétan: ha az elkalandozás túlsúlyos benned, akkor neked minden bizonnyal a légzésen kell meditálnod. Ha te olyasvalaki vagy, akinek a viselkedése kiegyensúlyozott, vagy akinek a mérgező érzelmei gyengék, akkor, ahogyan az imént lett elmagyarázva,<sup>80</sup> meditációd alapjaként a fent elmagyarázott meditáció-tárgyak közül bármelyiket választhatod, azt, amelyikhez a leginkább vonzódasz.

Alternatívaként Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* középső és utolsó részében – követve *Az összpontosítás, amely szemtől-szembe észleli a jelenlévő Buddhát sūtrában* (*Pratyutpanna-buddha-sammuk-hāvasthita-samādhi-sūtra*), valamint *Az összpontosítások királya sūtrában* foglaltakat – azt állítja, hogy

az összpontosítást a Tathāgata testének rögzítésével is megvalósíthatod. Emellett Bodhibhadra mester is nagyszámú [tárgyat] mutat be:<sup>81</sup>

Itt a nyugalom kettős: az, amelynek megvalósítása befelé tekintéssel, valamint az, amely külsőként szemlélt meditáció-tárgyra [alapozva] történik. A befelé tekintők kétfélék lehetnek: rögzítik a testet, illetőleg azt, amin a test alapul. A testet rögzítők háromfélék lehetnek: magát a testet rögzítik egy istenség megjelenéseként; rögzítik a csúfságot, például a csontozatot; illetőleg sajátos jelvényeket, például a *khaṭvāṅgát* rögzítik.<sup>82</sup>

A testen alapuló rögzítésnek öt része van: a légzés rögzítése, a finom isteni jegyek rögzítése, a cseppek rögzítése, a fénysugár aspektusok rögzítése, és az öröm és elragadtatottság rögzítése. [500]

A külsőként szemlélt meditáció-tárgyra alapozott nyugalomnak két része van: sajátos és szokásos. A sajátosnak két része van: valamely istenség testének rögzítése és valamely istenség beszédének rögzítése.

Atīśa is idézi ezt *A megvilágosodáshoz vezető ösvény lámpásához* írt önkomentárjában (*Bodhi-mārga-pradīpa-panjikā*).

Ebben a vonatkozásban a figyelemnek a Buddha fizikai formáján tartása nem más, mint a Buddha felidézése, ami határtalanul sok érdemet eredményez. Amikor e testről alkotott képzeted tiszta és erős, akkor ez különösen felerősíti meditatív rögzítésed az olyan érdemfelhalmozások terén, mint a leborulás, a felajánlás, a vágyakozó ima, stb., valamint a beismeréssel, megfélekezéssel, stb. történő megtisztításodat az akadályoktól. Ez a fajta meditáció számos célt szolgál. Ahogyan *Az összpontosítások királya sūtra* korábbi idézete megállapítja,<sup>83</sup> azzal az előnnyel jár, hogy halálodkor nem veszíted el a Buddhára emlékezésedet, amikor pedig a mantra ösvényt műveled, ez istenség jógává, stb. fokozódik. E hasznokat *Az összpontosítás, amely szemtől-szembe észleli a jelenlévő Buddhát sūtra* rendkívül világosan és részletesen bemutatja, hasonlóképpen tudatod Buddha felé fordításának módszerét is. Mindezeket tehát feltétlenül meg kell ismerned e helyről, ahogyan arra Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* utolsó részében rámutat. Tartva a bőbeszédűségtől, itt erre nem térek ki. Mindent egybevetve: ügyesen bánj az eszközökkel, amikor az összpontosítást megvalósító meditáció tárgyát keresed, hogy eközben még más sajátos célnak is eleget tegyél.

Hogyan használj egy olyan meditáció-tárgyat, mint a Tathāgata testi formája? Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* utolsó részében ezt mondja:<sup>84</sup>

Ebben a vonatkozásban a gyakorlók először is a figyelmüket szegez-  
zék mindarra, amit láttak, és mindarra, amit hallottak a Tathāgata tes-

ti formájáról, ezután pedig valósítsák meg a nyugalmat. A Tathāgata testi formája arany színű, mint a csiszolt arany, jelekkel és ismertetőjegyekkel díszített, kísérettel van körülvéve, és az élőlények céljait különféle módon beteljesíti. Tudatukat folyamatosan erre irányítva, a jógik fejlesztik vágyakozásukat a kiváló tulajdonságok, valamint az ernyedtség és izgatottság, stb. lecsillapítása iránt. [501] Meditatív rögzítésüket mindaddig folytatniuk kell, amíg tisztán nem látják a velük szemben ülő Buddhát.

*Az összpontosítások királya sūtrában is az áll, hogy ezt a fajta meditáció-tárgyat használd:*<sup>85</sup>

A világ dicsőséges védelmezője  
Arany színű testtel –  
A bódhiszattvát, kinek tudata e tárgyhoz kötődik,  
Kiegyensúlyozottnak mondják.

Ennek megvalósítására két út lehetséges: a Buddha formájának újonnan történő elképzelése, valamint a Buddha formájának vizualizálása, mintha ténylegesen jelen lenne. Az utóbbi határozott előnye, hogy fejleszti a hitet és jól illeszkedik mind a sūtra, mind a tantra járművekben közös gyakorlatok összefüggéseibe. Ezért olyan vizualizált Buddha-forma képzetet használj, mintha az valóban létező lenne. A meditáció-tárgyad, azaz az alap kiválasztásakor – amelyen kezdetben a figyelmed fenntartod – keress a Tanító testéről készült jó minőségű festményt vagy szobrot, és tekintsd meg újra és újra. Vésd emlékezedbe jellegzetességeit, szoktasd magad a tárgy tudati megjelenéséhez. Vagy keresd meditáció-tárgyad a Buddha-forma érzéketes leírásának jelentésén történő elmélyedéssel, ahogyan azt a gurudtól hallottad, és ezt a képet jelenítsd meg a tudatodban. Továbbá, ne hagyd a meditáció-tárgyad festményként vagy szoborként megjelenni, tanuld meg, hogy egy valódi buddha tűnjön fel a tudatodban.

Vannak, akik egy képet tesznek maguk elé, és azon nyomban meditalni kezdenek rajta, miközben azt nézik. Je-she-déj (Ye-shes-sde) mester kétségbe vonja, hogy ez megfelelő gyakorlás. Állítása szerint az összpontosítás nem valósítható meg az érzékszervi tudatosságokban, csak a tudat tudatosságában; ennél fogva az összpontosítás meditációjának tényleges tárgya a tudat tudatosságának a tényleges tárgya. Ezért ezen kell tartanod a figyelmed. Azt is kijelenti, amint azt fent elmagyaráztam,<sup>86</sup> hogy tudatod rögzítened kell a meditáció-tárgy valódi fogalmának, illetőleg tudati képzetének megjelenésén.

Továbbá, a Buddha testformájának finom és durva jellegzetességei vannak. Más helyen azt állítják, hogy először a durva jellegzetességeket rögzítsd, majd ezután, amikor ezek már megszilárdultak, rögzítsd a



finomakat. [502] A tapasztalat szintén azt mutatja, hogy mivel nagyon könnyű a durva jellegzetességek megjelenését felkelteni, meditáció-tárgyad fokozatos kifejesztését a durva jellegzetességekkel kezd.

Különösen fontos pont, hogy amíg összpontosításod nincs megfelelően végrehajtva, úgy, ahogyan az majd alább bemutatásra kerül, semmiképpen sem helyes a meditatív összpontosítást a meditáció különböző típusú tárgyain történő rögzítés útján művelni. Amennyiben az összpontosítást számos eltérő meditáció-tárgy váltogatásával műveled, hatalmas akadályt gördítesz a nyugalom megvalósítása elé. Ennek megfelelően az összpontosítás megvalósításának hiteles szövegei, mint például Asaṅga szintekről szóló tanulmányai, valamint Kamalašīla *A meditáció fokozatainak* három része hangsúlyozza, hogy amikor először valósítod meg az összpontosítást, azt a meditáció egyetlen tárgyán keresztül tedd. Egyikük sem mondja, hogy cserélgess a meditáció tárgyait. Āryaśūra szintén világosan kitér erre [*A tökéletességek rövid összefoglalásában (Pāramitā-samāsa)*]:<sup>87</sup>

Szilárdítsd meg tudatod képességét  
A meditáció egyetlen tárgyán rögzítve;  
Hagyni, hogy számos tárgy felé áramoljon,  
A tudat mérgező érzelmek általi megzavarásához vezet.

Ez a meditatív rögzítés megvalósítása részben olvasható. Atīsha *A megvilágosodáshoz vezető ösvény lámpásában* szintén kijelenti:<sup>88</sup>

Szilárdítsd meg tudatod az erényben  
A meditáció valamely egyetlen tárgyán.

A hangsúlyt a „valamely egyetlen”-re helyezi.

Így tehát elsőként egyetlen meditáció-tárgyat rögzíts, s csak azt követően, hogy megvalósítottad a nyugalmat, rögzítsd a meditáció több más tárgyát. Kamalašīla *A meditáció fokozatai* első részében ezt mondja:<sup>89</sup>

Csak azt követően rögzítsd részleteiben a tárgyak sajátosságait, például a halmazokat és az összetevőket, miután megvalósítottad az összpontosított figyelmet. A tárgyakon – például a tizenhét ürességen – történő jōgi meditáció sajátosságai rávilágítanak arra, hogy a meditáció tárgyainak számos aspektusa van. Ezt állítja a Buddha a sūtrákban, például *A szándékolt jelentés kifejtése sūtrában*.<sup>90</sup>

Eszerint tehát a lépések egy elsődleges meditáció-tárgy megtalálásához, amelyen figyelmed megtartod, a következő: vizualizáld sorrendben néhányszor a fejet, a két kezet, a test nyugvó törzsét, és a két lábat. [503] Ezután figyelmed a test egészére helyezve éleszd fel tudatodban a durva összetevőknek csupán a felét, még sugárzó világos-

ság nélkül. Elégedj meg ennyivel, és tartsd ezen a figyelmed. Miért? Mert ha elégedetlen vagy ezzel, nem tudod a figyelmed megtartani; nagyobb világosságot akarsz, de ahelyett, hogy az ismételt vizualizációkkal a meditáció tárgya tisztábbá válna, képtelen leszel megszilárdítani összpontosításod, mert önmagad akadályozod annak elérését. Még ha a meditáció tárgya nem is különösebben tiszta, figyelmed a meditáció e részleges tárgyán tartva gyorsan eléred az összpontosítást. Mivel pedig ez növeli a világosságot, végül a világosságot is megvalósítod. Ez következik Je-she-déj tanításaiból. Ennek nagy jelentősége van.

A meditáció tárgyának megjelenési módját tekintve négy lehetőség két csoportja különíthető el: a különböző típusú személyek számára könnyen vagy nehezen jelenik meg a kép, a megjelenés pedig tiszta vagy homályos; továbbá mind a tiszta, mind a homályos kép lehet szilárd és bizonytalan. A változatok száma nagy, ezért nem tudod pontosan meghatározni, hogy mi fog történni.

A mantra járművön történő istenség jóga gyakorláshoz feltétlenül létre kell hoznod az istenség tiszta képmását. Ennek kifejlesztéséhez többféle módszert használj. Mindamellet a jelen, nem tantrikus összefüggésben, ha egy istenség képmásának megjelenítésekor komoly nehézségekbe ütközöl, alkalmazd a fent bemutatott bármelyik meditáció-tárgyat. Helyezd erre a figyelmed, mivel a fő cél nem más, mint a meditatív nyugalom összpontosításának elérése. Ugyanebben a nem tantrikus összefüggésben, ha egy istenség testének rögzítését gyakorolod, és figyelmed e tárgyra helyezve a képmás nem jelenik meg, a kívánt célod nem valósítod meg. Következésképpen, figyelmed azon a képmáson tartsd, amely számodra megjelenik.

Olyan mértékben tartsd figyelmed a test összességén, ahogyan az megjelenik. Ha a testnek csak egyes részei tűnnek fel különösen tisztán, akkor a figyelmed ezekre helyezd. Amikor azok homályossá válnak, fordítsd figyelmed a test egészére. [504] Bizonytalanság lehet a színben: például arany színben meditálsz, de vörös szín jelenik meg; vagy bizonytalanság támadhat az alak megjelenésében: ülő formán meditálsz, és álló alak jelenik meg; vagy bizonytalanság lehet a számszerűségben: egy dolgon meditálsz, de kettő jelenik meg; vagy bizonytalanság lehet a méretben: meditálni kívánsz egy nagy méretű testen, de kicsi test jelenik meg. Mivel végső soron hibás az efféle torzításokkal terhelt gyakorlás, kizárólag a meditáció elsődleges tárgyát válaszd, bármi is legyen az, ez lesz a te meditáció-tárgyad.



## JEGYZETEK

\* Az LRCM amerikai fordítócsoportja a meditatív nyugalom (*zhi gnas*) kifejtését hat fejezetre, az éleslátás (*lhag mthong*) részletes magyarázatát további tizenkilenc fejezetre oszthotta. A 26. fejezet a meditatív nyugalom és az éleslátás egyesítését tárgyalja, a befejező 27. fejezet összefoglalás. Congkhapa művét felajánlás és kolofon zárja.

48. MSA: 8.7; P5521: 10.2.2.

49. Bk1, Tucci 1986: 205; P5310: 25.2.1-3; Sn, P774: 21.2.5-7.

50. *Bodhi-patha-pradipa*, P5343: 21.2.7-8.

51. Az Śbh, P5537; 43.3.3-43.4.1.-ből származó teljes részt Wayman fordította (1978; 31-43). A tizenhárom a következő: (1) a legfontosabb előfeltételek, például hozzászokottság a tanításhoz és a belsővé tett előírásokhoz; valamint ezen felül (2) a saját célok kiválósága; (3) a mások céljainak kiválósága; (4) a tanítás utáni vágyakozás; (5) lemondás; (6) erkölcsi előírások fogadalma; (7) az érzékelő képesség korlátozása; (8) az étkezés mérséklése; (9) ébrenlét (virrasztás) gyakorlása; (10) kitartó éberség; (11) magány; (12) akadályok megtisztítása; valamint (13) az összpontosítás helyes megalapozása.

52. LRCM: 33-280 (Nagy kifejtés) 2000: 69-353)

53. Bk2, P5311: 32.4.5-8. Bk3, Tucci 1971: 3; D3917: Ki 57a1-3.

54. Śbh, P5537: 100.1.2-6.

55. *Madhyānta-vibhāga*, P5522: 20.4.8-20.5.1. Congkhapa az öt hibáról, valamint a nyolc ellenszer-ről később beszél. LRCM: 528-529.

56. Ruegg (Nagy kifejtés 2000: 26) említést tesz Sha-ra-ba Yon-tan grags-ról (1070-1141), a *Be'u bum dmar po* szerzőjéről. Az LRCM: 528.8 hat hibáról beszél, külön számolva az ernyedtséget és az izgatottságot.

57. A *sa sde* (szövegek a szintekről) használatáról ld. a 45. (LRCM: 483.13), valamint az 58. jegyzetet (LRCM: 488.5).

58. Az öt szöveg a szintekről (*sa sde lnga*): (1) *A jóga cselekedetek szintjei* (*Bhūmi-vastu, Sa'i dngos gzhi*); (2) *Az alapok tömör összefoglalása* (*Vastu-samgraha, gZhi bsdu ba*); (3) *A felsorolások tömör összefoglalása* (*Paryāya-samgraha, rNam grang bsdu ba*); (4) *A magyarázatok tömör összefoglalása* (*Vivaraṇa-samgraha, rNam par bshad pa'i sgo bsdu ba*); (5) *Meghatározások tömör összefoglalása* (*Viniścaya-samgraha, rNam par gtan la dbab pa bsdu ba*). A *bstan 'gyur* mind az öt értekezésre összefoglaló címként a *rNal ,byor spyod pa'i sa-t* (*Yoga-caryā-bhūmi*) használja. Congkhapa alkalomadtán ezt a megnevezést használja (ld. magyar fordítás 14. fejezet. 246. o., 379. jegyzet). A *Jóga cselekedetek szintjeire* vonatkozóan kiegészítésként ld. még az LRCM: 483.13-hoz írt 45. jegyzetet:

59. *Madhyānta-vibhāga*: 4.5ab, D4021: Phi 43a4.

60. Az öt halmaz [*phung po*]: a forma, az érzés, a megkülönböztetés, az összetett tényezők, és a tudatosság. A tizennyolc összetevő [*kham s bco brgyad*; érzékelési tartomány]: a hat érzékelő szerv – a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test, valamint a tudat érzékelő képessége –; a hat tudatosság – a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test, valamint a tudat tudatossága –; és a tudatosság hat tárgya – a formák, a hangok, a szagok, az ízek, a tapintványok, valamint a jelenségek –. A tizenkét forrás [*skye mched*] megegyezik a hat érzékelő szervvel és azok tárgyaival. A Négy Igazság: a Szenvedés-, az Eredet-, a Megszüntetés- és az Ösvény Nemes Igazsága.

61. A harminchat a következő (Wayman 1978: 443. 33. jegyz.; Zahler és mások 1983: 83): haj, körömök, izzadság és testszag, bőr, hús, máj, tüdők, vékonybelek, vastagbelek, gyomor, nyelőcső, húgyhólyag, lép, végbél, nyálka, takony, nyálkás kötőszövet, nyirok, csontvelő, zsír, epe, váladék (köpet), genny, vér, agy, agyhártya, vizelet és időskori foltok.
62. A kilenc külső csúfság (Zahler és mások 1983: 83-84): egy hulla kék, fekete, piros és genny színe; állat által megrágott arc; holttest, amelyet kukacok, stb. részben vagy jórészt már elfogyasztottak; valamint egy elmerevedett tetem.
63. A függésben keletkezés tizenkét tényezője: (1) tudatlanság, (2) összetevő cselekedetek, (3) tudatosság, (4) név és forma, (5) hat forrás, (6) kapcsolat, (7) érzés, (8) sóvárgás, (9) megragadás, (10) létezés lehetősége, (11) születés, (12) öregedés és halál. Ld. LRCM: 249-252 (magyar fordítás 21. fejezet. 325-329).
64. A függésben keletkezés összefüggésében a különféle okok különféle karmák, amelyek sajátos következményekre vezetnek, eltérően az általános tanítástól, amikor a következmények a múltbeli karmára alapulva jönnek létre. Ld. *Ngag-dbang-rab-brtan, mChan*: 42.4.
65. A létforgatagba három világ tartozik: a vágy-, a forma- és a forma nélküli világ. A formavilág a meditatív rögzítés négy – mind magasabb és magasabb – szintjét foglalja magába, a forma nélküli világ pedig négy meditatív elmélyülést, amelyek közül a harmadik a „Semmiség” (*ci yang med; ākimchanya*). Részletesebben ld. Zahler és mások 1983: 129-33.
66. A tizenhat aspektus felsorolását ld. részletezve LRCM: 269 (magyar fordítás 24. fejezet. 353-354).
67. Bk2, P5311: 33.1.4-7. A három növekvő szint forrásairól ld. Wayman 1978: 444. 40. jegyz. A szentiratok tizenkét ágáról ld. a fenti 10. jegyzetet.
68. A meditáció egyetemes tárgyainak felsorolása egy másik módja annak, ahogyan általánosságban a meditáció tárgyairól beszélünk; ez nem a sajátos tárgyak rendszerének megkülönböztetése a felsorolt három típustól.
69. LRCM: 340-355, 564 és következők.
70. Bk1, Tucci 1986: 206; P5310: 25.4.2, idézve LRCM: 481.
71. *Bodhi-patha-pradīpa*, P5343: 21.2.8.
72. Śbh, D4036: Dzi 77a4-6; Dzi 77a7. Ennek a munkának a címe nincs megadva. Shukla (1973: 197. 1. jegyz.) szerint a párbeszéd másutt nem található, talán egy indiai buddhista iskola, netán egy Mahāsamghika szanszkrit nyelvű hiteles mű elveszett részlete. Ez a Śbh-ből vett idézet, valamint az alább következő, csekély mértékben eltérő változata annak, ami Shuklánál (1973: 198-99) található.
73. Mint LRCM: 496, ez a hat összetevőként megkülönböztetett dolgot foglalja magába: földet, vizet, tüzet, levegőt, teret és tudatosságot.
74. Śbh, Wayman 1978: 445. 47. jegyz.; P5537: 96.1.2-4.
75. Uo., Wayman 1978: 445. 48. jegyz.; P5537: 96.1.4-5.
76. Uo., P5537: 73.3.7-73.4.3.
77. A „zavarodottság” itt a *mong pa* fordítása; v.ö. a *gti mug* „tudatlanság” használatával, LRCM-ben: 496.1.
78. Śbh, Wayman 1978: 445. 50. jegyz.; P5537: 73.4.3-6.
79. Uo., Shukla 1973: 195; vö. Wayman 1978: 445. 52. jegyz.; P5537: 72.5.1-3.

80. LRCM: 497.
81. Wayman 1978: 445. 53. jegyz. szerint művében, a *Samādhi-sambhāra-parivartā*ban (Az összpontosítás gyűjteményei fejezetben) található; D3924: Ki 90a3-6. A 8. fejezet 129 (ld. magyar fordítást) helytelenül mondja, hogy e munka szerzője Atišha.
82. A *khaṭvāṅga* (a szanszkrit kifejezés tibeti átírása) az istenségek és jógik által használt tantrikus pálca; fejét háromágú szigony és koponyák koronázzák.
83. SR: 4.20-21, idézi az LRCM: 139 (magyar fordítás 11. fejezet. 178).
84. Bk3, Tucci 1971: 4.12-14; D3917: Ki 57a3-5.
85. SR: 4.13, Vaidya 1961: 21.7-10; D130: Da 13b5.
86. LRCM: 491.
87. *Pāramitā-samāsa-nāma* (PS): 5.12; P5340: 6.1.8-6.2.1.
88. *Bodhi-patha-pradīpa*, D3947: Khi 240a1.
89. Bk1, Tucci 1986: 206; P5310: 25.2.7-8.
90. Sn, P774: 16.5.3-17.2.1. Az ürességek teljes felsorolását adja Conze 1990: 144-48 és Hopkins 1983: 204-05.



## A TUDAT RÖGZÍTÉSE

(2) Hogyan rögzítsd tudatod a meditáció tárgyán

- (a')) A hibátlan módszer
- (b')) A hibás módszerek kizárása
- (c')) Az ülés hossza



**(2)) Hogyan rögzítsd tudatod a meditáció tárgyán**

Ennek három része van: (1) a hibátlan módszer bemutatása, (2) a hibás módszerek kizárása, (3) az ülések javasolt hossza.

**(a')) A hibátlan módszer**

Az általad megvalósításra kerülő összpontosításnak két sajátossága van: eleven élénkség – a tudat éles világossága – és nem-következtető rögzítéssel egyhegyű tartózkodás a meditáció tárgyán. Vannak, akik ehhez az elragadtatás érzését is hozzásorolva három sajátosságról beszélnek; mások a tisztaságot is ide számítják, így négy jellemzőről szólnak. Ám a tisztaságot az első jellegzetesség tartalmazza, ez tehát nem lehet a felsorolás különálló tagja. Az öröm és az elragadtatás a majd megvalósításra kerülő összpontosítás következményeként felmerülő jóleső érzések, amelyek nem járnak együtt az első meditatív rögzítésbe foglalt valamennyi összpontosítással. Úgyszintén a negyedik meditatív rögzítés összpontosítása – amelyet mindhárom jármű értékeinek megvalósítására szolgáló legmegfelelőbb alapnak tekintenek – nem függ össze semmilyen fizikai vagy tudati elragadtatással. Ennélfogva az örömet és az elragadtatást nem sorolhatjuk a jellemzők közé. [505] Jóllehet a forma nélküli szintek néhány összpontosítása nélkülözi a különösen eleven élénkséget, nem hiba az élénkséget

a két jellegzetesség egyikének tekinteni. Maitreya *A mahāyāna sūtrák ékességében*<sup>91</sup> arról beszél, hogy „a meditatív rögzítés más, mint a forma nélküli világ”. Ez azt jelenti, hogy a bódhiszattvák – néhány hatalmas bódhiszattva kivételével<sup>92</sup> – a jó tulajdonságokat a meditatív rögzítés szintjein belüli összpontosításokra támaszkodva valósítják meg.

Mivel ennek a fajta eleven élenkségnek a kifejlesztése mindaddig gátolt, amíg az ernyedtség fennáll, a nem-következtető egyhegyűség pedig mindaddig akadályozott, amíg az izgatottság felmerül, az ernyedtség és izgatottság a tényleges összpontosítás megvalósításának két fő akadály. Ezért, ha nem érted, hogy miként azonosítsd hibátlanul az ernyedtség és izgatottság finom és durva formáit, vagy ha nem tudod, hogy miként tartsd fenn kifogástalanul az összpontosítást azáltal, hogy azonosításukat követően megszünteted őket, akkor képtelen leszel kifejleszteni a nyugalmat, az éleslátásról nem is beszélve. Mindazok tehát, akik szorgalmasan törekednek az összpontosítás megvalósítására, mesterei kell, hogy legyenek e technikáknak.

Az ernyedtség és izgatottság a nyugalom megvalósításának nem kívánt körülményei. Később majd beszélek arról, hogy miként azonosíthatók e nem kívánt körülmények, és miként lehet ténylegesen megszüntetni őket. Most azt magyarázom el, ahogyan az összpontosítás a nyugalom megvalósítását elősegítő módon kifejleszthető.

Itt az összpontosítás figyelmednek a meditáció tárgyán való egyhegyű tartózkodására vonatkozik; hozzátéve, hogy a tárggyal folyamatosan együtt kell maradnia. Ehhez két dolog szükséges: (1) olyan technika, amely révén figyelmed nem terelődik el meditációd bármilyen eredeti tárgyáról, valamint (2) hibátlan tudatosság a tekintetben, hogy elterelődtél-e, illetőleg elterelődővé válsz-e. Az előbbi a figyelmesség [emlékezet fenntartása], az utóbbi az éberség. Vasubandhu minderről így ír *A „mahāyāna sūtrák ékességé”-nek magyarázatában (mahāyāna-sūtrālamkāra-bhāṣya)*:<sup>93</sup>

A figyelmesség [az emlékezet] és az éberség idézi elő a tudat erőteljes összpontosítását, mivel az előbbi megelőzi figyelmed elkalandozását a meditáció tárgyáról, az utóbbi pedig világosan felismeri, hogy figyelmed elkalandozik.

A figyelmesség megszűnésének következménye, hogy megfeledekel a meditáció tárgyáról, elterelődsz, vagyis azonnal elveszíted azt a tárgyat, amelyen meditáltál. Ezért az összpontosítás művelését a figyelmesség alapozza meg, amely nem feledkezik meg a tárgyról.

Hogyan rögzíti a figyelmesség a tudatod megfelelő módon a meditáció tárgyán? [506] Miután legalább minimális mértékben vizualizáltad meditációd tárgyat úgy, ahogyan azt fent elmagyaráztam, fej-

leszd ki a tárgy erőteljes érzékelését figyelmed szorosán tartásával. Miután figyelmed magas szinten megállapodik, szilárdítsd meg a tárgyon anélkül, hogy bármit is újra analizálnál.

A figyelmisségre vonatkozóan Asaṅga *Az ismeretek összefoglalásában* kijelenti:<sup>94</sup>

Mi a figyelmisség? Egy megszokott tárgyat illetően tudatod nem feledékeny, és elterelődés nélkül működik.

Ez azt jelenti, hogy a figyelmisségnek három jellegzetessége van. (1) Megfigyelt tárgya „egy megszokott tárgy”, mivel figyelmisségről nem beszélhetünk előzetesen nem megszokott tárgy vonatkozásában. Ebben az esetben a meditáció előzetesen megállapított tárgyának képzete jelenik meg. (2) Az érzékelés egyéni jellegzetessége, vagyis a módja, hogy tudatod nem feledkezik meg a tárgyról, ahogyan az az idézetben áll: „a tudatod nem feledékeny”. Ebben az esetben ez a tudatodnak a meditáció tárgyára vonatkozó nem-feledékenysége.

Mit jelent a nem-feledékenység? A hivatkozott források nem pusztán azt a képességet említik, hogy emlékezel arra, amit a guru a meditáció tárgyáról tanított neked, és amikor a tudatod beleveted ebbe, gondolod, vagy kimondod: „A meditáció tárgya olyan mint ez”, vagy amikor valaki erről kérdez téged. Inkább arról van szó, ahogyan figyelmed a meditáció tárgyára összpontosul, és tisztán rajta tartja tudatod a legcsekélyebb elterelődés nélkül. Elterelődéskor olyan mértékben veszíted el a figyelmisséged, amilyen mértékben elterelődsz. Ezért, miután a fent említett módon figyelmed a meditáció tárgyára szegezted, gondold ezt: „Figyelmem ily módon összpontosítottam a meditáció tárgyára”. Aztán újbóli vizsgálódás nélkül, töretlen folyamatossággal tartsd fenn a tudatosság erőfeszítését. Ez a figyelmisség-fenntartás technikájában a legkritikusabb pont. (3) Feladata megakadályozni, hogy a figyelem a meditáció tárgyról elkalandozzon.

Figyelmednek a meditáció egy tárgyán ily módon történő rögzítésére, valamint ennek ellenőrzésére mondják, hogy olyan ez, mint egy elefánt megszélidítése. Az elefántidomító a vad elefántot erős kötelekkel fához vagy szilárd cölöphöz kötözi. [507] Ha ezután azt teszi, amit az idomító tanít neki, akkor rendben van; ha nem, egy hegyes vaskampóval folyamatosan ütlegelve megfékezi és ellenőrzése alatt tartja. Tudatod szelídtetlen elefánthoz hasonlít; a meditáció tárgyának szilárd oszlopához kell kötőznöd a figyelmisség kötelével, ahogyan azt elmagyaráztam. Ha képtelen vagy azon megtartani, akkor az éberség vaskampójával ösztökélve fokozatosan ellenőrzésed alá kell vonnod. Bhāvaviveka *A középút szívében* kijelenti:<sup>95</sup>

Tudatod tévelygő elefántját  
 A figyelmesség kötele biztonságosan rögzíti  
 A meditáció tárgyának szilárd oszlopához.  
 Az értelem vaskampója pedig folyamatosan ellenőrzi.

Kamalašīla A meditáció fokozatai második részében szintén így beszél:<sup>96</sup>

A figyelmesség és éberség köteleivel kötözd tudatod elefántját a meditáció tárgyának fatönkjéhez.

Nincs ellentmondás abban, hogy az előző szöveg az éberséget vaskampóhoz, az utóbbi kötélhez hasonlítja. A figyelmesség közvetlen módon és folyamatosan rögzíti figyelmed a meditáció tárgyán. Közvetetten az éberség is rögzíti figyelmed a meditáció tárgyán, figyelmeztet téged a tényleges vagy kezdődő ernyedésre és izgatottságra, majd pedig rögzíti figyelmed az elsődleges tárgyon anélkül, hogy befolyásuk alá kerüljél. Ugyancsak a fenti idézettel rokon Vasubandhu mester<sup>97</sup> állítása: a figyelmesség és az éberség rögzíti tudatod a meditáció tárgyán.

Úgy mondják, az összpontosítást a figyelmességre támaszkodva valósíthatod meg, a figyelmesség pedig olyan, mint a kötél, amely folyamatosan rögzíti figyelmed a meditáció tárgyán, ezáltal a figyelmesség a legfontosabb technika, amit fenn kell tartani az összpontosítás megvalósításához.

Úgyszintén, a figyelmesség oly módon észleli a tárgyát, hogy az a bizonyosság érzését kelti. Ha összpontosításkor tudatod csak alkalmyszerűen, a tárgy szilárd észlelésének bizonyossága nélkül rögzítetted a tárgyon, akkor még ha tudatod át is hatja a tiszta világosság, nem fog rendelkezni a kétségtelen tudomás eleven élénkségével, így pedig nem fejleszthetsz ki erőteljes figyelmességet. [508] A finom ernyedtség ezért ellenőrizetlen marad, és ebből csak töredezett összpontosítás származik.

Azok, akik csupán a nem-következtető figyelmet művelik anélkül, hogy figyelmüket más meditáció-tárgyakon – például egy istenség testen – rögzítenék, idézzék fel a személyre szóló utasítást: „Rögzítsd a tudatod anélkül, hogy bármilyen más tárgyra gondolnál”. Ezután figyelmüket védelmezzék az elterelődéstől és az elkalandozástól. Az el nem terelődés, azaz a meditáció tárgyának emlékezetben tartása, a figyelmesség szinonimája. Így, mivel az ilyen meditáció nem más, mint a pusztá figyelmesség fenntartásának technikája, akik ily módon medítálnak, azoknak a kétségtelen tudomás erejét biztosító figyelmességre is támaszkodniuk kell.



**(b') A hibás módszerek kizárása**

Felmerül néhány eloszlatandó félreértés, például az alábbiak:

*Helytelen álláspont:* Ha tudatoságod a fenti magyarázat szerint magas szintre emeled, aztán következtetés nélkül szilárdan rögzítéd, az ernyedtség hibája a legcsekélyebb mértékben sem merül fel. Ám, mivel ez növeli az izgatottságot, tapasztalni fogod, hogy nem vagy képes fenntartani a rögzítést, felélenkült tudatoságod tehát hanyatlani fog. Észre fogod venni, hogy a túlságosan megfeszített tudat ellazítása gyors rögzítést eredményez. Ez a technika az igazi személyre szóló tanács.

*Válasz:* E szavak a bizonyosság tudatában nagy hangon hirdetik: „A jó ellazultság a jó meditáció”. Ám megfelelnek az ernyedtség és a meditáció megkülönböztetéséről. Ahogyan fent elmagyaráztam,<sup>98</sup> a hibátlan összpontosításnak két jellemzővel kell rendelkeznie; a nem- következtető figyelem szilárd rögzítése önmagában nem elegendő.

*Helytelen álláspont:* Ernyedtségről akkor beszélünk, amikor tudatod elsötétül és zavarossá válik. E nélkül a tudatod tiszta és világos, összpontosításod tehát töretlen marad.

*Válasz:* Mivel ez a megállapítás nem tesz különbséget a tompaság és ernyedtség között, erre a kettőre később majd részletesen kitérek.<sup>99</sup>

Ha észlelésed túlságosan feszült, akkor bár lehet, hogy létrejön a világosság, ám oly mértékben uralkodóvá válik az izgatottság, hogy igen nehéz lesz a rögzítést megvalósítanod. [509] Ha fenntartod a meditációd azt követően, hogy nagy mértékben ellazultál, akkor talán létrejön a rögzítés, ám az ernyedtség válik uralkodóvá, s elvesz az élénk elevenség. Igen nehéz megtalálni a feszesség megfelelő egyensúlyát, hogy az ne legyen se túl szoros, se túl laza. Ezért olyan nehéz kifejleszteni az ernyedtségtől és izgatottságtól mentes összpontosítást. Ennek tudatában Candragomin mester *A beismerés dicsőítésében* (*Deśanā-stava*) megállapítja:<sup>100</sup>

Ha erőlködök izgatottság éled;  
Ha elhagyom azt, abból ernyedtség származik;  
Rendkívül nehéz egyensúlyra lelni ezekben.  
Mit tegyek felkavart tudatommal?

Ez a következőt jelenti: az „Erőlködés” annyit tesz, minthogy a tudatod túlzottan feszes; amikor így teszel, fellép az izgatottság. Amikor elhagyod a feszességet és túlságosan ellazulsz, befelé forduló figyelmeddel utat nyitsz az ernyedtségnek. Nehéz tehát megtalálni a tudat ernyedtségtől és az izgatottságtól mentes, kiegyenlített, helyes egyensúlyi állapotát. Buddhaśanti *A beismerés dicsőítésének magyarázatában* (*Deśanā-stava-ṛtti*) ezt mondja:<sup>101</sup>

Az „erőlködés” itt a lelkesült tudatod erényen történő feszes rögzítésére vonatkozik.

Valamint:<sup>102</sup>

Miután észreveszed a fellépő izgatottság hibáját, hagyj fel az erőlködéssel, azaz mondj le az erőfeszítésről. Ezt követően a figyelmed ellazul.

Candragomin *A beismerés dicsőítésében* szintén kijelenti:<sup>103</sup>

Ha a tárgyba merülésem túlfeszítem, izgatottság lép fel;  
Ha ellazulok, ernyedtség lesz úrrá rajtam.  
Nehéz megtalálni a gyakorlást e kettő között.  
Mit tegyek felkavart tudatommal?

Buddhasānti magyarázatában mindez világossá válik:<sup>104</sup>

Ha túlfeszíted szoros összpontosításod a tárgyra és túlerőlteted magad, tudatod izgatottá és szétszórttá válik, s ezáltal összpontosításod tönkreteszed. Ne akard tehát a tudat rögzítését erőfeszítés útján megvalósítani. Ez helytelen, így abból a célból, hogy ezt elkerüld, lazítsd el a tárgyba túlfeszítetten elmerülő tudatod, és hagyj fel az erőfeszítéssel. [510] Az olyan hibák pedig, mint például a megfelekezés a meditáció tárgyáról, ellazultságra és ernyedtségre vezetnek.

Ezért mondja Candragomin, hogy „nehéz megtalálni” az összpontosításnak az ernyedtség és izgatottság két szélsőségétől mentes helyes egyensúlyát. Ha az egyre nagyobb mértékű ellazulás kívánatos lenne, akkor nem lenne semmilyen probléma. Mivel azonban a szöveg értelmében ez ernyedtségre vezet, nyilvánvaló, hogy helytelen ilyen módszert használni az összpontosítás megvalósítására.

Nem elegendő a világosság megléte – a nagymértékben ellazult tudat tisztaságának megnyilvánulása –, emellett a feszesség bizonyos fokára is szükség van a tárgy érzékeléséhez. A nemes Asaṅgának a kilenc tudatszint közül az első kettő módszeréről írt értekezésében ez áll:<sup>105</sup>

Megszilárdítani és helyesen megszilárdítani a tudatod ezen a tárgyon, a szoros rögzítés figyelme.

Úgyszintén Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* első részében ezt mondja:<sup>107</sup>

Miután eloszlattad az ernyedtséget, csak tartsd meg a meditáció tárgyát erőteljesen.

Valamint Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* második részében megállapítja:<sup>108</sup>

Aztán, az ernyedtség lecsillapítását követően mindent tegyél meg, hogy tudatod nagyon világosan észlelje a meditáció tárgyát.

Amikor Kamalašila azt mondja: „tudatod nagyon világosan észlelje”, akkor ezzel nem csupán a tárgy világosságára céloz, hanem arra is, hogy tudatod a tárgyat tisztán és erőteljesen felfogja.

A figyelmesség fenntartásának fent említett módja rendkívül fontos. Ennek ismerete nélkül meditációd a tévedések sorozatát követi el, például a meditáció hosszával vagy a jelenségeket megkülönböztető bölcsesség tompulásával arányosan nagyfokú feledékenységbe torkollik, míg te ezalatt hibásan azt feltételezed, hogy összpontosításod szilárd.

*Kérdés:* Miközben a figyelmesség az elmagyarázottak szerint rögzíti figyelmed a meditáció tárgyán, helyénvaló-e ellenőrizni meditációd, s arra gondolni, hogy megfelelően rögzítéd a meditáció tárgyát?

*Felelet:* Ezt kell tenned, állítja Kamalašila *A meditáció fokozatai* második részében:<sup>109</sup> [511]

Miután figyelmed ekként megtartod az általad választott meditáció-tárgyon, azt folyamatosan rögzítened kellene. Mialatt megfelelően időzöl a tárgyon, analizáld és vizsgáld a tudatod, gondolván: „Tudatom jól észleli a meditáció tárgyát? Netán ernyedt? Esetleg külső tárgyak felmerülése miatt elterelődött?”

Nem arról van szó, hogy állítsd meg az összpontosításod, aztán szemléld a tudatod, hanem fenntartva az összpontosítás állapotát csupán felügyeld, vajon a figyelmed ott tartózkodik-e, ahová megelőzően a meditáció elsődleges tárgyára helyezted, s ha nem, akkor ernyedtség vagy izgatottság lépett-e fel. Miután hozzászoktattad magad az összpontosításhoz, ellenőrizd egyenletes időközökben; nem túl gyakran és nem túl ritkán. Ha ezt teszed, miközben az megelőző tudatosság intenzitása és ereje még nem múlt el teljesen, akkor ez ugyanazon a tudatosságon belül történik. Mindennek hosszú távra szóló célja a megszilárdítás, valamint az ernyedtség és izgatottság gyors felismerése.

Mivel az erőteljes és folyamatos figyelmesség nélkülözhetetlen oka tartja fenn meditációd, figyelmességed azáltal tartsd fenn, hogy időközönként megismételve emlékezteted magad meditációd szándékolt tárgyára. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben ezt mondja:<sup>110</sup>

Ebben a vonatkozásban mi az egyhegyű tudat? A figyelem bárminekmű folyamatosága, amely ismételten emlékezik, folyamatosan egyazon tárgyra fókuszál, helytelen cselekedetektől mentes és örömmel teli; ezt nevezzük „összpontosítás”-nak vagy „egyhegyű erényes tudat”-nak.

Mit jelent ismételten emlékezni? Észleled a meditáció tárgyát – valakinek a jellegzetességét egyensúlyi állapotban – bármilyen tanítás szemszögéből, amelyet megjegyeztél vagy meghallgattál, majd

pedig erre vonatkozó útmutatásokat és magyarázatokat kaptál a gurudtól. Mélyedj el ebben a tárgyban és rögzítsd folyamatos figyelmességgel. [512]

Sthiramati „*A közép elválasztása a szélsőségektől*” magyarázatában (*Madhyānta-vibhāga-ṭikā*) szintén erre figyelmeztet:<sup>111</sup>

Annak az állításnak, hogy „A figyelmesség a meditáció tárgyáról való meg nem feledkezést jelenti”, az értelme az, hogy mentálisan ismételed a tudatod rögzítésére vonatkozó utasításokat.

Ezért a figyelmességet a feledékenység – a meditáció tárgyáról történő elkalandozásod – megállításával kell fenntartanod. Így tehát a meditáció tárgyáról való meg nem feledkezésed – feledékenységed megállítása – az, amikor „mentálisan ismételed” a meditáció tárgyát; azaz ismételten felidézed magadban a meditáció tárgyát. Amikor például aggódsz amiatt, hogy elfelejtesz valamit, amit ismersz, nehezen fogsz megfeledkezni róla, ha ismételten emlékezetedbe idézed.

Ily módon egyetlen időközökben emlékeztetned kell magad a meditáció tárgyára azért, hogy erőteljes figyelmességet fejlessz. Az ernyedtséget és izgatottságot megfigyelő éberséged erejének megerősítésére, figyelmességed elterelődés nélkül kapsz össze a meditáció tárgyával, aztán ellenőrizd azt. Ismerd fel, hogy ha elutasítod ezt az eljárást, gondolván: „Ez okoskodás”, akkor rendkívül nehéz lesz erőteljes figyelmességet és éberséget kifejlesztened.

### (c') Az ülések hossza

*Kérdés:* Amikor figyelmed a meditáció tárgyán figyelmességgel rögzítetted, meghatározott hossza van az ülésnek, például mondhatod azt, hogy „Csak addig rögzítem tudatom a tárgyon”?

*Válasz:* Erre vonatkozóan az eltérő tibeti átadási láncolatok korábbi gurui mind azt mondják, hogy sok rövid ülést kell tartanod. Miért? Néhányan állítják, hogy ha rövid üléseket tartva meditálsz és a gyakorlást akkor hagyod abba, amikor jól megy, akkor még az ülés végén is lelkes maradsz, míg ha az ülés hosszú, kimerültté válsz. Mások arról beszélnek, hogy ha az ülés hosszú, akkor könnyen az ernyedtség és az izgatottság befolyása alá kerülsz, ennél fogva igen nehéz lesz kifejlesztened hibátlan összpontosítást. Asaṅga *Śrāvaka szintekjében*, valamint más klasszikus szövegekben nem találunk tiszta utalást az ülések hosszára. Mindazonáltal Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* harmadik részében ezt mondja:<sup>112</sup>

Ezen a szinten meditatív kiegyenlítetttségben tölts huszonöt percet, másfél órát, három órát, illetőleg annyi időt, amennyire csak képes vagy. [513]

E megállapítás az éleslátás művelésének összefüggésében utal az ülés hosszára, és pedig azt követően, hogy már megvalósítottad a nyugalmat, ami nyilvánvalóan megfelel annak, amikor először valószínűsítod meg a nyugalmat, így ennek megfelelően cselekedj.

Ha a figyelmesség és éberség fent elmagyarázott technikáját gyakorlod – önmagad a meditáció tárgyára emlékezteted és egyenletes időközönként ellenőrzöd meditációdát –, nem baj, ha az ülés egy kicsit hosszú. Ám, ha kezdőként az ülést elnyújtod, rendszerint két dolog közül az egyik fog megtörténni. Egyfelől, talán a feledékenységre miatt szétszórta válsz. Ebben az esetben nem ismered fel gyorsan az ernyedtség vagy az izgatottság felmerülését, csak hosszabb idő elteltével. Másfelől, bár talán nem vesztél el figyelmességed, könnyen az ernyedtség vagy az izgatottság uralma alá kerülsz, és nem ismered fel őket gyorsan, miután felmerültek. Az első eset az erőteljes figyelmesség, az utóbbi az erőteljes éberség kifejtését akadályozza. Következésképp, igen nehéz megállítani az ernyedtséget és izgatottságot.

Konkrétan, sokkal rosszabb az ernyedtség és izgatottság felismerésének elmulasztása azt követően, hogy szétszórtságod miatt meglepedtél a meditáció tárgyáról, mint az ernyedtség és izgatottság gyors felismerésének elmulasztása aközben, hogy nem feledkezel meg a meditáció tárgyáról. Így tehát a figyelmesség fenntartásának technikája – azaz a megelőzően elmagyarázott ellenszer, amely megállítja az elterelődésből fakadó figyelmesség megtörését – rendkívül lényeges.<sup>113</sup>

Az elterelődésből fakadó nagymértékű feledékenységre esetén éberséged is nagyon gyenge lesz, s ez alkalmatlanná tesz az ernyedtség és izgatottság gyors felismerésére, ezért az ülésednek rövidnek kell lennie. Ha alig feledkezel meg a tárgyról és képes vagy gyorsan megfigyelni az ernyedtséget és izgatottságot, akkor az ülés lehet kissé hosszabb. Ez a szemlélet áll Kamalašila fenti kijelentése mögött, nevezetesen, hogy az ülés időtartama meghatározatlan; lehet huszonöt perc, és így tovább. Röviden, mivel az időtartam összhangban áll szellemi teljesítményeddel, Kamalašila azt mondja: „amennyire csak képes vagy”.

Ha nem éri alkalmilag fellépő negatív befolyás a tudatod vagy a tested, tartsd egyensúlyban a tudatod. [514] Ha ilyen befolyás alá kerülsz, ne ragaszkodj a meditációhoz, azonnal hagyd abba az ülést és szüntesd meg a tudati és fizikai összetevőidben jelentkező akadályokat. Aztán meditálj tovább. Ez tehát a hozzáértők szándéka, ezért ismerd fel, hogy ennek véghezvitele az egyik meghatározója a meditáció ülés hosszának.

## JEGYZETEK

91. MSA: 19.28-29; P5021: 10.5.3.
92. Ők a nyolcadik és e feletti bódhiszattva szinteken vannak.
93. Az MSA: 18.53-at kifejtő *mahāyāna-sūtrāṅgikāra-bhāṣya*; Lévi 1907: 143.2-3; D4026: Phi 227a2.
94. AS, Pradhan 1975: 6.6, Wayman 1978 szerint; P5550: 238.3.8.
95. *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā*, D3855: Dza 4a6.
96. Bk2 P5311: 33.2.5-6.
97. LRCM: 505.
98. LRCM: 504.8.
99. LRCM: 515-516.
100. *Deśanā-stava* (tibeti neve itt *bShags bstod*), D1159: Ka 205b5.
101. *Deśanā-stava-vṛtti*, D1160: Ka 219b5.
102. Uo. Ka 220a1.
103. *Deśanā-stava*, D1159: Ka 205b6-7.
104. *Deśanā-stava-vṛtti*, D1160: Ka 220b3-4.
105. A kilenc tudatállapotról ld. LRCM: 529-532; az első kettő közben alkalmazandó szoros ráirányulás figyelmet ld. LRCM: 535-536.
106. Śbh, P5537: 101.1.3.
107. Bk1, Tucci 1986: 207; P5310: 25.3.6.
108. Bk2, P5311: 33.2.2.
109. Uo. P5311: 33.2.2-3.
110. Śbh, P5537: 100.2.6-100.3.1.
111. *Madhyānta-vibhāṅga-ṭīkā*, Yamaguchi 1934: 175.7-8; P5528: 128.2.4.
112. Bk3, Tucci 1971: 11.18-20; D3917: Ki 51a3.
113. LRCM: 506.

## AZ ERNYEDTSÉG ÉS IZGATOTTSÁG KEZELÉSE

- (c) Mi a teendő azt követően, hogy rögzítetted a meditáció tárgyát
- (1) Mi a teendő, amikor ernyedtség és izgatottság lép fel
- (a') Ellenszer használata az ernyedtség és izgatottság felismerésének elmulasztásával szemben
- (1') Az ernyedtség és izgatottság jellemzőinek meghatározása
- (2') Az éberség kifejlesztésének módszere az ernyedtség és izgatottság felismerésére
- (b'') Ellenszer használata a megszüntetésük megkísérlésének elmulasztásával szemben, közvetlenül a felismerésükkor
- (1') Az ernyedtség és izgatottság megállításának szándéka és módja
- (2') Az ernyedtség és izgatottság alapjául szolgáló okok
- (2) Mi a teendő, amikor az ernyedtség és az izgatottság nincs jelen



**(c) Mi a teendő, miután rögzítetted a meditáció tárgyát**

Ennek két része van:

1. Mi a teendő, amikor ernyedtség és izgatottság lép fel
2. Mi a teendő, amikor az ernyedtség és az izgatottság nincs jelen

**(1) Mi a teendő, amikor ernyedtség és izgatottság lép fel**

Ennek két része van:

1. Ellenszer használata az ernyedtség és izgatottság felismerésének elmulasztásával szemben
2. Ellenszer használata a megszüntetésük megkísérlésének elmulasztásával szemben, közvetlenül a felismerésükkor



### (a') Ellenszer használata az ernyedtség és izgatottság felismerésének elmulasztásával szemben

Ennek két része van: (1') az ernyedtség és izgatottság jellemzőinek meghatározása, és (2') az éberség kifejlesztésének módszere a meditáció közben történő felismerésükre.

#### (1') Az ernyedtség és izgatottság jellemzőinek meghatározása

Az izgatottság meghatározását Asaṅga *Az ismeretek összefoglalása* című művében találjuk.<sup>114</sup>

Mi az izgatottság? A tudat ragaszkodásból származó nyugtalan állapota, kellemes tárgyakra és cselekedetekre törekvés, a meditatív nyugalom akadályja.

Ennek a meghatározásnak három jellemzője van: (1) Tárgya egy vonzó és kellemes dolog. (2) Egyéni vonatkozása, hogy tudatod nyugtalan és kifelé irányulóan szétszórt. Minthogy ragaszkodásból fakad, lefoglalja a tárgya utáni sóvárgás érzése. (3) Feladata annak megakadályozása, hogy tudatod rögzítsd a tárgyan.

Amikor figyelmed befelé fordultan rögzült a tárgyan, a formákhoz, hangokhoz, stb. tapadó izgatottság önkéntelenül vonzza figyelmed e tárgyak felé, és elterelődést okoz. Ahogyan Candragomin *A beismerés dicsőítésében* mondja:<sup>115</sup>

Miközben ismét és ismét ráirányítva figyelmed,  
A meditatív nyugalomra összpontosítasz,  
A mérgező érzelmek lasszója rángatja figyelmed,  
S az tehetetlen a tárgyakhoz ragaszkodás kötelével szemben. [515]

*Kérdés:* Azt nevezzük izgatottnak, amikor a szétszórtság állapotában más mérgező érzelmek elterelik tudatod a tárgytól, vagy azt, amikor a szétszórtság más erényes tárgyak felé nyilvánul meg?

*Válasz:* Az izgatottság a ragaszkodásból származik, ennél fogva a más mérgező érzelmek által történő elterelődés nem izgatottság; ez inkább az elterelődés olyan tudati folyamata, amely egyike a tizenkét másodlagos mérgező érzelemnek<sup>116</sup>. Az erényes tárgyak felé megnyilvánuló szétszórtság bármilyen erényes tudatot vagy tudati folyamatot magába foglalhat, ezért nem minden elterelődés izgatottság.

Számos fordításban az ernyedtség (*bying ba*) megfelelője az „ellazultság” (*zhum pa*), ám ez az „ellazultság” nem jelenthet elkedvetlenedést (*zhum pa*). E meghatározásnak megfelelően a hófödte csúcsok között élő jógik legtöbbje számára úgy tűnhet, az ernyedtség a tudat tompaságának [kábultságának] állapota, amely a meditáció tárgyán



bárminemű elterelődés nélkül megmarad, ám tiszta világosság nélkül. Ez azonban helytelen, mivel ahogy mondják, a tompaság okoz ernyedtséget, ezért e két dolog különböző, amint azt Kamalašila *A meditáció fokozatai* második részében említi:<sup>117</sup>

Ha tompaság és álmodtság vesz erőt rajtad, megfigyelheted, hogy tudatod ernyedtté válik, illetőleg az elernyedés veszélyezteti...

*A szándékolt jelentés kifejtése sūtra* is ezt állítja:<sup>118</sup>

Az, amikor tompaság és álmodtság következtében ernyedtség lép fel, vagy ha meditatív elmélyedésed közben bármilyen másodlagos mérgező érzélem háborgat, a belső tudati elterelődés esete.

A belső elterelődés állapota tehát az, amikor tudatod a tompaság és álmodtság következtében ernyedtté válik. Asaṅga *Az ismeretek összefoglalásában* szintén szól az ernyedtségről, az elterelődés másodlagos mérgező érzelmeinek összefüggésében, ám az elterelődés az ő magyarázata szerint érényes is lehet, vagyis nem szükségszerű, hogy mérgező érzélem legyen.

A tompaságról pedig Asaṅga *Az ismeretek összefoglalásában* a következőket mondja:<sup>119</sup>

Mi a tompaság? A tudat hasznavehetetlen állapota, amely a mérgező érzelmei származékaként osztályozható; valamennyi gyökér- és másodlagos mérgező érzélem támogatója.

Ez a mérgező érzélem származék tehát a test és a tudat elnehezültsége és hasznavehetetlensége. Vasubandhu *Az ismeretek tárházának önkomentárjában* (*Abhidharma-kośa-bhāṣya*) megállapítja:<sup>120</sup> [516]

Mi a tompaság? A test elnehezültsége és a tudat elnehezültsége, azaz a test hasznavehetetlensége és a tudat hasznavehetetlensége.

Az ernyedtség azt jelenti, hogy tudatod a meditáció tárgyát ellazultán észleli, vagyis nem képes a tárgyat eléggé élénken vagy szilárdan felfogni. Ennél fogva, amennyiben tudatod nem igazán élénken észleli a tárgyat, ernyedtség lép fel, még akkor is, ha észlelésed tiszta. Kamalašila *A meditáció fokozatainak* második részében ezt mondja:<sup>121</sup>

Amikor tudatod nem látja élénken a tárgyat, hanem úgy, mint egy vakon született ember, vagy egy sötét helyre lépő személy, vagy úgy, mint aki becsukja a szemét, akkor ismerd fel, hogy tudatod elernyedett.

Egyetlen más mértékadó szövegben sem talákoztam az ernyedtség világos meghatározásával.

Az ernyedtség lehet érényes vagy erkölcsi értelemben semleges, míg a tompaság vagy érénytelen, vagy erkölcsileg semleges tudati

akadály, de minden esetben a mérgező érzelem származéka. Továbbá, a mértékadó szövegekben az áll, hogy az ernyedtséget a tudatodban felidézett kellemes tárgyakkal, például a Buddha testével, vagy élenkítő fényen történő meditációval kell eloszlatnod. A tárgy homályos észlelését úgy szüntesd meg, mintha tudatod sötétségét oszlatnád el, és mindenképp vess véget figyelmed lankadásának. Amire szükséged van, az a meditáció tárgyának világossága és a tárgy szilárd érzékelése. Sem a világos tárgy, sem az érzékelés tisztasága önmagában nem elegendő.

Az izgatottság könnyen felismerhető, az ernyedtséget viszont igen nehéz értelmezni, mivel a hiteles, mértékadó szövegekben az azonosítása nem világos. Holott ez is nagyon fontos, hiszen ez a hibátlan összpontosítással kapcsolatos félreértés sarkalatos pontja. Éppen ezért az ernyedtségről saját magad szerezz alapos utánjárással tapasztalatot, s erre támaszkodva a megfelelő módon vizsgáld és azonosítsd Kamalašila *A meditáció fokozatai* című művében leírtaknak megfelelően. [517]

## **(2') Az éberség kifejlesztésének módszere az ernyedtség és izgatottság felismerésére**

Nem elegendő az ernyedtség és izgatottság megértése; ki kell fejlesztened az éberséget, ami pontosan észleli, hogy a meditáció közben az ernyedtség és az izgatottság jelen van-e. Még ennél is tovább menve, egyre erőteljesebb éberségre kell szert tenned, nem csupán olyanra, amely az ernyedtséget és az izgatottságot megjelenése pillanatában felismeri, hanem olyanra, amely már felbukkanásuk, azaz tényleges megnyilvánulásuk előtt felismeri őket. Erre utal Kamalašila *A meditáció fokozatainak* két utolsó részében:<sup>122</sup>

Ha észleled tudatod ernyedését, vagy az elernyedés veszélyét...

Valamint:

Vedd észre, hogy tudatod elernyedt vagy fennáll az elernyedés veszélye.

Amíg nem fejlesztesz ki ilyen éberséget, nem tudod hitelesen megállapítani, hogy egy adott időn belül meditációd hibátlan, azaz mentes az ernyedtségtől és az izgatottságtól. Éspedig azért, mivel erőteljessé fejlesztett éberség híján nem lehetsz bizonyos abban, hogy az ernyedtség és az izgatottság fellépett. Ugyanígy, Maitreya *A közép elválasztása a szélsőségektől* egyik bekezdésében, mely így kezdődik: „Az elernyedés és az izgatottság felismerhető...”<sup>123</sup> kijelenti, az ernyedtség és az izgatottság felismerése miatt van szükséged éberségre.

Következésképpen, ha nem fejleszted ki az ernyedtség és izgatottság felismerésének kudarcát eleve kizáró éberséget, akkor még ha hosszú időn át is próbálkozol meditálni, időd a finom ernyedtség és izgatottság befolyása alatt telik anélkül, hogy észrevennéd az ernyedtséget és izgatottságot, miközben azok megnyilvánulnak.

*Kérdés:* Hogyan fejleszthető ki ez az éberség?

*Válasz:* Ennek [t.i. az éberségnek] legfontosabb oka a fenntartott figyelmesség [emlékezet], amelyet korábban elmagyaráztam.<sup>124</sup> Ha képes vagy folyamatos figyelmesség kifejlesztésére, elkerülheted a megfélemezést és elterelődést a meditáció tárgyáról. Mivel ez elejét veszi annak, hogy tartósan elmulaszd megérezni az ernyedtség és izgatottság jelenlétét, könnyen felismerheted az elernyedést és az izgatottságot. Mindez tökéletesen nyilvánvalóvá válik, ha saját tapasztalatod alapján vizsgálod, hogy mennyi idő elteltével ismered fel az ernyedtséget és izgatottságot, amikor figyelmességed gyengül, és milyen gyorsan akkor, amikor figyelmességed töretlen. Ennek tudatában Śāntideva *A bódhiszattva cselekedetek művelésében* megállapítja:<sup>125</sup> [518]

Amikor a figyelmesség örködik  
Tudatod kapuját védelmezve,  
Megjelenik az éberség.

Sthiramati *A közép elválasztása a szélsőségektől* magyarázatában pedig ezt mondja:<sup>126</sup>

Az a megállapítás, hogy „Az ernyedtség és az izgatottság felismerése az éberség által történik, amennyiben a figyelmesség nincs elhanyagolva” jelzi, hogy a figyelmesség teljes körű jelenléte együtt jár az éberséggel. Ezért mondják, hogy „amennyiben a figyelmesség nincs elhanyagolva...”

Az éberség másik oka az éberség fenntartásának jellegzetes módja. Irányítsd figyelmed egy istenség testének, stb. vizualizált képmására, vagy irányítsd valamilyen egyedi jellegre, például a tapasztalás puszta fény és tudatosság természetére. Aztán, miközben figyelmességed a fent elmagyarázottak szerint fenntartod, helyezd figyelmedet a tárgyra, és ezalatt folyamatosan ellenőrizd, hogy szétszóródik-e bárhová. Tudd, hogy ennek igen nagy jelentősége van az éberség fenntartása szempontjából. Ahogyan Śāntideva *A bódhiszattva cselekedetek művelésében* mondja:<sup>127</sup>

Újra és újra vizsgáld meg  
Tested és tudatod állapotát.  
Röviden, ez pontosan  
Azt jelenti, hogy őrizd az éberséget.

Ezzel a módszerrel tehát kifejlesztheted a felmerülés küszöbén álló elernyedést és izgatottságot megfigyelő éberséget, miközben a figyelmesség fenntartásának módszerével megelőződ a figyelem szétszóródására és elakadására vezető feledékenységet. Ennélfogva ezt a kettőt pontosan meg kell különböztetned egymástól. Máskülönben, ha úgy gyakorolsz, ahogyan azt mostanság teszik – azaz nem értik e tudatosságok közt meglévő különbségeket –, akkor féltő, hogy az összezavart okból fakadó összpontosításod következménye is zavaros lesz. Ezért nagyon fontos ennek részletes vizsgálata és egybevetése a leglényesebb hiteles szövegekkel, aztán mindennek igazolása a gyakorlásod során. Ne vesd minden reményed a pusztá elszántságba, ahogyan arra Āryaśūra *A tökéletességek rövid összefoglalásában* figyelmeztet:<sup>128</sup>

A csupán örömteli erőfeszítésed végül kimerül.

Ám, ha a bölcsességet latba vetve gyakorolsz, a nagy célt megvalósítod. [519]

**(b'') Ellenszer használata a megszüntetésük megkísérlésének elmulasztásával szemben, közvetlenül a felismerésükkor**

Úgy, ahogyan az imént elmagyaráztam, a figyelmesség és az éberség fenntartásának módszerével fejlessz nagyon erőteljes figyelmességet és éberséget. Az éberség majd a nagyon finom ernyedtség és izgatottság megfigyelésére is alkalmas lesz, így nem okoz problémát az ernyedtség és az izgatottság felmerülésének felismerése. Ám, ha nem teszel erőfeszítést ezek megállítására akkor, amikor azok felélednek, megelégedettséggeddel, illetőleg mulasztásoddal önmagad gördítesz komoly akadályt összpontosításod elé. Ha ily módon gyakorolsz, tudatod rossz szokásokat vesz fel, s rendkívül nehéz lesz kifejlesztened az ernyedtségtől és izgatottságtól mentes összpontosítást. Következésképpen ahhoz, hogy az ernyedtséget és az izgatottságot sikeresen megszüntesd, ellenszerként alkalmazd az igyekezetnek vagy erőfeszítésnek nevezett szándékot.

Ennek a szakasznak két része van: (1) az ernyedtség és izgatottság megállításának szándéka és módja, valamint (2) az ernyedtség és izgatottság alapjául szolgáló okok.

**(1'') Az ernyedtség és izgatottság megállításának szándéka és módja**

Asaṅga *Az ismeretek összefoglalásában* ezt mondja:<sup>129</sup>

Mi a szándék? Olyan tudati tevékenység, amely erényes, erénytelen, vagy etikai értelemben semleges működéssé készíti a tudatod.

Ezt tehát így kell értened. Például a vasreszelékek mágnes hatására elmozdulnak. Hasonlóképpen, a szándék mentális folyamata el-

mozdítja és ösztönzi tudatod az erény, az erénytelenség és az etikai értelemben vett semlegesség irányába. Ennek megfelelően itt olyan szándéokra vonatkozik, amely alkalmassá teszi tudatod az ernyedtség és izgatottság elosztatására akkor, amikor azok felmerülnek.

*Kérdés:* Miután tudatod ily módon késztetted az ernyedtség és izgatottság elosztatására, hogyan tudod megállítani az ernyedtséget és izgatottságot?

*Válasz:* A tudat ernyedtsége önmagába történő túlzott visszahúzó-dást eredményez, amelynek velejárója a meditáció tárgyának elvesztése; ennél fogva tudatod olyan elragadó dologra irányítsd, amely elősegíti a kifelé irányulását. [520] Ez olyasvalami legyen, mint például a Buddha csodálatos képmása, de semmiképpen sem mérgező érzelmeket keltő elragadó tárgy. Vagy irányítsd tudatod a fény képzetére, például a nap fényére. Amikor ez az ernyedtséget elosztatja, azonnal vond szorosabbra a tárgy érzékelését, és ezt tartsd meg a meditációban. Ahogyan Kamalašila *A meditáció fokozatainak* első részében mondja:<sup>130</sup>

Hogyan? Amikor tompaság és álmoság vesz erőt rajtad, amikor a meditáció tárgyának észlelése elveszti világosságát és tudatod ernyedtté válik, akkor meditálj a fény képzetén vagy helyezd a tudatod elragadó dolgokra, például a Buddha jellegzetességeire. Ily módon elosztatod az ernyedtséget és szilárdan megmaradsz a meditáció tárgyán.

Ebben a helyzetben ne kiábrándító tárgyakon meditálj, mert a kiábrándulás a tudatod önmagába visszazárja.

Szintén megszünteti az ernyedtséget, ha tudatod egy általad választott tárgy mélyreható bölcsességgel történő analizálásával kiterjeszted. Āryašūra *A tökéletességek összefoglalásában* erről így beszél:<sup>131</sup>

Amikor elernyed, tudatodat ösztönzi és serkenti  
Az éleslátásra törekvés erényének eleven ereje.

Ennél fogva az ernyedtség vagy ellazultság a következő. A tudat állapotának leírásához az „ernyedtség” fogalmát azért használjuk, mert a meditáció tárgyának észlelése hanyatlik. Az „ellazultság” kifejezés pedig abból fakad, hogy túlzottan visszahúzódik önmagába. Ezt a tárgy észlelési módjának serkentésével, valamint a meditáció tárgyának kiterjesztésével hatástalaníthatod úgy, hogy a tudatod ki-tárod. Bhāvaviveka *A középút szívében* kijelenti:<sup>132</sup>

Ellazultság esetén tárd szélesre a tudatod  
Egy sokrétű tárgyon való meditációval.

És:

Továbbá, ellazultság esetén ösztönözd magad  
Az örömteli kitartás hasznainak felidézésével.

Úgyszintén Śāntideva *A gyakorlatok összefoglalásában (Śikṣā-samuccaya)* ezt mondja:<sup>133</sup> „Ha tudatod ellazul, gyönyörködtetéssel ösztönözd magad.” A nagy tanítók és hozzáértők megegyeznek ebben.

Az ernyedtség megállításának legfontosabb ellenszere itt a következő: amikor olyan dolgok különleges értékein gondolkodsz, mint a három ékkő, a megvilágosodás szellemének hasznai és a kiváló alkalom [az emberi élet szabadsága] elérésének<sup>134</sup> hatalmas jelentősége, akkor ez a tudatodat élénkíti, hasonlóan ahhoz, amikor hideg vizet locsolnak egy alvó ember arcára. [521] Hatása pedig attól függ, hogy mélyreható analitikus meditációval mennyi tapasztalatot szereztél e témakörök hasznáról.

Amennyiben alkalmazod az ernyedtség alapjául szolgáló okokhoz – a tompasághoz, álmosághoz és mindahhoz, ami kiváltja, hogy e kettő által a tudatod homályossá váljon – történő hozzászokásod ellenszerét, akkor ezekből az okokból fakadó ernyedtség nem éled fel, vagy ha mégis, akkor meg fogod állítani. Erre vonatkozóan Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben a következő tevékenységeket javasolja: sétálj; idézz fel tudatodban fénylő képmást és ezt ismételve szoktasd magad hozzá; gyakorold a hat elmélkedés bármelyikét – elmélkedj a Buddhán, a tanításon, a közösségen, az erkölcsi fegyelmen, a nagylelkűségen és az istenségeken<sup>135</sup> –; ösztönözd tudatod más lelkesítő meditáció-tárgyakkal; recitáld hangosan a tompaságot és az álmoságot tárgyaló tanításokat; nézz különböző irányokba, nézd a holdat és a csillagokat; valamint mosd meg vízzel az arcodat.

Ezenfelül, ha nagyon enyhe az ernyedtség és csak néha lép fel, fogd szorosabbra tárgyészleléseidet és folytasd a meditálást; ám ha az ernyedtség eluralkodó és folytonosnak tűnik, függeszd fel az összpontosítás művelését, az említett ellenszerek használatával oszlasd el az ernyedtséget, majd folytasd a meditációt.

Tudatod akár befelé, akár kifelé irányul, ha meditáció-tárgyad nem tiszta, ha finom vagy sűrű sötétséget észlelsz, az elurálja tudatod, s nehéz lesz kiiktatnod az ernyedtséget, ha úgy folytatod a meditációt, hogy ezt nem szünteted meg. Ezért ennek ellenszereként ismételten meditálj a fény megjelenésén. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben figyelmeztet:<sup>136</sup>

Műveld a nyugalmat és az éleslátást helyesen, világos és sugárzó, homályosságtól mentes tiszta fény tudattal. A nyugalomhoz és éleslátáshoz a világoasság érzetén történő meditálás vezet. [522] Ha így teszel, akkor még ha eleinte a meditáció tárgya iránti érdeklődésed



tompa is, a világosság pedig fakó, az ilyen meditációhoz való hozzászokásod oka és feltétele kitisztítja a meditáció tárgya iránti érdeklődésed, és fénylő világosságra vezet. Ha kezdetben tisztaság és fénylő világosság van, akkor a tisztaság és a világosság később még inkább növekszik.

Mivel tehát azt mondja: még akkor is törekedj világosságra, ha a meditáció tárgya kezdettől fogva tiszta, mindennek még inkább igaznak kell lennie akkor, ha a tárgy nem tiszta. Asaŋga a *Śrāvaka szintek*-ben azt is leírja, hogy meditációdban miként tarthatod figyelmed a világosság képzetén:<sup>137</sup>

Tartsd meg meditációdban egy olajlámpás fényéből, egy máglya fényéből vagy a napgömbből származó világosság képzetét.

Ne csak akkor meditálj a világosság jegyén, amikor az összpontosítást műveled, hanem más alkalmakkor is.

Ami pedig az izgatottságot illeti, ragaszkodásod miatt figyelmed olyan tárgyakat hajszol, mint a formák és a hangok. Idézz fel magadban kiábrándító dolgokat, hogy hatásukra figyelmed befelé forduljon. Amint izgatottságod csendesül, helyezd tudatod a meditáció korábbi tárgyára. Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* első részében mondja:<sup>138</sup>

Ha azt észleled, hogy alkalomadtán tudatod izgatottá válik azáltal, hogy korábbi felindultságra, játékra, stb. emlékezel, csendesítsd le izgatottságodat azzal, hogy tudatodba idézel olyan kiábrándító dolgot, mint például a mulandóság. Aztán törekedj a meditáció tárgyának megragadására anélkül, hogy tudatod tevékenyvé válna.

Valamint Bhāvaviveka *A középút szívében* megállapítja:<sup>139</sup>

Csendesítsd le izgatottságod azzal, hogy felidézed a mulandóságot, stb.

És:<sup>140</sup>

Vond vissza tudatod az elterelődéstől,  
Az elterelő tárgyak hibáinak megfigyelésével.

Úgyszintén Śāntideva *A gyakorlatok összefoglalásában* mondja:<sup>141</sup> „Ha felbukkan az izgatottság, csendesítsd le a mulandóság tudatodba idézésével.” [523]

Így tehát, ha nagyon erős vagy hosszan elnyúló izgatottság éled benned, a legfontosabb, hogy kis ideig pihentesd a meditációt, aztán kelts kiábrándító érzést magadban, ahelyett, hogy megkísérelnéd a tudatod visszairányítani a meditáció tárgyára mindannyiszor, amikor az szétszórttá válik. Nem túl heves izgatottság esetén vond vissza szétszóródott figyelmed, és rögzítsd a meditáció tárgyán. Ezt állapítja meg Āryaśūra *A tökéletességek összefoglalásában*:<sup>142</sup>

Amint a tudatod izgatottá válik, állítsd meg a háborgást  
Azáltal, hogy lecsendesíted és megszilárdítod a figyelmed.

Továbbá, Asaṅga szintekről szóló szövegében a sūtrának az a részlete, hogy „rögzítsd a tudatod”, az izgatottság ellenszerére vonatkozik.

Általánosságban mondva, ha tudatod izgatott, figyelj a meditáció tárgyára, míg ha elernyed, gondoldj egy elragadó tárgyra. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben ezt mondja:<sup>143</sup>

Miután tudatod ily módon befelé visszavontad, ebben megmaradva figyeld, hogy amikor tudatod elernyedte vagy az elernyedés fenyegeti, vidítsd fel bármilyen ösztönző dologra gondolva. Ez fejleszti a tudatod. Hogyan szilárdítod meg a tudatod? Mialatt fejleszted a tudatod, figyeld, hogy izgatott-e vagy fenyeget-e izgatottság, aztán vond vissza tudatod befelé és nyugtató rögzítésben szilárdítsd meg.

Amikor tudatod izgatott, ne idézz fel ösztönző és elragadó tárgyakat, mert ennek az lesz a következménye, hogy kifelé szétszóródik.

## (2') Az ernyedtség és izgatottság alapjául szolgáló okok

Asaṅga *A jögi cselekedeteinek szintjeiben* a következőket mondja:<sup>144</sup>

Melyek az ernyedtség jelei? (1) Korlátozás nélküli érzékelések; (2) mértéktelen étkezés; (3) nem törekvés az alvás megakadályozására az éjszaka korai és utolsó szakaszában; (4) az éberség folyamatosságának hiánya; (5) tudatlan viselkedés; (6) aluszékonyosság; (7) ügyetlenség; (8) lustaság a törekvést, az örömteli kitartást, a szándékot és a vizsgálódást illetően; (9) a hozzászoktatást és a tökéletesre csiszolást elhanyagolva, csupán részleges figyelem fordítása a nyugalom gyakorlására; (10) hagyni, hogy a tudat sötétségben maradjon; valamint (11) nem lelni örömet a meditáció tárgyára történő összpontosításban. [524]

Az „ernyedtség jelei” alatt itt az ernyedtség okait értjük. A szöveg a „lustaság” kifejezést alkalmazza az örömteli kitartásra, a szándékra, a vizsgálódásra, valamint a törekvésre. Ugyanitt még ez áll:<sup>145</sup>

Melyek az izgatottság jelei? A felsorolás első négy pontja meg-egyezik a fent említett ernyedtség jeleivel – korlátozás nélküli érzékelések, és így tovább –; (5) vágyakkal teli cselekvés; (6) az elnyugtatóra való hajlandóság hiánya; (7) a kiábrándultság érzésének hiánya; (8) ügyetlenség; (9) az előzőknek megfelelően, a törekvésben, stb. megnyilvánuló túlzott belevonódás.; (10) az örömteli kitartáshoz önmagad hozzászoktatásának elmulasztása és [emiatt] a kiegyensúlyozatlan meditálás, amely során nem finomodik meditáció tárgyának észlelése; valamint (11) zaklatottság, bármilyen izgatató téma, például a hozzátartozókról való gondolkodás miatt.



Az „izgatottság jelei” alatt az izgatottság okait értjük. A „túlzott belevonódás” a túlzott mértékű időzés egy elragadó tárgyon. A „törekvés stb.” a korábban elmagyarázott négy pontra [törekvés, örömteli kitartás, szándék és vizsgálódás] vonatkozik.

Így tehát mindenek előtt a legfontosabb az ernyedtség és izgatottság megszüntetését szolgáló, érzékeléseket korlátozó négy gyakorlat, melyekről a meditációs ülések közötti gyakorlást taglaló részben már beszéltem.<sup>146</sup> Továbbá, ha felismered az említett okokat és megpróbálsz megszüntetni őket, akkor ez nyilvánvalóan komolyan elősegíti az ernyedtség és izgatottság megszakitását. Használd tehát az éberséget, hogy még a finom ernyedtséget és izgatottságot is megfigyelhessd. Az ernyedtséget és izgatottságot minden lehetséges módon ki kell iktatnod, ezek semmilyen formában sem fogadhatók el. Maitreya *A közép elváltatása a szélsőségektől* című munkájában kijelenti, hogy megszüntetésük elmulasztása az összpontosítás hibája, amit „nem alkalmazás”-nak nevezünk. [525]

Egyesek fokozatosan szeretnének felhagyni vele, gondolván „A finom izgatottság és szétszórtság akkor sem szűnik meg, ha azonnal megszakítom őket, ezért nem kell azokat megszüntetnem.” Vagy, ha az ernyedtség és az izgatottság nem túl erős, és nem tart hosszú ideig, azt gondolhatják: „Mivel gyengék és rövid ideig tartanak, nem halmozok fel karmikus akadályokat. Ezért nincs szükség arra, hogy megszüntessem őket.” Akik ily módon gondolkodva elmulasztják ezeknek az akadályoknak a megszüntetését, nem ismerik az összpontosítás megvalósításának helyes módját; csupán látszattervekenységet folytatnak. Félrevezetik az összpontosításra törekvőket, mivel ez a felfogás eltér az összpontosítás megvalósításának hagyományos módszereitől, mely módszereket a tanítók, például a tiszteletreméltó Maitreya fektettek le.

Aztán, ami az ernyedtség és izgatottság megakadályozását illeti, mivel kezdetben az izgatottság és a szétszórtság igen gyakran eltereli a figyelmed, tégy erőfeszítést a megszüntetésükre. Ezen munkálkodva a durva izgatottságot és szétszórtságot megszüntetheted, és így valamivel nagyobb stabilitást érhetsz el. Ekkor a hangsúlyt helyezd az ernyedtség felismerésére. Miközben fokozott tudatossággal ügyelsz az ernyedtségre, az izgatottság – ami az iméntinél finomabb – ismét megtörheti a stabilitásod. Törekedj tehát ennek megszüntetésére, és ha ezt eltüntetted, a stabilitásod megnövekszik. Aztán az ernyedtség éled újra, ezért próbáld megszüntetni az ernyedtséget.

Összefoglalásként, vond vissza tudatod az elterelődésből és izgatottságból, rögzítsd befelé a meditáció tárgyára és törekedj a stabili-

tásra. Valahányszor létrejön a stabilitás, tégy óvintézkedéseket az ernyedtség ellen, és teremts eleven élénkséget. E két dolgot váltogatva töretlen összpontosítást érsz el. Arra azonban ne számíts, hogy stabilitást érsz el kizárólag a – tárgy intenzív észlelésével együtt járó, élénkséget nélkülöző – világossággal.

## (2) Mi a teendő. amikor az ernyedtség és az izgatottság nincs jelen

Ahogy fent elmagyaráztam, folyamatos meditálással a finom ernyedtséget és izgatottságot is megszüntetve a tudat mind az ernyedtség, mind az izgatottság kilengéseitől mentes egyensúlyi állapotba kerül. [526] Ezen a ponton az összpontosítás hibája az alkalmazás és a törekvés, ennél fogva a kiegyenlítettséget ezek ellenszereként műveld. Kamalašila *A meditáció fokozatainak* második részében ezt mondja:<sup>147</sup>

Amikor az ernyedtség és az izgatottság elmúlt, és látod, hogy figyelmed a meditáció tárgyán nyugalomban marad, pihentesd erőfeszítésed és tartózkodj a kiegyenlítettségben; maradj ily módon addig, míg csak a kedved tartja.

*Kérdés:* Hogyan lehet az, hogy az alkalmazás, illetőleg az erőfeszítés problémává válik?

*Felelet:* Meditációd során – miközben figyelmed befelé fordulóvá változtattad, amikor tudatod izgatottá vált, illetőleg tudatod ösztökélted, amikor az elernyedte – bizonyosságot nyersz afelől, hogy az ernyedtség és az izgatottság már nem merül fel egyetlen helyesen végzett meditáció ülés közben sem, de még mindig ugyanolyan rendkívüli óvatossággal bánj az ernyedtséggel és az izgatottsággal, mint a kezdetben. Ennek a módszernek a fenntartása a probléma. A tudatod így szétszórttá válik, ezért tudnod kell lazítani, ahogyan azt Kamalašila *A meditáció fokozatainak* harmadik részében mondja:<sup>148</sup> „Ha további erőfeszítést teszel akkor, amikor tudatod belép a kiegyenlítettség állapotába, tudatod szétszórttá válik.” Az erőfeszítésed ennél fogva lazítanod kell, ám eközben nem lanyhulhat tárgyad észlelésének intenzitása.

A kiegyenlítettség tehát csak azt követően művelhető, miután az ernyedtség és izgatottság erejét csökkentetted; amikor az ernyedtség és az izgatottság már nem merül fel, a kiegyenlítettség ily módon már nem művelhető. Nincs kiegyenlítettség, ha nem ennek megfelelően cselekszel.

*Kérdés:* Milyen fajta kiegyenlítettség ez?

*Felelet:* Általánosságban mondván a kiegyenlítettségnek három típusát tanítják:<sup>149</sup> (1) a pártatlanság érzését, (2) a pártatlanságot, mint a négy mérhetetlen egyikét, és (3) a kiegyenlítettséget az alkalmazást

illetően. Az alkalmazást illető kiegyenlítettség lényege Asaṅgának a *Śrāvaka szintek* egy részletével összefüggésben válik érthetővé.<sup>150</sup>

Mi a kiegyenlítettség? Ahogyan a nyugalommal és éleslátással társult tudatod figyeli a meditáció tárgyait; nyugodt, lecsillapodott összpontosítás; mesterkéletlen tudati beállítottság; tudati jóérzés; miután segítőkésszé vált, a tudat erőfeszítés nélküli működése; valamint a tudat mérgező érzelmektől mentes egyensúlya. [527]

Amint ezt a fajta kiegyenlítettséget megvalósítod – olyankor, amikor az összpontosítást művelve az ernyedtség és az izgatottság nincs jelen –, maradj ebben a kiegyenlítettségben és hagyd, hogy tudatod megpihenjen anélkül, hogy erőteljes kényszert alkalmaznál. Mindezt a meditáció tárgyára vonatkoztatva, ugyanebben a szövegben ez olvasható:<sup>151</sup>

Melyek a kiegyenlítettség jelei? A meditáció tárgya egyenletesen tölti ki a tudatod; a meditáció tárgyát tekintve nincs túlzott erőfeszítés.

A kiegyenlítettség művelésének megvalósulására vonatkozóan ugyanebben a szövegben találjuk:<sup>152</sup>

Mikor jön el a kiegyenlítettség ideje? A nyugalom és az éleslátás vonatkozásában akkor, amikor tudatod mentes az elernyedéstől és az izgatottságtól.

A töretlen összpontosítás kifejlesztésének fent elmagyarázott módszere összhangban áll a tiszteletreméltó Maitreyának *A közép elváltasztása a szélsőségektől* című munkájában lefektetett tanításaival.<sup>153</sup>

Megmaradva ezzel [az örömteli kitartással],  
Tudatod segítőkésszé válik, s minden célt elérsz.  
Mindez az öt hiba megszüntetésének következménye,  
És a nyolc ellenszeren alapul.  
Az öt hiba a lustaság,  
A megfélekedés az utasításokról,  
Az ernyedtség és izgatottság,  
Az alkalmazás elkerülése és az alkalmazás.  
A nyolc ellenszer az alap [a vágyakozás], amelyre [az erőfeszítés]  
támaszkodik,  
Az ok [a meggyőződés], a következmény [a hajlékonyság],  
A meg nem feledkezés a meditáció tárgyáról,  
Az ernyedtség és izgatottság felismerése,  
Azok megszüntetésének alkalmazása,  
És a tudatod zavartalan megszilárdítása, miután azok már csillapítva lettek.

E versekben a „Megmaradva ezzel” a nem kívánt feltételek eloszlátása érdekében történő örömteli kitartás hatásának fenntartására

vonatkozik. Ezáltal olyan összpontosítás jön létre, amelyben a tudat segítőkész. Továbbá, mivel ez az összes célt – tisztánlátást, stb. – megvalósító természetfeletti erők alapja, minden célt megvalósítasz.

Hogyan fejleszthetsz ki ilyen összpontosítást? [528] Ez az öt hibát eloszlató nyolc ellenszer használatának következménye. Az öt hiba: az előkészület idején hiba a *lustaság*, mert nem kezdesz neki az összpontosításnak. Amikor már munkálkods az összpontosításon, hiba a *megfeledkezés az utasításokról*, mivel ha megfeledkezel arról a tárgyról, amelyen meditálnod kellene, tudatod nem kerül egyensúlyba a meditáció tárgyával. Amikor tudatod meditatív egyensúlyba kerül, hiba az *ernyedtség és izgatottság*, mivel ezek a tudatodat használhatatlanná teszik. Amikor az ernyedtség és az izgatottság feltámad, hiba az erőfeszítés hiánya [*az alkalmazás elkerülése*], mivel nem oszlatod el őket. Amikor az ernyedtség és az izgatottság nincs jelen, hiba az utasítás *alkalmazása*. Kamalašila *A meditáció fokozatainak* mindhárom részében rámutat arra, hogy a hibák száma öt, ha az ernyedtséget és az izgatottságot egynek vesszük, illetőleg hat, ha külön számoljuk őket.

A hibák orvoslására alkalmas nyolc ellenszer közül négy a lustaságot orvosolja, éspedig: a meggyőződés, a vágyakozás, az erőfeszítés és a hajlékonyság. A maradék a feledékenység, az ernyedtség és izgatottság, a nem-alkalmazás és az alkalmazás gyógyírja; sorrendben ezek: a figyelmesség, az éberség – amely felismeri az ernyedtséget és az izgatottságot –, az utasítás alkalmazása és a kiegyensúlyozottság nyugodt megalapozása. Mindezeket fent részletesen elmagyaráztam.<sup>154</sup>

Ezek tehát az összpontosítás megvalósításának legtokéletesebb utasításai. Megtalálhatók a nagy mester, Kamalašila *A meditáció fokozatai* művének három részében, valamint az összpontosítás megvalósítását megvilágító más kiváló indiai bölcsek számos munkájában. Atiša is beszél róluk *A megvilágosodáshoz vezető ösvény lámpásához* írt kommentárjában, a nyugalom megvalósításának tárgyalásakor. Az ösvény fokozatainak korábbi gurui csupán vázlatos képet adtak a pontokról, s még azok is művelni kívánták a meditatív nyugalmat, akiknek fogalmuk sem volt arról, hogy miként fogjanak hozzá. Ezért adtam közre ezt részleteiben.

Ez a figyelmesség és éberség, amely tudatod egyhegyű összpontosításából eltünteti az ernyedtséget és izgatottságot, az összes erre a gyakorlatra vonatkozó személyes útbaigazításban megegyezik. [529] Ezért ne gondold, hogy „Ez a tanítás kizárólag a dialektikus jármű<sup>155</sup> számára készült, a mantra jármű részére szükségtelen.” A tanítás kö-

zös a mantra járműével, mivel a legmagasabb jóga tantrák ugyanezt állítják. A dicső *Egyesítés tantra (Saiṃpuṭi)* kijelenti:<sup>156</sup>

A vágyakozás összpontosítása, a gyógyító alkalmazással összefüggő természetfeletti képességek megalapozása a magányra támaszkodik, a ragaszkodástól mentességre támaszkodik, és a megszüntetésre támaszkodik. A tökéletes átalakítás a helyes megszüntetés eszközeivel történik. Ezzel a vággyal meditálj nagymértékű lanyhulás vagy felajzottság nélkül...

Ugyanígy írják le a elragadtatás-, a vizsgálódás-, valamint a tudat összpontosítását. A bemutatott kitartó összpontosítás szolgál a természetfeletti képességek alapjául. Egyes szövegek, mint például Sthiramati *„A közép elválasztása a szélsőségektől” magyarázata*, bemutatják a valóra váltásához vezető négy utat: (1) megvalósítás heves vágyakozás által, (2) megvalósítás hosszantartó örömteli kitartással, (3) az összpontosítás megvalósítása a meditáció tárgyának vizsgálatával – ezt az első hármat vágyakozó összpontosításnak, elragadtatott összpontosításnak, és analitikus összpontosításnak nevezzük –, valamint (4) a tudat egyhegyűségének megvalósítása tudatod korábbi összpontosításából származó csírájára alapozva, amit a tudat összpontosításának nevezünk. A „nagymértékű lanyhulás” a túlzott elernyedésre, a „nagymértékű felajzottság” a túlzott feszültségre vonatkozik. A lényeg az, hogy e kettő nélkül tartsd fenn meditációd.

## JEGYZETEK

114. AS, Pradhan 1950: 9.9-10, P5550: 239.5.3-4.
115. *Deśanā-stava*, D1159: Ka 205b4-5.
116. A tizenkét másodlagos mérgező érzelem leírását ld. Hopkins 1983: 261-266, és Rabten 1988: 61-67.
117. Bk2, P5311: 33.2.1.
118. Sn, Lamotte 1935: 112; P774: 17.4.7-8.
119. AS, Pradhan 1975: 9.8; P5550: 240.1.4.
120. *Abhidharma-kośa-bhāṣya*, Shastri 1972: 191; P5591: 145.4.6.
121. Bk2, P5311: 33.2.3-4.
122. Uo. P5311: 33.2.4-5., Bk3, Tucci 1971: 9; D3917: Ki 59a5-6.
123. *Madhyānta-vibhāga*: 4.5b, D4021: Phi 43a4-5.
124. LRCM: 506-508.
125. BCA: 5.33a-c; P5272: 249.1.9.
126. *Madhyānta-vibhāga-ṭīkā*, Yamaguchi 1934: 175.9-11; P5528: 128.2.4.
127. BCA: 5.108; P5272: 250.3.6.
128. PS: 1.15ab; P5340: 17.4.8-17.5.1.
129. AS, Pradhan 1975: 5-6; P5550: 238.3.4-5.
130. Bk1, Tucci 1986: 206; P5310: 25.3.5-6.
131. PS: 5.13ab; P5340: 16.2.1-2.
132. *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā*, D3855: Dza 4a7.
133. *Śikṣā-samuccaya*, Vaidya 1960: 112.24; D3940: Khi 114a6.
134. A Három Ékkőről ld. LRCM: 131-158 (magyar ford. 11. és 12. fejezet, 169-204); szabadságról, LRCM: 77-86 (magyar ford. 7. fejezet, 105-118); A megvilágosodás szelleméről, LRCM: 281-340.
135. A hat emlékezés leírását ld. Conze 1990: 551-553.
136. Śbh, Wayman 1978: 448 100. jegyz.; vö. Shukla 1973: 421-422; P5537: 111.3.3-6.
137. Uo., Wayman 1978: 448 101. jegyz.; P5537: 100.1.8. A „jegy” (*mtshan ma, nimitta*) a jelenség alap jellegzetességére vonatkozó szakszó, amely a jelenséget fogalmilag ragadja meg. Ld. még Vajirañāna 1975: 31-34 és Conze 1990: 11-12.
138. Bk1, Tucci 1986: 206-207; P5310: 25.3.6-7.
139. *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā*, D3855: Dza 4a6-7.
140. Uo., D3855: Dza 4a7.
141. *Śikṣā-samuccaya*, Vaidya 1960: 112.24; D3940: Khi 114a6-7.
142. PS: 5.13cd; P5340: 16.2.2.
143. Śbh, P5537: 92.5.3-6.
144. *Yoga-caryā-bhūmi (Sa'i dngos gzhi)*, P5536: 273.2.4-7.
145. Uo., P5536: 273.2.7-273.3.2.

146. LRCM: 61-69 (LRCM magyar ford. 5. fejezet, 84-92). Ez a négy a következő: az érzékszervek megfékezése, éber cselekvés, megfelelő étrend, s végül alvás nélküli szorgalmas gyakorlás és a helyes cselekvés álom idején.
147. Bk2, P5311: 33.2.6-7.
148. Uo., P5311: 34.3.3. Bk3, Tucci 1971: 11; D3917: Ki 60a2-3.
149. A nyugalom összefüggésében a *btang snyoms* „kiegyenlítetttség”-nek [equanimity] fordítható, ám az érzéssel és a Négy mérhetetlennel összefüggésben „pártatlanság”-nak [részhajlás nélküliségnek; impartiality]. A Négy mérhetetlen: a mérhetetlen szeretet, együttérzés, öröm és pártatlanság. Részletes tárgyalásukat ld. Vajirañña 1975: 263-313 és Kīānamoli 1991: 288-319.
150. Śbh, Wayman 1961: 117-118; P5537: 105.5.3-6.
151. Uo., Wayman 1961: 118; P5537: 105.5.6-7.
152. Uo., Wayman 1961: 118; P5537: 105.5.7.
153. *Madhyānta-vibhāga*, D4021: Phi 43a3-5.
154. Az első négy hibáról ld. LRCM: 489-504; a figyelmességről és az éberségről LRCM: 505-512; az alkalmazásról LRCM: 515-525; a nem alkalmazásról LRCM: 525-529.
155. A „dialektikus jármű” (*mtshan nyid kyi theg pa*) a Tökéletes Járműre vonatkozik.
156. *Samṣṭi-nāma-mahā-tantra*, D381: Ga 76b3-77a1.





## A NYUGALOM MEGVALÓSÍTÁSA

- (2'') A tudatállapotok kifejlesztésének fokozatai
  - (a)) A tudatállapotok kifejlesztésének tényleges fokozatai
  - (b)) Megvalósításuk folyamata a hat erő kifejtéssel
  - (c)) Miként van ebben jelen a négy figyelem
- (c') A nyugalom sikeres művelésének mércéje
  - (1') A megvalósított és a nem megvalósított meditatív nyugalom közötti különbség bemutatása
    - (a'') A tényleges jelentés bemutatása
    - (b'') A figyelemmel összefüggő jelek, és a kételyek eloszlátása



### (2'') A tudatállapotok kifejlesztésének fokozatai

Ennek a szakasznak három része van:

1. A tudatállapotok kifejlesztésének tényleges fokozatai
2. Megvalósításuk folyamata a hat erő kifejtéssel
3. Miként van ebben jelen a négy figyelem

#### (a)) A tudatállapotok kifejlesztésének tényleges fokozatai

A tudat kilenc állapota:

1. *Irányított tudat.* [530] Ez a figyelmed külső tárgyakra való teljes visszavonásával és a meditáció belső tárgyára történő ráirányításával valósul meg. Maitreya *A mahāyāna szútrák ékességében* mondja:<sup>157</sup> „Azt követően, hogy figyelmed a meditáció tárgyára irányítottad...”

2. *Folytatólagos rögzítettség.* A előzően említett meditáció tárgyára ráirányított figyelmed folyamatosan megmarad a meditáció tárgyán; nem kalandozik másfele. *A mahāyāna szútrák ékességében* ez áll: „Folyamatossága zavartalan.”

3. *Foltszerű rögzítettség.* Felismered, hogy figyelmed a feledékenységre és a kifelé történő szétszórtság eltereli, ezért ismételten rögzíted a meditáció tárgyán. *A mahāyāna szútrák ékességében* ez áll: „A szétszórtság gyors felismerése és ismételt kijavítása.”

4. *Szoros rögzítettség.* Kamalašīla *A meditáció fokozatainak* első részében megjegyzi, hogy az előző tudatállapottal felismered a szétszórtságot és a megszüntetésén munkálkods, ezzel a tudatállapottal pedig megszünteted a szétszórtságot, és arra törekszel, hogy figyelmed a meditáció tárgyán tartsd.<sup>158</sup> Ratnākaraśānti az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez* című művében mondja: a szétterjedő természetű, ismételt visszavonásra és finomításra szoruló figyelmed megszilárdításán munkálkods.<sup>159</sup> Ez összecseng [*A mahāyāna szútrák ékességéből* származó] megállapítással: „A bölcs figyelme tudatába még magasabb szinten visszavonja.” Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben elmagyarázza, hogy az első figyelmesség alkalmazásával figyelmed kifelé nem terelődik el.<sup>160</sup> Növelve a figyelmesség erejét, a feledékenység nem okoz kifelé irányuló szétszóródást.

5. *Megszelídülés.* Megértve az összpontosítás előnyeit, örömeled az összpontosításban. *A mahāyāna szútrák ékességében* ez áll: „Azán, mivel látod az előnyöket, tudatod megszeli az összpontosításban.” A *Śrāvaka szintek* megjegyzi: ha tudatod eltereli a látható formák stb. öt érzéki tárgya közül bármelyikének képzetét, vagy a tudat három mérge [a ragaszkodás, az ellenséges érzület és a tudatlanság], egy férfi vagy egy nő, tekintsd e tíz jelet felmerülésük pillanatától kedvezőtlennek, és ne engedd, hogy tudatod szétszórják.

6. *Megnyugvás.* Az elterelődés hibájára figyelve oszlasd el az összpontosítással szembeni valamennyi ellenszenvet. *A mahāyāna szútrák ékessége* mondja: „Mivel látod az elterelődés hibáit, oszlasd el a meditáció iránti ellenszenvet.” [531] A *Śrāvaka szintek* megállapítja, hogy ha figyelmed az érzékelés tárgyaival összefüggő gondolatok zavarják, vagy másodlagos mérgező érzelmek háborgatják, például olyan akadályok, amelyek vonzódásra készítenek az érzékeléshez, tekintsd ezeket a felmerülésük pillanatától kedvezőtlennek. Ne hagyd, hogy figyelmed a gondolataid és a másodlagos mérgező érzelmeid elvonják.

7. *Teljes megnyugvás.* A felmerülő ragaszkodás, levertség, tompaság, álmoság stb. finom megnyugtatója. *A mahāyāna szútrák ékességében* ez áll: „A ragaszkodás, levertség stb. keletkezése pillanatában megnyugtatóra kerül.” A *Śrāvaka szintek* figyelmeztet, hogy amennyiben feledékenységre miatt az említett gondolatok és másodlagos mérgező érzelmek felélednek, ne engedelmességedj egyiküknek se, és szüntesd meg őket.

8. *Egyhegyű figyelem.* A meditáció tárgyának megtartásához alkalmazott erőfeszítés már nem igényel erőkifejtést. A *mahāyāna szútrák ékessége* szerint: „Aztán a féken tartással és lelkesültséggel felvértezett ember tudatának akadályaival szemben ellenszereket alkalmaz, és magától értetődően megvalósítja a kilencedik tudatállapotot.” Mindez érthetővé válik a *Śrāvaka szintek* megállapításából: „Az alkalmazás eszközei révén nincsenek akadályaid, s mivel megszakítás nélkül biztosítod az összpontosítás folyamatát, egyetlen folyamatosságot képezel.” A nyolcadik tudatállapot más szavakkal kifejezve „egyetlen folyamatosság”. Ennek jelentését könnyű megérteni.

9. *Kiegyenlített rögzítettség.* Kamalaśīla *A meditáció fokozataiban* azt mondja, ez a kiegyenlítettségre vonatkozik, amely akkor jön létre, amikor tudatod egyensúlyba kerül. Ratnākaraśānti az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez*ben pedig azt állítja, hogy ez a spontán, természetes figyelmet, valamint az egyetlen folyamatossághoz szokottság következményeként a függetlenség elnyerését jelenti.<sup>161</sup> A *mahāyāna szútrák ékességében* ez áll: „Az ahhoz való hozzászokás miatt nincs alkalmazás.” A *Śrāvaka szintek*ben azt találjuk, hogy tudatod „összpontosított”, aminek jelentése egyértelmű megállapításra kerül ugyanebben a szövegben:<sup>162</sup>

A hit és tisztelet, a hozzászokás és a sűrűn megismételt gyakorlás következményeként eléred a spontán, természetes figyelem ösvényét. [532] Az alkalmazás elkerülésével és az önkéntelenséggel tudatod belép az elterelődés nélküli összpontosítás áramlásába. Ily módon az összpontosított.

Ami a kilenc tudatállapot megnevezését illeti, Kamalaśīlának *A meditáció fokozataiban* található sorai szerint:<sup>163</sup> „A meditatív nyugalom ösvényét a Bölcsesség Tökéletessége szútrák és más szentiratok világitják meg...”

#### (b) Megvalósításuk folyamata a hat erőkifejtéssel

Hat erőkifejtés van: a hallomás erőkifejtése, a visszajelzés erőkifejtése, a figyelmesség erőkifejtése, az éberség erőkifejtése, a lelkesültség erőkifejtése, és az alapos ismeret erőkifejtése. Ezekkel az erőkifejtésekkel a tudatállapotok a következő módon valósulnak meg:

1. *A hallomás erőkifejtésével* létrehozod az irányított tudatot, mert követed azokat a valakitől hallott utasításokat, amelyek a meditáció tárgyára történő összpontosításra vonatkoznak. Elsőként figyelmed pusztán ráirányítod a tárgyra. Ez még távol áll a folyamatos visszajelzéssel megvalósuló hozzászokottságtól.

2. *A visszajelzés erő kifejtésével* megvalósítod a folytatólagos rögzítettség tudatállapotát. Ennek érdekében – az ismételt visszajelzés közvetkezményeként – folyamatossá teszed figyelmed kezdeti ráirányítását a meditáció tárgyára, és így először teszel szert a folyamatosság kismértékű fenntartásának képességére.

3. *A figyelmesség erő kifejtésével* megvalósítod a foltszerű rögzítettség és a szoros rögzítettség tudatállapotait. Ennek érdekében a foltszerű rögzítettséget illetően, amint figyelmed elterelődik a meditáció tárgyról, emlékezteted magad a meditáció tárgyára és figyelmed visszahelyezed rá; a szoros rögzítettséget illetően pedig a kezdettől fogva mindinkább kifejlesztett figyelmesség erejével megakadályozod figyelmed elterelődését a meditáció tárgyról.

4. *Az éberség erő kifejtésével* megvalósítod a megszelídült és megnyugodott tudatállapotokat. Ennek érdekében az éberséggel felismered a gondolatok miatti szétszóródást és a másodlagos mérgező érzelmek felmerülésének fogyatékoságát, s mivel ezeket hibáknak tekinted, nem hagyod magad elterelni e két irányba. [533]

5. *A lelkesültség erő kifejtésével* megvalósítod a teljes megnyugvás és az egyhegyű figyelem tudatállapotait; ennek érdekében erőfeszítést teszel az enyhén feltámadó gondolatok és a másodlagos mérgező érzelmek megszüntetésére, nem hagyod megnyilvánulni őket, ezáltal az ernyedtség és az izgatottság nem akadályozhatja összpontosításodat, és így eléred a folyamatos összpontosítást.

6. *Az alapos ismeret erő kifejtésével* megvalósítod a kiegyenlített rögzítettség tudatállapotát; ennek érdekében a hozzászoktatáshoz szükséges megelőző hatalmas erő kifejtés segítségével kifejleszted az erőfeszítés nélküli, természetes összpontosítást.

Mivel ez teljes összhangban áll az Asaṅga által a *Śrāvaka szintek*ben leírtak szándékolt jelentésével, bár léteznek más magyarázatok is, azok nem lettek figyelembe véve.

A kilencedik tudatállapot egy analógia segítségével érthető meg. Vannak, akik oly mértékben hozzászoktak a szent iratok stb. recitálásához, hogy amikor ez szándékukban áll és belekezdnek a szövegmondásba, tudatuk a recitálást erőfeszítés és megszakítás nélkül akkor is tovább folytatja, ha az alkalomadtán más irányba terelődik. Ehhez hasonlóan, ha megnyugtatott tudatod a figyelmesség révén egyszer már megállapodott a meditáció tárgyán, összpontosításod akkor is képes elterelődés nélkül folyamatosan rögzülni hosszú időn át, ha nem műveled folyamatosan a figyelmességet és éberséget. Mivel nincs szükség a figyelmesség és éberség folyamatos fenntartására, azt mondjuk: alkalmazás vagy erőfeszítés nélküli.

Hogy ezt megvalósíthasd, gyakorlásod megelőző fázisában megszakítás nélkül és nagy odaadással műveld a figyelmességet és az éberséget. Ebben a fázisban olyan összpontosításra kell szert tenned, amelyet a hosszú meditáció ülés alatt fenntartasz anélkül, hogy az ernyedés vagy az izgatottság akadályai megzavarnák. Ez a tudat nyolcadik állapota, amely abban hasonlít a kilencedik állapothoz, hogy nem akadályozza az összpontosítással összeegyeztethetetlen ernyedtség és izgatottság. Mindazonáltal, a nyolcadik szinten megszakítás nélkül kell fenntartanod a figyelmességet és az éberséget, erre tehát azt mondjuk: ez összefügg az alkalmazással, illetőleg az erőfeszítéssel. [534] Annak érdekében, hogy ez létrejöjjön, még a finom ernyedtséget, izgatottságot stb. is meg kell állítanod mindaddig, amíg azok felmerülnek, s anélkül, hogy érvényesülni hagynád őket. Ehhez szükség van a hetedik tudatállapotra.

Ennek létrejöttéhez fel kell ismerned a gondolatok és a másodlagos mérgező érzelmek miatti elterelődések hátrányait, azaz hatékony éberséggel kell rendelkezned, amely ellenőrzi figyelmed, s így az nem tud azokra szétszóródni. Ezért van szükség a tudat ötödik és hatodik állapotára, amelyeket az éberség megerősítésével valósíthatsz meg.

Tovább menve, ahhoz, hogy ilyen tudatállapotok jöhessenek létre, olyan figyelmességgel kell rendelkezned, amely azonnal emlékeztet a meditáció tárgyára, amint arról elterelődtél, valamint olyan figyelmességgel, amely a felmerülés pillanatában megakadályozza az elterelődést a meditáció tárgyáról. A tudat harmadik és negyedik állapotára tehát azért van szükség, hogy ezeket megvalósítsd a figyelmesség említett két fajtájával.

Ezek létrehozatalához figyelmed legelőször is rögzítened kell a meditáció tárgyán, és meg kell valósítanod a rögzítés megszakítás nélküli folyamatosságát. Ennélfogva a tudat első két állapota szükségszerűen megelőzi a későbbieket.

Összefoglalva, mindenekelőtt kövesd a meghallgatott személyre szóló utasításokat, és megfelelően alkalmazd figyelmed kiegyensúlyozott rögzítésének módszerét. Aztán újra meg újra gondoldj figyelmed irányítására, s amint képes vagy egy csekély folyamatosságot megvalósítani, igyekezz meghosszabbítani figyelmed fenntartását. Majd amikor figyelmességed alábbhagy és szétszórttá válsz, gyorsan vond vissza figyelmed és nyerd vissza figyelmességed, amely megfeledkezett a meditáció tárgyáról. Aztán fejlessz erőteljes figyelmességet, amellyel a felmerülése pillanatában megakadályozod az elterelődést a meditáció tárgyáról. Erőteljes figyelmességgel,

valamint a figyelmedet a meditáció tárgyáról elterelő ernyedtség, izgatottság stb. hibáinak felismerésével fejlessz hatékony éberséget figyelmed megfigyelésére. Aztán, még ha enyhe feledékenység el is terel, ezt azonnal ismerd fel és rögvest állíts meg, majd miután megszüntetted, figyelmed folyamatossá tételére törekvésed erejét oly mértékűvé fejlessz, hogy [figyelmed] az akadályozások ne szakítsák meg. Miután ezt elérted, erőfeszítéssel folytatott meditációval válj a hozzászokás mesterévé, és valósítsd meg a kilencedik tudatállapotot, amikor is összpontosításod már erőfeszítés nélküli. [535] Mindebből az következik, hogy amíg a jógik nem érik el a kilencedik tudatállapotot, addig tudatuk összpontosításához erőfeszítésre van szükségük, azonban miután elérték a kilencedik tudatállapotot, még akkor is, ha tudatuk meditatív egyensúlyba hozatala érdekében nem tesznek erőfeszítést, tudatuk automatikusan összpontosítottá válik.

De még a kilencedik szint megvalósulásának esetében is, amíg nem éred el a hajlékonyságot – ahogyan arról később szó esik –, nem mondhatod el magadról, hogy megvalósítottad a meditatív nyugalmat, és még kevésbé mondhatod, hogy megvalósítottad az éleslátást. Mindamellettt vannak, akik azt állítják, hogy az ilyen összpontosítás elérése elragadtatással, világossággal és nem-következtető tudatossággal van felékesítve, hogy megvalósították a nem-következtető magasrendű bölcsességet, amely egyesíti a meditatív kiegyensúlyozottságot és az egyensúlyt követő állapotot. Továbbá, amint arról majd később beszélek, nagyon sok ember összekeveri a kilencedik tudatállapotról Asaṅga által a *Śrāvaka szintek*ben leírtakat a legmagasabb jóga tantra beteljesítő szintjének csúcspontjával.

### (c) Miként van ebben jelen a négy figyelem

A *Śrāvaka szintek*ben ez áll:<sup>165</sup>

Tekintettel erre a kilenc tudatállapotra, tudnod kell, hogy a figyelemnek négy típusa van: (1) szorosan összpontosított, (2) szakaszosan összpontosított, (3) megszakítatlanul összpontosított és (4) erőfeszítés nélkül összpontosított. Az első két tudatállapot – az irányított tudat valamint a tudat helyes rögzítése [azaz a folytatólagos rögzítettség] – szorosan összpontosított. A következő öt tudatállapot – a tudat visszavonása [azaz a foltyszerű rögzítettség], a szoros rögzítettség, a megszelídülés, a megnyugvás, valamint a teljes megnyugvás – szakaszosan összpontosított. Az egyirányú nyolcadik tudatállapot [az egyhegyű figyelem] megszakítatlanul összpontosított. Az összpontosítás kilencedik tudatállapota [a kiegyenlített rögzítettség] erőfeszítés nélkül összpontosított.



Az első két tudatállapotban a figyelemnek kitartóan szorosnak kell lennie, ezért [a figyelem] szorosan összpontosított. A következő öt tudatállapotban az ernyedés és az izgatottság zavaró hatása érvényesül és képtelen vagy hosszú meditáció ülésre, ezért [a figyelem] szakaszosan összpontosított. [536] Aztán a nyolcadik tudatállapotban már képes vagy az ernyedés és izgatottság zavaró hatása nélküli hosszú meditálásra, ezért [a figyelem] megszakítatlanul összpontosított. Majd pedig a kilencedik tudatállapotban, amikor nincs megszakadás és már nincs szükség folyamatos erő kifejtésre, a figyelmed erőfeszítés nélkül összpontosított.

Kétely: Ha ez így van, akkor az első két tudatállapotban az összpontosítás szakaszos, az öt köztes tudatállapot megvalósításához pedig szoros összpontosítás szükséges; következésképp, az első kettő esetében miért nem szakaszosan összpontosított figyelemről, az öt köztes tudatállapotban pedig miért nem szorosan összpontosított figyelemről beszélünk?

Válasz: Az első két tudatállapot közben tudatod néha összpontosított, néha nem; az utóbbi hosszabb ideig tart, míg az öt köztes állapotban az összpontosítás ideje jelentős mértékben megnövekszik. Ezért használjuk „az összpontosítás megszakadása” kifejezést az utóbbira, és nem az előbbire. Ennélfogva, bár a tudatállapotok e két szintje megegyezik a szoros összpontosítást illetően, különböznek egymástól a megszakított [szakaszos] összpontosítás alkalmazása és hiánya értelmében; így az öt tudatállapot nem sorolható a szorosan összpontosított figyelemhez.

A korábban elmagyarázott előfeltételekre<sup>166</sup> támaszkodva megvalósíthatod a nyugalmat, amennyiben az összpontosítás valóra váltásához folyamatosan erőfeszítést teszel. Ám, ha a csupán rövid ideig tartó gyakorlásokat követően ismételten felhagysz tudatod képzésével, akkor – ahogyan azt a magyarázatokban találsz – nem fogod megvalósítani a nyugalmat. Ezt állítja Āryasūra *A tökéletességek rövid összefoglalásában*:

Állandó jógával [gyakorlással]

Törekedj a meditatív rögzítés megvalósítására.

A tűz nem éled fel,

Ha ismételten lankad a csiholás.

Hasonlóképpen, ne szüntesd erőfeszítésed a jóga módszerében

Addig, amíg a különleges állapotot el nem éred.

(c') **A nyugalom sikeres művelésének mércéje**

Ennek három része van:

1. A megvalósított és a nem megvalósított meditatív nyugalom közötti különbség bemutatása
2. A meditatív nyugalomra alapuló ösvényen haladás általános bemutatása [537] (6. fejezet)
3. A világi ösvényen haladás sajátos bemutatása (6. fejezet)

**(1') A megvalósított és a nem megvalósított meditatív nyugalom közötti különbség bemutatása**

Ennek két része van: (1) a tényleges jelentés bemutatása, és (2) a figyelemmel összefüggő jelek, és a kételyek eloszlatása.

**(a") A tényleges jelentés bemutatása**

*Kétely:* Miután az iménti magyarázat alapján kifogástalanul megértetted az összpontosítás eszközeit,<sup>168</sup> majd pedig azokat alkalmazod a meditációban, a kilenc tudatállapot sorrendben felmerül, és a kilencedik szinten képes vagy hosszasan finom ernyedéstől és izgatottságtól mentesen meditélni. Ezt követően, amennyiben a figyelmesség és éberség erőfeszítés nélküli folyamatos alkalmazásával megvalósítod a spontán módon történő összpontosítást, a meditatív nyugalmat is megvalósítod?

*Válasz:* Ezt elmagyarázom. Az ilyen összpontosítást azok is megvalósítják, akik elérik, és azok is, akik nem érik el a hajlékonyságot. Ha nem éred el a hajlékonyságot, akkor a meditatív nyugalmat csak megközelítetted. Ez még nem a valódi nyugalom. Ezt olyan figyelemnek nevezzük, amely megközelíti a meditatív nyugalmat. Világosan beszél erről *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra*.<sup>169</sup>

Bhagavan, amikor a bódhiszattvák figyelmüket befelé fordítják és a tudatukra összpontosítanak, amíg a fizikai hajlékonyságot és a tudat hajlékonyságát nem valósították meg, minek nevezhetjük a figyelmet? Maitreya, ez nem a meditatív nyugalom. Erre azt mondhatod, hogy ez az a figyelem, amely megközelíti a meditatív nyugalmat.

Maitreya *A mahāyāna szútrák ékességében* szintén kijelenti.<sup>170</sup>

A hozzászokottság következménye, hogy nincs alkalmazás.

De csak a test és a tudat

Nagy hajlékonyságának elérése után

Mondhatod, hogy rendelkezzel a figyelemmel.

Ebben az esetben a figyelem a meditatív nyugalomra vonatkozik, ahogyan azt majd alább Asaṅgától, a *Śrāvaka szintekből* vett idézettel szemléltetem.<sup>171</sup>

Továbbmenve, Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* második részében arra figyelmeztet, hogy a hajlékonyságot is és a meditáció tárgyától való függetlenedést is meg kell valósítanod.<sup>172</sup>



Téged, aki oly módon műveled a meditatív nyugalmat, hogy tested és tudatod hajlékonyá vált, tudatod felett elnyerted az uralmat, s arra irányítod amerre csak akarsz, e pillanatban úgy ismernek, mint aki valóra váltotta a nyugalmat. [538]

Kamalašīla *A meditáció fokozatainak* első részében ezt mondja:<sup>173</sup>

Tökéletes nyugalom az, amikor figyelmed a meditáció tárgyán rögzül, amíg csak kívánod, anélkül, hogy ellenszert alkalmaznál.

*A meditáció fokozatainak* második része egyértelművé teszi, hogy a fenti idézet is a hajlékonyságra vonatkozik.

Továbbá, Maitreya a kiegyenlítetttséget *A közép elválasztása a szélsőségektől* című művében a nyolc ellenszer taglalásán belül magyarázza, s ennek jelentése itt megegyezik a kilencedik tudatállapottal. Kijelenti, hogy önmagában ez nem elegendő, emellett hajlékonyságra is szükség van. Ratnākaraśānti az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez*-ben leszögezi:<sup>174</sup>

A bódhiszattvák, akik egyedül, elhagyatott helyeken tartózkodnak, figyelmüket a kívánt tárgyra irányítják. Megszabadítva magukat tudatuk kavargó gondolataitól, figyelmüket folyamatosan magára a tudatra irányítják. Amíg a fizikai és a tudati hajlékonyság nem éled fel, addig ez olyan figyelem, amely megközelíti a nyugalmat, amikor viszont azt felélesztik, az a nyugalom.

Valamennyi idézet *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra* szerinti értelmezésen alapul.<sup>175</sup>

*Kérdés:* Akkor tehát a kilenc szint melyike foglalja magába azt az összpontosítást, amelyben a hajlékonyság még nem éledt fel?

*Felelet:* Ez az összpontosítás a vágyvilági szinten belül van, mivel a három világ kilenc szintje közül az elsőben valósul meg.<sup>176</sup> Ekkor még nem érted el az első meditatív rögzítés szintjét, illetve a további szinteket; ezek eléréséhez mindenképp szükség van a nyugalom megvalósítására. Vágyvilági szinten a hajlékonyságot nélkülöző összpontosítás meditatív egyensúly nélküli. Az ok, hogy miért nem egyensúlyi szintként kerül bemutatásra az, hogy nem megbánás nélkül, nem magasrendű örömmel, elragadtatással, és hajlékonysággal valósul meg. Ezt állítja Asaṅga *A jógi cselekedeteinek szintjeiben*:<sup>177</sup>

Miért van az, hogy ezt az összpontosítást csupán a vágyvilág egyhegyűségének és nem meditatív egyensúlyi szintnek nevezzük? [539] Az ok a következő: ez az összpontosítás nem megbánás nélkül, magasrendű örömmel, hajlékonysággal és elragadtatással valósul meg. A vágyvilági összpontosításnak ott [a vágyvilágban] van rendeltetése, ám arról nincs szó, hogy a vágyvilágban nem lehet összpontosítás kifogástalan jelenségen.

Így tehát a hajlékonyság elérése nélkül – még akkor is, amikor a figyelmesség nincs folyamatosan fenntartva – tudatod automatikusan nem-következtetővé válik, amit minden cselekedetteddel – mozgással, sétával, lefekvéssel, üléssel – egyesíthetsz. Ezt a megközelítő összpontosítást a vágyvilág egyhegyűségének nevezzük, de meg kell értened, hogy ez nem a valódi meditatív nyugalom.

*Kérdés:* Akkor tehát hogyan valósul meg a hajlékonyság, és a megvalósítását követően ez miként vezet nyugalomra?

*Válasz:* A hajlékonyságot Asaňának *Az ismeretek összefoglalásában* adott magyarázata szerint érthetjük meg.<sup>178</sup>

Mi a hajlékonyság? A testnek és a tudatnak a fizikai és a mentális helytelen működési folyamatok megszüntetése miatt létrejövő segítőkészsége; feladata minden akadály eloszlatása.

A fizikai és a mentális helytelen működés miatt a tested és tudatod alkalmatlan arra, hogy tetszés szerint használd őket erények művelésére. Ennek ellenszere a fizikai és a mentális hajlékonyság, amely nagymértékben elősegíti, hogy tested és tudatod a test valamint a tudat helytelen működésétől mentes üdvös cselekedetekre használd.

Továbbá, a mérgező érzelmek közé sorolható helytelen fizikai működés megakadályozza, hogy örömet lelj a mérgező érzelmek felszámolásában. Amikor megpróbálsz felszámolni mérgező érzelmeidet, tested használhatatlanná válik a nehézkesség stb. érzete miatt. Miután ettől megszabadulsz, tested eleven és könnyű lesz, azaz segítőkész testté válik. Hasonlóképpen, a mérgező érzelmek közé sorolható helytelen mentális működés megakadályozza, hogy örömet lelj a mérgező érzelmek felszámolásában. [540] Amikor kísérletet teszel mérgező érzelmeid felszámolására, az erényes tárgyra összpontosítás közben képtelen vagy az öröm megtapasztalására. Miután ettől megszabadulsz, tudatod ellenállás nélkül irányul a meditáció tárgyára, azaz segítőkész tudattá válik. Emiatt állítja Sthiramati [*A „Harminc vers” magyarázatában (Triṃśikā-bhāṣya)*]:<sup>179</sup>

A test segítőkészsége a fizikai cselekedeteidben éledő könnyedségből és elevenségből fakad. A tudat segítőkészségét tudatod derűje és könnyedsége okozza a tökéletes figyelem művelésekor. Ha rendelkezel ezzel a tudatodból származó megváltoztatott tulajdonsággal, akkor a meditáció tárgyára ellenállás nélkül összpontosítasz. Ezért ezt a tudat segítőkészségének nevezzük.

Röviden, ha erőfeszítést teszel a mérgező érzelmek megszüntetésére, az a test és a tudat használhatatlansága miatt rendkívül fáradságos munkával jár és ellenszenvet ébreszt, úgy, mint aki képtelen rávenni

magát arra, hogy dolgozzon. Amint megvalósul a hajlékonyság, ez a hajlam megszűnik, tested és tudatod nagyon könnyen alkalmazható lesz. Az ilyen teljes fizikai és tudati segítőkészség kismértékben létrejön attól a pillanattól, amikor az összpontosítás művelésébe kezdesz. Ez aztán fokozatosan növelhető, s végül hajlékonysággá és egyhegyű meditatív nyugalommá válik. Eleinte a finom megjelenése miatt nehezen, később azonban könnyen felismerhető. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben ezt mondja:<sup>180</sup>

A kezdet kezdetén, amikor a helyes gyakorlásba kezdesz, a mentális és a fizikai hajlékonyság, illetve a mentális és a fizikai segítőkészség enyhe és nehezen észlelhető.

Valamint:<sup>181</sup>

A tudat egyhegyűségének és a mentális és a fizikai hajlékonyság erősödésének láncreakciója egyhegyű tudatot, valamint mentális és fizikai hajlékonyságot eredményez, amelyek olyannyira nyilvánvalóak, hogy könnyű felismerni őket.

A könnyen felismerhető tökéletes hajlékonyság létrejöttének előjele: [541] az összpontosítás művelésére törekvő személyek agyuk elnehezülését és zsibbadását tapasztalják, ám ez nem kellemetlen észlelés.<sup>182</sup> Mihelyt ez az érzés megjelenik, megszabadulnak tudatuk helytelen működésétől, mérgező érzelmeik eloszlátása miatti örömeink akadályától, és első ízben éled fel tudatuk hajlékonysága, a helytelen működés ellenszere. A *Śrāvaka szintek*ben ez áll.<sup>183</sup>

A tudat egyhegyűsége, és a mentális és a fizikai hajlékonyság nyilvánvaló létrejövetelének könnyen megfigyelhető előjele az agy elnehezülésének érzékelése; ám ez nem ártalmas jellegzetesség. Amint ez megvalósul, megszűnteted a mérgező érzelmek közé sorolandó mentális működési hiányosságot, valamint a mérgező érzelmek megszűntetése miatti örömeink akadályait. A működési hiányosságok felmerülésének ellenszerei a mentális segítőkészség és a tudat hajlékonysága.

Aztán, a hajlékonyság létrejöttének ereje tudatod segítőkésszé változtatja, és ennek az energiának a következményeként testeden szétárad a fizikai hajlékonyság. Miután ez az energia tested minden részét átjárja, megszabadulsz a fizikai hiányosságtól és létrejön a fizikai hajlékonyság, a fizikai hiányosság ellenszere. Majd pedig, amikor tested teljességgel telítődik vele, olyan érzésed támad, mintha feltöltődne ezzel a segítőkész energiával. A *Śrāvaka szintek* megállapítja:<sup>184</sup>

Ennek [ti. a hajlékonyságnak] a megvalósulásakor a széleenergia<sup>185</sup> – a nagy elemek egyike – segítségével létrejön a testen szétáradó fizikai hajlékonyság. Amikor ez átjár, megszabadulsz a mérgező

érzelmek közé sorolandó fizikai hiányosságtól, és azoktól az akadályoktól, amelyek meggátolják a mérgező érzelmek megszűnése miatti örömrészt. Egész tested fizikai hajlékonysággal, e mérgező érzelmek ellenszerével telítődik, ennél fogva úgy tűnik számodra, mintha feltöltődne ezzel az energiával.

A fizikai hajlékonyság igen erőteljes testen belüli érzés, vagyis nem tudati folyamat. [542] Ahogyan Sthiramati mester a sūtrából vett idézet alapján állítja:<sup>186</sup>

Ha olyan jellegzetes fizikai érzésed támad, amelyben örömed telik, azt fizikai hajlékonyságként azonosítsd. Ha tudatod örömteli, a tested hajlékonya válik.

Így tehát, amikor a fizikai hajlékonyság először feléled, az energia ereje testedben fokozott jóérzést kelt, és ebből fakadóan tudatodban is az örömrésztnek egészen különleges tapasztalata jön létre. Ezt követően a hajlékonyság kezdeti megjelenésének ereje fokozatosan alábbhagy, ami nem azt jelenti, hogy a hajlékonyság kimerül. Inkább arról van szó, hogy ez a hajlékonyság durva, és szélsőségesen felkavarja a tudatod. Eltűnésével – az összpontosítás szilárdságával arányosan – árnyékhoz hasonló finom hajlékonyság jelenik meg. Miután tudatod extatikus örömrészt alábbhagy, rögzítsd szilárdan tudatod a meditáció tárgyán, és megvalósítod a hatalmas örömrészt okozta örvényléstől mentes meditatív nyugalmat. A *Śrāvaka szintek*ben ez áll:<sup>187</sup>

Amikor ez először keletkezik, örömrést, az elragadtatás emelkedett érzését, a figyelem páratlan örömrést és az örömrést kinyilvánítását tapasztalod. Ezt követően a létrejött hajlékonyság ereje lassan kifinomodik és tested árnyékszerű hajlékonysággal telítődik. Megszűntetve az örömrészt, tudatod a meditatív nyugalommal megszilárdul és a meditáció tárgyára különleges nyugalommal összpontosítasz.

Mihelyt ezek a dolgok megtörténtek, „Figyelemmel bíró”-ként<sup>188</sup> tartanak számon, megvalósítod a nyugalmat, és azok sorába tartozol, „akik megvalósították a figyelmet”. [543] Azáltal pedig, hogy megvalósítod az első rögzítésbe lépés nyugalmat, a meditatív egyensúly szintjén megvalósítod a figyelem legalacsonyabb típusát.<sup>189</sup> Ez összecseng a *Śrāvaka szintek* állításával.<sup>190</sup>

Ezek után a növendék jögi a figyelem birtokosává válik, és azok közé soroljuk, akiket „figyelemmel bíró”-nak nevezünk. Miért? Mert ez a személy a meditatív egyensúly szintjén megvalósította a figyelem legalacsonyabb típusát, amely először tapasztalja a forma világot. Ezért őt „figyelemmel bíró”-nak nevezzük.

A meditatív egyensúly szintje a két magasabb [a forma- és a forma nélküli] világ szinonimája.

**(b'') A figyelemmel összefüggő jelek, és a kételyek elosztatása**

Ezek azok a jelek és jelzések, amelyeket magad és mások „A figyelem megvalósításának meghatározói”-ként ismerhettek:

1. A négy kisebb mértékű megvalósítás: a forma szinten lévő tudat, a fizikai hajlékonyság, a mentális hajlékonyság és a tudat egyhegyűsége.

2. A mérgező érzelmek megtisztításának képessége a nyugodtsággal és durvasággal jellemzett ösvény, vagy a [Nemes] igazságok jellemzőivel felruházott ösvény módszereivel.

3. Mihelyt tudatod befelé irányulása megszilárdul, a meditatív egyensúly, a mentális és a fizikai hajlékonyság rendkívül gyorsan megvalósul.

4. Ami a legfontosabb: az öt akadály,<sup>191</sup> például a vágyakozás érzése nem merül fel.

5. A meditatív egyensúlyból kiemelkedve bizonyos mértékig továbbra is rendelkezel a fizikai és a mentális hajlékonysággal.

A Śrāvaka szintekben ez áll:<sup>192</sup>

A figyelemmel rendelkező növendék jelei a következők. Megvalósítja a tudat formavilágot tapasztaló alacsony fokozatát, a fizikai hajlékonyságot, a mentális hajlékonyságot, és a tudat egyhegyűségének alacsony fokozatát. Rendelkezik azzal a lehetőséggel és képességgel, hogy a mérgező érzelmeket megtisztító meditáció-tárgyakkal gyakorol. Tudatfolyamata egyenletessé válik, és áthatja a meditatív nyugalom.

És:<sup>193</sup> [544]

Amikor tudatod tökéletesen befelé fordul, megszilárdul és rögzül, a mentális és fizikális hajlékonyság rendkívül gyorsan feltámad; nem gyötörnek fizikai rendellenességek, s főként az akadályok nem munkálkodnak.

És:<sup>194</sup>

Még akkor is, amikor kiemelkedsz a meditációból és mással foglalkozol, rendelkezel a fizikai és a mentális hajlékonyság bizonyos mértékével. Ismerd fel, hogy az ilyen tapasztalatok a figyelem megtisztított jellemzői és jegyei.

Azt követően, hogy az ilyen jellemzőkkel bíró figyelmet megvalósítottad, a nyugalom ösvényének teljes megtisztítása könnyen elérhető a következőképpen: miután egyhegyű tudatod a meditatív nyugalomban kiegyensúlyozódott, rögvest előidézed a fizikai és a mentális hajlékonyságot úgy, hogy közben a hajlékonyság fokozódik. A hajlékonyság fokozódásának mértékében pedig fokozódik az egy-

hegyű nyugalom; ezek tehát kölcsönösen erősítik egymást. A *Śrāvaka* szintekben ez áll.<sup>195</sup>

Ahogy fokozódik a fizikai és a mentális hajlékonyságod, úgy fokozódik a meditáció tárgyán [rögzülő] tudatod egyhegyűsége; és ahogyan fokozódik a tudatod egyhegyűsége, úgy fokozódik a fizikai és a mentális hajlékonyságod. Ez a két jelenség – a tudat egyhegyűsége és a hajlékonyság – egymásra épülnek és kölcsönösen függenek egymástól.

Összefoglalva, amikor tudatod segítőkész, az energia és a tudat összpontosítása egységet alkot, és ezáltal az energia segítőkésszé válik. Ekkor különleges fizikai hajlékonyság jön létre, és amikor ez megtörténik, a tudatban rendkívüli összpontosítás éled, ami rendkívül segítőkész energiát hoz létre. A fent elmagyarázott fizikai és mentális hajlékonyság folyamatának ez a lényege. [545]

Következzen a kételyek eloszlátása.

*Kétely:* Eszerint, ahogyan a nem-következtető kilencedik tudatállapotról szó esett, tudatod folyamatos figyelmisség és éberség nélkül is összpontosítottá válik, mi több, még a finom ernyedtséget megakadályozó világosság erejével is rendelkezel. Továbbá, a fizikai hajlékonyság előbbi magyarázatának megfelelő<sup>196</sup> összpontosítás segítőkész energiájának hatására kimagasló jóérzés ébred a testedben és a tudatodban. A figyelemmel összefüggő jelek fenti magyarázata értelmében<sup>197</sup> a legfontosabbat illetően [4. pont] az érzéki vágyakozás stb. másodlagos mérgező érzelmei nem merülnek fel, valamint a meditatív egyensúlyból való kiemelkedéskor a hajlékonyság fennmarad. Az öt ösvényt tekintve mindez melyikben következik be?<sup>198</sup>

*Válasz:* A múltban, s úgyszintén jelenleg is témérdek olyan embert ismerünk, aki azt bizonygatja, hogy az így létrejövő összpontosítás általánosságban a mahāyāna ösvényhez tartozik. Különösképpen pedig azt állítják, hogy ez olyan elmélyedés, amely során a legmagasabb jóga tantra beteljesítő fokozatának sajátosságai tökéletesednek. Erre a következtetésre a testedben és a tudatukban bekövetkező boldogság különleges tapasztalatának megfigyelését követően jutnak, amely olyan, mintha az ember egész testét elragadtatott érzés árasztaná el, annak következményeként, hogy az éledő hajlékonyság és az energia összefügg egymással, úgyszintén a nem-következtető tudatosság jellegzetességeivel, valamint az éles világossággal. Mindazonáltal, ha ezt a tiszteletreméltó Maitreya, a nemes Asaṅga, és a többiek klasszikus szövegei szerint elemezzük, nem kevésbé az olyan hiteles források alapján, mint az összpontosítás szakaszait taglaló *Madhyamaka Meditáció fokozatai*,<sup>199</sup> akkor ez a fajta összponto-



sítás semmiképp sem a hīnayāna ösvény része, a mahāyānáról már nem is beszélve. A *Śrāvaka szintek* megállapítja, hogy még a világi ösvények is, amelyek a lecsendesítést és a durvaság aspektusát tekintik az első rögzítés tényleges megvalósulásának, mindezt ezzel az összpontosítással érik el. [546] Ezért a nem buddhista bölcseknek – akik a világi ösvény eszközével szabadítják meg önmagukat a Semmisséghez<sup>200</sup> és az ez alatti szintekhez való ragaszkodásuktól – erre az összpontosításra támaszkodva kell haladniuk a magasabb ösvények felé. Így tehát ez olyan összpontosítás, amely közös a nem buddhisták és a buddhisták számára.

Továbbá, ha ezt az összpontosítást az én-nélküliség helyes nézetének ismerete hatja át, valamint a megszabadulás iránti elhatározottság, amely helyesen győződik meg a létforgatag egészének hibáiról, s mivel taszítja a létforgatag, kitartóan törekszik a megszabadulásra, akkor ez a megszabadulás ösvényévé válik. Ha pedig a megvilágosodás becses szelleme hatja át, akkor mahāyāna ösvény lesz. Amennyiben ezt a beállítottságot például az adakozás nagylelkűsége hatja át, s akár csak egyetlen morzsányi ételt juttatsz egy állatnak, vagy akár csak egyetlen erkölcsi előírást betartasz, mindez a megszabadulás és a mindentudás ösvényeinek érdemfelhalmozásává válik. Mindazonáltal, e témakör esetében ne azt vizsgálj, hogy ez a megszabadulás és a mindentudás ösvényeivé válhat-e, inkább azt vizsgálj, hogy melyik ösvény valósítja meg magának az összpontosításnak a lényegét.

Jóllehet az éleslátás nézetének tárgyát illetően a Madhyamaka és a Cittamātrin módszerek között vannak eltérések, általánosságban nincs ellentmondás a nyugalom és az éleslátás értelmezésében, vagy abban a tekintetben, ahogyan ezeket az ismereteket a tudatfolyamataikban kifejlesztik. Ezért a nemes Asaṅga *A bódhiszattva szintekben*, *A meghatározások összefoglalásában*, *Az ismeretek összefoglalásában* és a *Śrāvaka szintekben* kijelenti, hogy amikor a nyugalom és az éleslátás személyes gyakorlásakor a nyugalom megvalósul, az csakis a kilenc tudati szinten keresztül valósulhat meg. Részletesen mindezt a *Śrāvaka szintekben* tárgyalja, ahol a kilenc összpontosítást nem az éleslátás megvalósításának módszereként ismerteti. Munkáiban az éleslátást a kilenc állapottól függetlenül vizsgálja; ezek megvalósításának módját Asaṅga a *Śrāvaka szintekben* szintén különállóan kezeli.

Ugyanígy, a Madhyamaka *Meditáció fokozatai* és Ratnākaraśānti műve, az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez* is külön szól a kilenc tudatállapotot magába foglaló nyugalom ösvényéről és az éleslátás ösvényéről. [547] Hasonlóképp nincs ellentmondás a Maitreya tanításaiban

található megállapítások és Asaṅga kommentárjai között, így ebben a vonatkozásban valamennyi útmutató mester ugyanazt gondolja.

*Kétely:* Az elragadtatás és a világosság úgy lett bemutatva, ahogyan azt a *Śrāvaka szintek* az összpontosítással kapcsolatban magyarázza, azaz mint puszta nyugalom, mivel nem mélyreható, nem-következtető tudatosság. Viszont a nem-következtető tudatosság az ürességen történő összpontosítás.

*Válasz:* Netán a „mélyreható” jelentését az „ürességen történő összpontosítás”-ra vonatkoztatva vizsgálod a „mélyreható, nem-következtető tudatosság” kifejezésben, azáltal, hogy az éleslátó bölcsességedet használod az [üresség] elmélet végérvényes megalapozásához, majd pedig elkalandozás nélkül erre összpontosítasz? Vagy [a mélyreható fogalma alatt] csak egyszerűen a nem-következtető tudatosság megszilárdítását érted és semmit sem analizálsz? Az első esetben én is azt állítom, hogy az ürességen történő összpontosítás gyakorlatáról van szó. Ha ugyanezt állítod te is, akkor meg kell különböztetni egymástól azokat, akik rendelkeznek, és akik nem rendelkeznek a dolgok létmódjának megértésével. Azok gyakorolják a mélyreható összpontosítást az ürességen, akik rendelkeznek ezzel a szemlélettel és fenntartják a nem-következtető tudatosságot e nézet megszilárdítását követően. Akik nem rendelkeznek e szemlélet megértésével és úgy meditálnak, hogy nem gondolkoznak semmiről, azok számára ez nem mélyreható meditáció az ürességen. Fontos megtennünk ezt a megkülönböztetést. Nem jelentheted ki ugyanis, hogy minden meditáció, amely során nem gondolkodsz semmiről, a tárgynélküliség, a jelnélküliség vagy az üresség meditatív megszilárdítása.

*Kétely:* Tekintet nélkül arra, hogy megértetted vagy sem az üresség nézetét, valamennyi meditáció, amelyben tudatod ráirányítod a semmin se gondolkodásra, és arra, hogy semmit sem analizálsz, az ürességen történő összpontosítás.

*Válasz:* Ebben az esetben azt kellene állítanod, hogy azok az összpontosítások, amelyek kizárólagos előidézői a meditatív nyugalomnak – ahogyan azt az Asaṅga művéből, a *Śrāvaka szintekből* vett részlet említi<sup>201</sup> – ürességen történő összpontosítások. Éspedig amiatt, mert – eltekintve a felügyelet időnkénti lankadásától, amikor a figyelmesség és az éberség ereje hanyatlik – miután összpontosításod megszilárdult, a meditációt az olyan rendkívül finom fogalmi gondolatok nélkül tartod fenn, mint az „ez ez” vagy „ez nem ez”. [548] Emiatt mondja *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra*, hogy a nyugalmat megvalósító összpontosítások következtető gondolat nélküli képmásra figyelnek.<sup>202</sup>



Ezen túlmenően, a nyugalomnak és az éleslátásnak abban az összefüggésében, amelyről Asaṅga beszél a *Śrāvaka szintek*ben, a nyugalomra a következő vonatkozik:<sup>203</sup>

Akkor ez [az összpontosítás] egy képmásra figyel következtető gondolat nélkül, és a figyelmeiséget egyhegyűen kizárólag a tárgyra irányítja. Nem vizsgál, nem osztályoz, nem elemez, nem mérlegel, nem analizál.

És ugyanebben a szövegben:<sup>204</sup>

Amint ily módon megvalósítod a meditatív nyugalmat, sajátosságok, gondolatok, vagy másodlagos mérgező érzelmek bukkanhatnak fel, megnyilvánulhatnak vagy tárgyiasulhatnak a feledékenység vagy a hozzászokás hiánya miatt. Ne kerülj a megelőző észlelés hibájának közvetlen befolyása alá; ne hívd emlékezetedbe ezeket, és ne figyelj rájuk. Ily módon, mivel nem emlékezteted magad e tárgyakra, és nem figyelsz rájuk, ezek felolvadnak; aztán amint eloszlottak, az akadályok észlelésének hiányát szilárdítsd meg.

Kizárólag ez a megállapítás található a meditatív nyugalom gyakorlásáról szóló részben. A hiteles művek a nyugalom gyakorlását taglaló fejezetekben csak olyan meditációról beszélnek, amely analizálás nélkül összpontosít. Így a tájékozott emberek számára az az állítás, hogy a bárminemű következtető gondolatot nélkülöző meditációk képezik az ürességen történő meditáció gyakorlatát, nevetséges. Különösképpen Asaṅgától, a *Śrāvaka szintek*ből származó idézet utasítja el teljességgel azt az állítást, miszerint minden figyelmeiség vagy figyelem nélkül végzett meditáció, meditáció az ürességen.

Továbbá Kamalašila *A meditáció fokozataiban* ezt mondja:<sup>205</sup> [549]

A nyugalom természete nem több, mint az egyhegyű tudat.  
Ez az általános jellemzője minden meditatív nyugalomnak.

Ratnākaraśānti az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez* című művében szintén ezt állítja:<sup>206</sup> „Összpontosítsd temérdek dolgot észlelő tudatod, utasítsd el tudatod belső monologizálását és műveld a nyugalmat.” A tudat belső monologizálása alatt az olyan következtető gondolkodást értjük, mint az „Ez ez”. Továbbá, követve a nagy útmutatók által korábban idézett temérdek sūtrát – beleértve az *Ékkövek fellege sūtrá*ban található párbeszédet<sup>207</sup> – és tanulmányt, melyek úgy tekintenek a nyugalomra, mint a tudat egyhegyűségére, magam is már számos alkalommal elmagyaráztam, hogy a nyugalom velejárója a nem-következtető gondolat, akármilyen is legyen az.

Következésképp, az a nem-következtető tudatosság, amely az ürességen meditál, szintén olyan nem-következtető tudatosság, amelyből az üresség legcsekélyebb értelmezése is hiányzik. Éppen ezért ne vo-

natkoztatd az elragadtatás, a világosság és a nem-következtető tudatosság eseteit az üresség meditációra. Ezek a magyarázatok csupán egy részét fedik le ennek a témakörnek. Törekedj szorgalmasan, és értsd meg a nyugalom és az éleslátás módját úgy, ahogyan arra Maitreya, Asaŋga, és a többiek rávilágítottak. Ha ezt elmulasztod, félreismersz bizonyos – még a nyugalom elérését is nélkülöző – összpontosításokat, amelyek lényege a nem-következtetés, gondolván, hogy a létforogató gyökerének elvágására alkalmas éleslátások. S miután öntelten ezt olyan tudatosságnak képzeled, amelynek tárgya valódi létező nélküli, idő multával bizonyosan megtéveszted magad és másokat is. A hiteles tanítók és hozzáértők munkái megerősítik, hogy amikor először gyakorolod a nyugalmat, figyelmed a rögzítő meditációban kizárólag következtetés nélkül kell irányítanod; amikor pedig az éleslátó bölcsességgel először gyakorolod az éleslátást, az analízis eszközét használva meditálj. Mihelyt azt tartod, hogy valamennyi gondolat a valódi létező megragadását jelenti, ezért teljesen felszámolod azokat, megértésed félreérthetetlenül elfordul a hiteles tanulmányoktól, s nem jutsz el az én-nélküliség hibátlan nézetéhez. Mellesleg az az elképzelés, hogy a gondolat hiánya képezi az éleslátás mélyreható tárgyán történő meditációt, a kínai Ha-shang mester hamisítatlan módszere. Végy egy figyelmes pillantást Kamalašīla művére, *A meditáció fokozatainak* harmadik részére, és megérted ezt. [550]

## JEGYZETEK

157. Ennek és a következő idézetnek a forrása MSA: 14.11-14; P5521: 10.5.3-5.
158. Bk1, Tucci 1986: 207; P5310: 25.4.4-5.
159. *Prajñāpāramitopadeśa*, P5579: 246.4.4-5.
160. Ennek és a következő idézetnek a forrása Śbh, P5537: 100.3.8-100.5.5.
161. *Prajñāpāramitopadeśa*, P5579: 246.4.7.
162. Śbh, Wayman 1978: 450. 127. jegyz.; D4036: Dzi 133a7-b1.
163. Bk1, Tucci 1986: 207; P5310: 25.4.4-5.
164. LRCM: 537-543.
165. Śbh, P5537: 101.1.2-6.
166. LRCM: 484-487. (Ld. 2. fejezet. Előkészület a meditatív nyugalom gyakorlására. 26-29. o.)
167. PS: 5.10cd-11; P5340: 18.1.7-8.
168. LRCM: 484-536.
169. Sn, Lamotte 1935: 90; P774: 13.5.2-3; más szavakkal ld. LRCM: 481.
170. MSA: 14.15a-c; P5521: 10.5.5-6.
171. LRCM: 543.15.
172. Bk2, P5311: 33.2.7-8.
173. Bk1, Tucci 1986: 207; P5310: 25.4.2.
174. *Prajñāpāramitopadeśa*, P5579: 247.2.2-247.3.4.
175. LRCM: 537; vö. még LRCM: 471, 557.
176. A kilenc szint magába foglalja a vágyvilágot, a forma világ négy szintjét és a forma nélküli világ négy szintjét.
177. *Yoga-caryā-bhūmi (Sa'i dngos gzhi)*, P5536: 267.3.6-8.
178. AS, Pradhan 1975: 6; P5550: 238.4.8.
179. *Triṃśikā-bhāṣya*, Lévi 1925: 27.16-19; D4064: Shi 156b5-6.
180. Śbh, Wayman 1978: 450. 138. jegyz.; P5537: 114.4.5-6.
181. Uo., Wayman 1978: 451. 139. jegyz.; P5537: 114.4.7-5.1.
182. Ezt az észlelést ahhoz az érzéshez hasonlítják, amikor meleg kezünket a csupasz fejbőrünkre helyezzük.
183. Śbh, Wayman 1978: 451. 140. jegyz.; P5537: 114.6.1-3.
184. Uo., Wayman 1978: 451. 141. jegyz.; P5537: 114.5.3-5.
185. Az egyszerű tibeti *rlung* szó a szanszkrit *vāyu* (levegő) és a *prāṇa* (energia) fordítása. A négy elem vonatkozásában „szél”-nek felel meg, más összefüggésben „energiá”-nak.
186. *Triṃśikā-bhāṣya*, Lévi 1925: 27.19-21; D4064: Shi 156b6.
187. Śbh, Wayman 1978: 451. 143. jegyz.; P5537: 114.5.5-8.
188. Ez a sor az MSA-ból van, idézi az LRCM: 537.15.

189. Ld. a nyugalomra vonatkozókat és a figyelem hét típusával való összefüggés tárgyalását alább, LRCM: 555-561.
190. Śbh, Wayman 1978: 451. 145. jegyz.; P5537: 114.5.8-115.1.1.
191. Az öt akadály: (1) érzéki vágy, (2) rosszindulat, (3) tompaság és álmatagság, (4) izgatottság és sajnálkozás, valamint (5) kételkedés. Részletesen ld. Gunaratana 1985: 28-48.
192. Śbh, Wayman 1978: 451. 148. jegyz.; P5537: 115.1.1-3.
193. Uo., Wayman 1978: 452. 150. jegyz.; P5537: 115.1.6-7.
194. Uo., Wayman 1978: 452. 151. jegyz.; P5537: 115.1.7-8.
195. Uo., Wayman 1978: 452. 152. jegyz.; P5537: 115.2.4-7.
196. LRCM: 537-542.
197. LRCM: 543-544.
198. Az öt ösvény: a felhalmozás, az előkészület, a látás, a meditáció és a tovább nem tanulás ösvénye.
199. A Madhyamaka *Meditáció fokozatai* alatt elsődlegesen Kamalaśīla *Meditáció fokozatainak* három részét értjük. A bsTan-'gyur ugyanabban a Madhyamaka fejezetében még Jñānakīrtitől (vö. LRCM: 483), Klu-grubtól, Nag-potól, és dGe-ba'i-go-chától származó *Meditáció fokozatokat* is felsorol.
200. A három világról és a meditatív rögzítésről, valamint a meditatív elmélyedésről ld. az LRCM: 493.12.-höz fűzött 65. jegyzetet.
201. Ez a *Śravaka szintekből* vett részletre vonatkozik, amely a kilenc tudatállapot közül néhányát tárgyal. LRCM: 530-532.
202. Sn, idézi LRCM: 474.
203. Śbh, Wayman 1978: 452. 155. jegyz.; P5537: 72.4.7-72.5.1.
204. Uo., Wayman 1978: 452. 156. jegyz.; P5537: 110.3.2-4.
205. Bk1, Tucci 1986: 207; P5310: 25.4.1-2.
206. *Prajñāpāramitopadeśa*, P5579: 247.3.3.
207. LRCM: 472.

## A NYUGALOM, MINT AZ ÖSVÉNY RÉSZE

- (2') A meditatív nyugalmon alapuló ösvényen haladás általános bemutatása.  
 (3') A világi ösvényen haladás sajátos bemutatása  
 (a'') A csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó meditatív nyugalom megvalósításának szükségessége az ösvényen haladás előtt  
 (b'') A meditatív nyugalomra támaszkodva megszabadulás a vágyvilághoz ragaszkodástól



### (2') A meditatív nyugalmon alapuló ösvényen haladás általános bemutatása

*Kérdés:* Az lenne a cél, hogy a nem-következtető összpontosítással együtt járó figyelem megvalósításával egyszerően csak fenntartsd a világossággal, nem-következtetéssel stb. jellemzett nem-következtető tudatosságot úgy, ahogyan az imént bemutatásra került?

*Felelet:* Az ilyen összpontosítást a tudatfolyamatodban amiatt valószínűsítod meg, hogy éleslátást fejlessz a mérgező érzelmek leküzdésére. Következésképp, ha ennek az összpontosításnak a segítségével nem fejleszted ki az éleslátást, még a vágyvilági mérgező érzelmeket sem leszel képes megszüntetni, még akkor sem, ha nagymértékben hozzászoktatod magad ehhez az összpontosításhoz. Így mi értelme lenne a mérgező érzelmek megszüntetésének akár csak az említésére is? Műveld tehát az éleslátást.

Ráadásul kétféle éleslátás van: a világi ösvénynek megfelelő éleslátás, amely a megnyilvánuló mérgező érzelmeket szünteti meg, valamint a világfeletti ösvényhez igazodó éleslátás, amely gyökerestül megsemmisíti a mérgező érzelmek csíráit. E kettőnél magasabb ösvény nem járhat be. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben ezt mondja:<sup>208</sup>

Ekként a figyelmet megvalósító, és a mérgező érzelmek megszüntetésének csekély örömrésztét megtapasztaló jögi továbbfejlődésének két útja lehetséges. Más nem. Melyik ez a kettő? A világi és a világfeletti.

Ezért, aki megvalósította a meditatív nyugalmat vagy figyelmet, művelheti a világi ösvény éleslátását, illetőleg azt az éleslátást, amely a világfeletti ösvényen halad. Bármelyiket akarod művelni, folyamatosan gyakorolnod kell a megelőzően már megvalósított nyugalmat. Ha ily módon képezed magad, a hajlékonyság és a tudat egyhegyűsége nagymértékben megnövekszik, és a nyugalom is sokkal szilárdabbá válik. Ezen felül szert teszel a nyugalom és éleslátás jeleinek ismeretére, majd ezt követően a két ösvény közül arra törekedhetsz, amelyikre a kedved tartja. [551] A *Śrāvaka szintek*ben ez áll:<sup>209</sup>

Erre vonatkozóan a figyelemmel rendelkező növendék jögi így elmélkednek: „Követhetem akár a világi, akár a világfeletti ösvényt”, és nagy igyekezettel szentelik magukat e figyelem gyakorlásának. Annak megfelelően, ahogyan nappalaikat és éjszakáikat a gyakorlás ismétlésével töltik, növekszik, terjed és kiszélesedik hajlékonyságuk, valamint tudatuk egyhegyűsége. Amint figyelmük erőteljessé, állandóvá és szilárddá válik, arra a tiszta tárgyra irányíthatják, amelyikre csak akarják, és amikor figyelmük a nyugalom és az éleslátás jeleivel telítődik, arra törekednek, hogy gyakorlásukat kívánságuk szerint akár a világi, akár a világfeletti ösvényen folytassák.

A világi éleslátás a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó meditáció, amely esetében az alsóbb szintek durvaságát és a felsőbb szintek csillapítottságát figyelheted meg. A világfeletti éleslátás a *Śrāvaka szintek* megállapítása szerint olyan meditáció, amely a Négy Nemes Igazság tizenhat jellegzetességét figyeli meg, beleértve a mulandóságot, és így tovább.<sup>210</sup> Itt főként a személy én-nélküliségének szemléletét műveled.

*Kérdés:* Melyik személy valósítja meg az előzőekben elmagyarázott nyugalomhoz szükséges figyelmet, és nem követi még ugyanabban az életében a világfeletti ösvényt, de követi a világi ösvényt?

*Felelet:* A *Śrāvaka szintek*ben ez áll:<sup>211</sup>

Mely személyek haladnak ebben az életükben kizárólag a világi ösvényen és a világfeletti ösvényen nem? Az ilyen személyek négy típusa a következő: (1) mindazok, akik nem-buddhisták; (2) azok, akik kötődnek ehhez a [buddhista] tanításhoz, ám miközben megfelelő módon gyakorolják a nyugalmat a képességeik alacsonyak; (3) hasonlóképpen azok, akik kiváló képességekkel rendelkeznek, ám akiknek érdemgyökerei még nem értek be; (4) a bódhiszattvák, akik arra vágyakoznak, hogy a jövőben ériék el a megvilágosodást, nem ebben az életükben. [552]

Mivel a már elmagyarázott nyugalmat megvalósító összes nem-buddhista jögi nem alkalmaz éleslátó bölcsességet a személy én-nélküliségének vizsgálatához, ők nem tárják fel az én-nélküliséget. Ezért ők vagy csupán a nem-következtető meditatív nyugalmat tartják fenn, vagy csupán a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó éleslátást művelik. Ily módon kizárólag a világi ösvényen haladnak.

Ha ennek a tanításnak a gyakorlója, azaz buddhista vagy, ám a képességeid alacsonyak, és mélységében egyedül a nyugalom rögzítő meditációjához szoktál hozzá, akkor nem érdekel az olyan meditáció, amely az én-nélküliség jelentését éleslátó bölcsességgel vizsgálja. Vagy, még ha érdeklődsz is utána, az én-nélküliség jelentésének megértésére való képességed hiánya miatt ebben az életedben kizárólag a világi ösvényen haladhatsz. Ez amiatt van, mert vagy egyedül a nyugalom szilárdságát tartod fenn, vagy csak a csillapítottság és a durvaság jellemzőit hordozó éleslátást műveled.

Még ha kiváló képességekkel rendelkező buddhista is vagy, aki megértette az én-nélküliség jelentését, ám ha érdemgyökereid az igazság ismeretének átérzésére még nem érték be, ebben az életedben még nem tudod művelni a világfeletti, szennyezetlen, nemes ösvényt. Erre az esetre azt mondjuk, hogy „csupán a világi ösvény által halad”, azt viszont nem, hogy az én-nélküliségre összpontosítva képtelen lennél művelni az éleslátást.

Ami pedig azokat a bódhiszattvákat illeti, akiknek még egyszer meg kell születniük a buddhaságig, nekik a következő életük során, a létforgatagba történő utolsó újjászületésükkor, a tudatfolyamatukban létrejön a négy ösvény, kezdve az előkészület ösvényével. Miközben még egyszer kötelesek megszületni, nem tudják művelni a nemes ösvényt. Ezért azt mondjuk, ebben az életükben ők „a világi ösvényt követik”, de nem mulasztják el az én-nélküliség jelentésének megismerését. Vasubandhu *Az ismeretek tárházában (Abhidharma-kośa)* megállapítja:<sup>212</sup>

Tanítónk (a Buddha) és az orrszarvú (a *pratyekabuddha*) számára  
Valamennyi ösvény – az előkészülettől a (személyes – Hinayāna)  
megvilágosodásig – egyetlen utolsó meditatív rögzítésen nyug-  
szik.

Ezeket megelőzi a megszabadulást segítő [a felhalmozás ösvény].

[533]

Mindez összecseng a buddhaság megvalósításának módjáról szóló hīnayāna munkákkal, de nem egyezik a nemes Asaṅga mester Mahāyāna magyarázatával.

Ezért a nem-buddhistáknak – akik a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó ösvényen meditálással megszüntetik a megnyilvánuló mérgező érzelmeiket –, s úgyszintén a buddhistáknak – akik az én-nélküliség jelentésén meditálva gyökeresen megszüntetik a mérgező érzelmeiket –, elsőként meg kell valósítaniuk a korábban elmagyarázott meditatív nyugalom összpontosítását. Ennélfogva mind a nem-buddhista, mind a buddhista jógiknak mérgező érzelmeik megszüntetésének megalapozásaként a fent előadott nyugalomra van szükségük. Legyen az akár mahāyāna, akár hīnayāna jógai, meg kell valósítania ezt az összpontosítást; s még a mahāyāna gyakorlók között is mind a mantra, mind a tökéletesség jármű jógijának el kell érnie a meditatív nyugalmat. A nyugalom az összes jógai ösvényen haladás megalapozója, ezért különösképpen fontos.

Másfelől, a nyugalom magyarázata a tantrikus szövegekben némi eltérést mutat az összpontosítás fejlesztésének módszere és a meditáció tárgya vonatkozásában, például ami egy istenség testére, a választott isten kéztartására, vagy egy szótagra való összpontosítást illeti. Ám eltekintve ezektől, teljes mértékben megegyeznek abban, hogy az összpontosítás öt hibáját meg kell szüntetni, beleértve a lustaságot stb.; megegyeznek az ellenszerek alkalmazásában, a figyelmesség, az éberség stb. művelésében; valamint a kilenc tudatállapot megvalósításában, és a hajlékonyság stb. bekövetkeztében. Ez az összpontosítás tehát igen széles körben elterjedt. Mindezt figyelembe véve *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra* kinyilvánítja, hogy a nyugalom és az éleslátás összpontosításai az összes mahāyāna és hīnayāna összpontosítást magukba foglalják.<sup>213</sup> Így, ha jártas akarsz lenni az összpontosításban, jártasságra kell szert tenned a nyugalom és az éleslátás terén.

Jóllehet az összpontosítás fejlesztésének számos célja van, ezek legfontosabbika az éleslátás ismeretének kifejlesztése. [554] Továbbá, az éleslátásra vonatkozóan két típust különböztetünk meg: (1) amely a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozza és csupán a megnyilvánuló mérgező érzelmeiket oszlatja el, és közös a buddhisták és a nem-buddhisták számára; (2) amely közös a buddhisták, azaz mind a mahāyāna, mind a hīnayāna gyakorlói számára; ez az én-nélküliség valóságával rendelkező éleslátás, amely végképp megszünteti a mérgező érzelmeik csíráit. Ez utóbbi a buddhisták egyedi jellemzője. A megelőző nem nélkülözhetetlen; az utóbbi viszont nélkülözhetetlen tényező. Így a megszabadulásra törekvőknek olyan éleslátásra kell szert tenniük, amely megérti az én-nélküliség valóságát.

Ráadásul, még ha nem is tudod megvalósítani a forma világ magasabb meditatív rögzítéseit vagy a forma nélküli világ meditatív elmé-



lyedéseit, de megvalósítod azt az előzőekben bemutatott nyugalmat, amelyet az első meditatív rögzítés elérése magába foglal, akkor megvalósíthatod a megszabadulást – a létforgatag összes béklyójának elhagyását –, erre a nyugalomra alapozódó éleslátás művelésével. A korábban elmagyarázott nyugalomra támaszkodó világi éleslátás módszerének kifejlesztésével elérheted a „Létforgatag Csúcsának tudatát”, amely eltávolítja a Semmisség és az ez alatti forma nélküli szintek összes megnyilvánuló mérgező érzelmét. Ám, ha nem ismered az én-nélküliség valóságát és nem meditálsz azon, nem szabadulhatsz meg a létforgatagtól. Ezért Mātrceta ezt mondja *A tiszteletreméltó személy tiszteletének dicsérete (Varṇāha-varṇa-stotra)* [első részében,] a „Dicséret, ami nem elegendő” fejezetben:<sup>215</sup>

Akik ellenzik tanításod,  
Azokat mérgező érzelmeik megvakítják.  
Még a létforgatag csúcsára jutást követően is  
A szenvedés ismét bekövetkezik, és a létforgatag fennmarad.  
Akik követik tanításod,  
Még ha nem is valósítják meg a tényleges meditatív rögzítést,  
Elfordulnak a létforgatagtól,  
Jóllehet Mára szeme mered rájuk.

Ezért az éleslátás alapjául szolgáló meditatív nyugalom – amely megvalósítja az összes folyamba lépő és az egyszer visszatérő nemes ösvényt – az a korábban elmagyarázott nyugalom, amelyet az első meditatív rögzítés elérése foglal magába. [555] Hasonlóképpen tudnod kell, hogy minden arhat, aki a mérgező érzelmeit egyidejűleg megszüntette, a korábban elmagyarázott meditatív nyugalomra támaszkodó éleslátás művelésével vált arhattá. Ha tudatfolyamatod megelőzően nem alapozod meg a korábban elmagyarázott összpontosított nyugalommal, akkor képtelen leszel a valódi természetre vagy az összes jelenség sokféleségére összpontosító, tényleges éleslátás tudására szert tenni. Erről később fogok beszélni.<sup>217</sup>

Ezért, jóllehet a magasabb jóga tantra hagyományában a jógik talán nem fejlesztik a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó, az összes jelenség sokféleségére összpontosító éleslátást vagy ezen éleslátás által előidézett nyugalmat, a nyugalmat mégis ki kell fejleszteniük. Továbbmenve, a felépítési fokozatot és a beteljesítési fokozatot tekintve a pont, ahol a nyugalom először felmerül, e kettő közül az első művelése közben van.

Összefoglalva, először a nyugalmat kell kifejlesztened, majd erre alapozva a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó éleslátás módszerével haladhatsz az ösvény fokozatain a Létforgatag Csúcsá-

ig; illetőleg az én-nélküliség valóságával rendelkező éleslátás módszerével haladhatsz a megszabadulás, vagyis a mindentudás öt ösvényén. Ez alkotja a Győzedelmes tanításainak általános pecsétjét, így tehát nem létezhet olyan jógi, aki ettől eltér.

Ez volt a meditatív nyugalmon alapuló, a magastól a még magasabb ösvények felé haladás általános bemutatása.

### **(3') A világi ösvényen haladás sajátos bemutatása**

Ennek két része van: (1) a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó meditatív nyugalom megvalósításának szükségessége az ösvényen haladás előtt, és (2) a meditatív nyugalomra támaszkodva megszabadulás a vágyvilághoz ragaszkodástól.

#### **(a'') A csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó meditatív nyugalom megvalósításának szükségessége az ösvényen haladás előtt**

Aki a jellegzetességek megkülönböztetésének módszerével<sup>218</sup> műveli a csillapítottság és durvaság jegyeivel felruházott ösvényt, annak először a korábban elmagyarázott meditatív nyugalmat kell megvalósítania, ahogyan azt *A mahāyāna sūtrák ékessége* mondja:<sup>219</sup>

Miután ezt az összpontosítást felfokozta,  
És a fokozás által előmozdította,  
A jógi megvalósítja a meditatív rögzítést. [556]

Ez annak a megállapítása, hogy aki a korábban elmagyarázott kilencedik tudatállapotot a hajlékonysággal együtt megvalósította, az fokozva ezt az összpontosítást, megvalósítja a tényleges meditatív rögzítést.

Másfelől, a kilencedik tudatállapottól addig, amíg megvalósítod a [jellegzetességeket megkülönböztető] figyelmet, azt mondjuk „kezdő a figyelemben” [a nyugalmat először megvalósító]. Miután pedig megvalósítottad a jellegzetességeket megkülönböztető figyelmet, azt mondjuk „kezdő a mérgező érzelmek megtisztításában”. Így tehát, aki a jellegzetességek megkülönböztetését műveli, elsőként a figyelmet [nyugalmat] valósítja meg. *A Śrāvaka színtekben* ez áll:<sup>220</sup>

A „kezdő a figyelemben” addig kezdő, amíg nem valósítja meg az egyhegyűsége vonatkozó figyelmet [a csillapítottság és a durvaság jellemzőivel], s ez addig tart, amíg nem éri el az egyhegyűséget. A „kezdő a mérgező érzelmek megtisztításában” azt követően valósul meg, miután megvalósult ez a figyelem, és akkor veszi kezdetét, amikor megvalósul a jellegzetességeket megkülönböztető figyelem – az a figyelem, amely a tudat mérgező érzelmektől való megtisztítására vágyakozik –, és hozzászokik ennek gyakorlásához.

A negyedik szakasz kezdetére vonatkozóan pedig azt mondja, hogy azt követően műveled az elfogulatlanság [a szenvedélyektől megszabadulás] világi és világleletti ösvényeit, miután megvalósítottad a figyelmet [nyugalmat].

A mérgező érzelmek megszüntetésének folyamatát – a fent elmagyarázott nyugalom első megvalósítását, majd pedig a világi és a világleletti éleslátás valóra váltását –, a *Śrāvaka szintek* igen kiterjedten tárgyalja, míg más munkákban ez nem jelenik meg tisztán. A régi [Abhidharma] tudósok, akik a korábbi magasabb és alacsonyabb ismeretek szövegeit tanulmányozták, szintén nem fejtették ki világosan a mérgező érzelmek megszüntetésének az egyhegyűség első megvalósításán alapuló folyamatát.

Ezért, ha nem érted alaposan a *Śrāvaka szintek* magyarázatát, a következő hibás elképzelést követheted: „Az ösvény legalacsonyabb szintje – a forma világ meditatív rögzítései és a forma nélküli világ meditatív elmélyülései – az első rögzítésbe lépés, [557] a figyelem hat típusa közül az első, a jellegzetességek elkülönítésének magyarázata értelmében. Ezért a jellegzetességek elkülönítése az a tudatállapot, amely a belépés kezdete.” Igen helytelen az ilyen nézet, éspedig az alábbi okokból: (1) a nyugalom megvalósítása nélkül nem léphetsz be az első meditatív rögzítésbe; (2) ha nem viszed véghez ezt a belépést, nem valósítod meg a nyugalmat; és (3) mivel a jellegzetességek elkülönítése analitikus meditáció, ennek művelésével nem tudod újként megvalósítani a nyugalmat, ha azt korábban nem érted el. A már idézett, *A jógi cselekedeteinek szintjeiből* vett részlet<sup>222</sup> szerint a vágyvilági egyhegyűségben nincs hajlékonyság, valamint *A szándékolt jelentés kifejtése sūtrában*, s még másokban is az áll, hogy ha nem valósítod meg a hajlékonyságot, akkor nem valósítod meg a nyugalmat.<sup>223</sup> Következésképpen, ha nem valósítod meg az első belépés állapotát, akkor nem valósítod meg a nyugalmat.

Ezért, az első belépési állapot figyelmének hat típusa közül [a hat okozati figyelemről alább lesz szó a hét figyelem felsorolásakor] az első a bejárat a belépés állapotát magába foglaló éleslátás műveléséhez, vagyis erre nem kerülhet sor az első belépés állapotának kezdetén, mivel a nyugalomnak – amely magába foglalja a belépés állapotát – ezt meg kell előznie. Az összpontosítás valamennyi állapotát megelőzően az összpontosítások megvalósításai – beleértve az első belépési állapotot – pusztán a tudat vágyvilági egyhegyűsége. Ennek megfelelően, ha következetesen ragaszkodunk a klasszikus szövegekhez, akkor nagyon csekély azok száma, akik megvalósítják a nyugalmat, az éleslátásról már nem is beszélve.

**(b'') A meditatív nyugalomra támaszkodva megszabadulás a vágyvilághoz ragaszkodástól**

Miután hozzászoktál a korábban elmagyarázott világosság, nem-következtető tudatosság stb. jellemzőivel rendelkező meditatív nyugalomhoz, ha nem műveled a kétféle éleslátás valamelyikét, nem leszel képes megszüntetni még a megnyilvánuló vágyvilági mérgező érzelmeidet sem. Ebben az esetben mi értelme a mérgező érzelmek csírának és a megértés akadályainak megszüntetéséről beszélni? [558] Ezért, ha szeretnéd megvalósítani a vágyvilághoz való ragaszkodástól szabad első rögzítést, akkor a nyugalomra támaszkodva műveld az éleslátást.

*Kétely:* Jó, de akkor ez miért nem mond ellent annak a korábbi megállapításnak, hogy kizárólag a nyugalomhoz hozzászoktatva magad elfojthatod a megnyilvánuló mérgező érzelmeidet?<sup>224</sup>

*Válasz:* Itt nincs ellentmondás, a korábbi magyarázatban a meditatív nyugalom fogalomköre magába foglalta a világi éleslátást; ez a magyarázat viszont arra a nyugalomra vonatkozik, amelyet az első belépés állapota foglal magába és megelőzi az éleslátás két típusát. A ragaszkodástól megszabadulást megvalósító éleslátásra vonatkozóan ehhez még hozzájárul, hogy önmagad megszabadításának két eszköze van: az egyik az igazságok jegyeivel felruházott éleslátás, a másik a nyugodtság és a durvaság jegyeivel felruházott éleslátás. Jelen fejtegetés a ragaszkodástól megszabadulás megvalósításának módját e két ösvény közül az utóbbi módszer alapján ismerteti.

Ami e módszert illeti, az a személy, aki ezt műveli<sup>225</sup>, lehet nem-buddhista, aki az én-nélküliség szemléletével egyáltalán nem rendelkezik, valamint az én-nélküliség szemléletét birtokló [buddhista] tanítás követője. Az általuk művelhető, a mérgező érzelmek megszüntetésére irányuló ösvény típusáról a *Śrāvaka szintek* ezt mondja:<sup>226</sup>

A vágyvilágtól való megszabadulásuk érdekében a szorgalmas jógik a figyelem hét típusát használják, és aztán elérik megszabadulásukat. A hét figyelem a következő: (1) jellegzetességeket elkülönítő, (2) hitből fakadó, (3) elkülönült, (4) elragadtatott vagy visszavont, (5) analizáló, (6) utoljára alkalmazott, valamint (7) az utolsó alkalmazás következményének figyelme.

Ezek közül a legutolsó a meditatív rögzítés tényleges állapotába lépés pillanatának figyelme, azt követően, hogy megszabadultál a vágyvilági ragaszkodástól; így ez az, amit megvalósítottál, a megelőző hat pedig, amely ezt megvalósítja.

*Kérdés:* Ebben az esetben, ha a mérgező érzelmeket nem az én-nélküliség jelentésén történő meditálással szünteted meg, akkor milyen

dolgokat állapítasz meg, és min meditálsz a mérgező érzelmek megszüntetése érdekében? [559]

*Válasz:* Jóllehet ezzel a csillapítottság és durvaság jegyeit hordozó ösvénnyel más vágyvilági megnyilvánuló mérgező érzelmek kerülnek megszüntetésre, a kijelentés, hogy „megszabadítod magad a vágyvilág ragaszkodásaitól” leginkább arra a módszerre vonatkozik, ahogyan a ragaszkodást az ellenszere megszünteti. Egyébként a ragaszkodás itt a vágyvilág érzéki tárgyai után történő sóvárgást és ragaszkodást jelenti, amelynek ellenszere, hogy az érzéki tárgyakat sok szempontból kedvezőtlennek ítéled. Következétesen alkalmazd tehát a ragaszkodás ellentétét, és ehhez hozzászoktatva magad megszabadulsz a vágyvilághoz ragaszkodástól.

Továbbá, talán szilárdan meg vagy győződve arról, hogy rendelkezel a jellegzetességek elkülönítésének képességével, és a vágyvilág hiányosságait és az első meditatív rögzítés értékeit hibátlanul átlátod. Ám, ha még nem valósítottad meg a nyugalmat, a mérgező érzelmeket nem tudod megszüntetni, függetlenül attól, hogy milyen mértékben szoktál hozzá a hibák és az értékek megkülönböztetéséhez. Másfelől, még ha meg is valósítottad a nyugalmat, de nem végzel mélyreható analízist, akármilyen szinten is műveled a nyugalmat, nem leszel képes megszüntetni a mérgező érzelmeket, mivel megszüntetésükhöz mind a nyugalom, mind az éleslátás módszerének művelésére szükséged van. Ez az összes mérgező érzélem megszüntetésére igaz.

Tekintettel az elmondottakra, a figyelem hét típusa a következő:

1. A jellegzetességek ismerete [*a jellegzetességeket elkülönítő figyelem*] az, amikor az alsóbb és a felsőbb szintek hibái és előnyei egymástól megkülönböztetésre kerülnek, ami maga után vonja a tanulás és az elmélkedés egyesítését, mivel a tudatállapotok bizonyos alkalmakkor a tanulásból, más alkalmakkor pedig az elmélkedésből fakadóan válnak meg.

2. Ily módon szoktatva magad, a tanulást és az elmélkedést felülmúló meditáció módszerével mindent kizáróan hitelesnek találod a csillapítottság és durvaság tárgyait. Ez a *hitből fakadó figyelem*. Erre vonatkozóan a *Śrāvaka szintek* kijelenti: „Összpontosítva a [csillapítottság és durvaság] jegyeire, műveld a nyugalmat és az éleslátást”, és még a hatodik figyelemre vonatkozó rész is a nyugalom és az éleslátás művelésére hivatkozik. Az első figyelem leírásában a hat elemre történő összpontosítás szerepel, beleértve a jelentést is,<sup>228</sup> más részek pedig erre a összpontosításra éleslátásként utalnak. Ennélfogva ez még akkor is éleslátás, ha nem jár együtt az én-nélküliség szemléletének művelésével. [560]

A mérgező érzelmeket tehát ezzel a figyelemtípussal összefüggésben szünteted meg, azt követően, hogy mind a nyugalom, mind az éleslátás módszerével meditáltál. Ezeket a következőképp végezd: ami az éleslátást illeti, ismételten analizáld a csillapítottság és durvaság különböző tárgyait, majd az analízis végeredményének megszületésekor a csillapítottság és durvaság ezen tárgyaira egyhegyűen összpontosítva műveld a nyugalmat. A második és a harmadik figyelemtípus ebben a meditációban a kiábrándultság ellenszere.

3. Amikor a nyugalom és az éleslátás váltakozó műveléséhez hozzászoktattad magad, létrehozod a vágyvilág jelentékeny mérgező érzelmeinek ellenszerét, amit *elkülönült figyelemnek* nevezünk.

4. Ezt követően az *elragadtatott vagy visszavont figyelem* lesz az, amikor a nyugalom és az éleslátás váltakozó művelésével képes vagy megszüntetni a középerős mérgező érzelmeket.

5. Aztán észreveszed, hogy az összpontosításban tartózkodásodkor az erényekre törekvéseidet akadályozó vágyvilági mérgező érzelmeid már nem élednek fel, illetve, amikor abból kiemelkedsz, nincs olyan durva gondolatod, hogy „Most megszüntettem a mérgező érzelmeket”. Analizálj tovább: „Rendelkezem még olyan nem tevékeny ragaszkodással az érzéki csábításhoz, amitől nem szabadultam meg? Esetleg nem éled fel azután, hogy megszabadultam tőle?” Majd ennek ellenőrzése céljából összpontosíts a ragaszkodás egy gyönyörűsége tárgyára, és figyeld a ragaszkodás felmerülését. Ezentúl a meditálás iránti érdeklődésed a ragaszkodás megszüntetésére irányul, ezért ez az *analizáló figyelem*, aminek segítségével megmenekülsz az öntelt képzelgéstől, hogy megszüntetted azt, ami még nincs megszüntetve.

6. Aztán ismét analitikusan különböztess meg a csillapítottság és durvaság tárgyait úgy mint előzőleg, és egyhegyűen összpontosíts az analízis eredményére. *Utoljára alkalmazott figyelemről* akkor beszélünk, amikor az ily módon történő meditálással létrehozod a vágyvilági finom mérgező érzelmek ellenszerét. A harmadik, a negyedik és a hatodik figyelemtípus a mérgező érzelmeket megszüntető ellenszerek.

7. Így, a finom mérgező érzelmek megszüntetésével legyőzted a vágyvilág valamennyi megnyilvánuló mérgező érzelmét, és pillanatnyilag a legkisebb mértékben sem tevékenyek. Ám tökéletesen nem semmisítetted meg e mérgező érzelmek gyökerét. [561] Ezzel az eszközzel ugyan megszabadultál a ragaszkodás állapotaitól a Semmisséggig, mivel azonban a Létforgatag Csúcsának megnyilvánuló mérgező érzelmeit még nem tudod megállítani, képtelen vagy meghaladni a létforgatagot. Mindazonáltal, a meditatív rögzítéssel eléred az öt ma-



gasrendű ismeretet,<sup>229</sup> de erről a bőbeszédűségtől tartva nem beszélek. Ezeket Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben kifejti, nézz utána ott.<sup>230</sup>

Manapság nincs senki, aki használná e módszereket a tényleges meditatív rögzítés stb. megvalósítására, így senki sincs, aki félrevezethetne. Mindamellett, nagy segítségére lesz, ha megértésed olyanná fejleszted, amely nem csupán az általános szóbeli leírásra korlátozódik, mert így elkerülheted, hogy a fentiekől eltérő összpontosítások csapdájába ess.

A forma világ négy meditatív rögzítésének, és a forma nélküli világ négy elmélyedésének összpontosításain, úgyszintén az öt magasrendű ismereten a nem-buddhisták is osztoznak. Ezért, ha meg is valósítod ezeket a rendkívüli összpontosításokat, csupán általuk nemhogy a létforgatagtól nem szabadulsz meg, hanem ezek még a létforgataghoz is láncolnak. Törekedj tehát az éleslátásra és az én-nélküliség szemléletére, és ne elégedj meg pusztán a nyugalommal.

Még ha nélkülözni is tudod a tényleges első rögzítést stb. megvalósító eszközök kiterjedt ismeretét, minden bizonnyal alaposan tanulmányoznod kell a következő fejtegetések lényegét, és a saját hozzátételeidről mentesen meg kell valamennyit ismerned magukból a tanításokból. Éspedig: (1) tudatod összpontosítása kilenc módjának fenti kifejtését, amely a korábban idézett madhyamaka *Meditáció fokozataiban* található, mivel ezek a fent említett – mélyseges Tökéletes Bölcsesség sūtrákból stb. származó – „nyugalom” vagy „figyelem” megvalósításának eszközei; (2) ezek szándékolt jelentését, ahogyan azt Maitreya *A mahāyāna sūtrák ékességében* részletesen kifejti; (3) A nemes Asaṅga összefoglaló értekezését mindezekről *A bódhiszattva szintekben*, *Az ismeretek összefoglalásában*, *A meghatározások összefoglalásában*, valamint a róluk szóló kiterjedt magyarázatot a *Śrāvaka szintekben*, összhangban az *Alapok összefoglalásában* (*Vastusaṃgraha*)<sup>231</sup> lévő utalással, amely szerint a nyugalmat és az éleslátást a *Śrāvaka szintek* tárgyalja; (4) a jelentésükről szóló eszmecsere a madhyamaka *Meditáció fokozataiban*, valamint Ratnākaraśāntinak az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez* művében; továbbá (5) a nyugalom megvalósításának módját a nyolc ellenszeren és az öt hiba megszüntetésén keresztül Maitreya *A közép elválasztása a szélsőségektől* című művében. [562]

A meditatív rögzítés gyakorlói közül egyesek számára még a meditációk elnevezése sem ismerős. Néhányuk a klasszikusok tanulmányozásakor csupán a szavakkal kerül kapcsolatba, a jelentés helyes megértéséig nem jut el. Amikor aztán nekilátnak a gyakorlásnak, úgy gondolják nincs szükségük tanulmányokra, mint jelentékteleneket fél-

retolják azokat, és úgy folytatják a meditálást. Ennek az a következménye, hogy elérve a nyugalom fogalmkörébe tartozó összpontosítás állapotát, meg vannak győződve arról, hogy ez nem más, mint az ürességen történő összpontosítás. Ez mutatja, hogy nem képesek körültekintő megértéssel megkülönböztetni a gyakorlás lényegét. Amikor csupán a buddhisták és a nem-buddhisták számára közös kilencedik tudatállapotot elérik, azt állítják, hogy a legmagasabb jóga tantra valamennyi jellegzetességgel rendelkező beteljesítő szintjét tapasztalják. Sokan e személyek közül – miután a meditatív egyensúlyt összekeverték a meditációt követő állapottal – helytelenül azt bizonygatják, hogy ez a megszakítatlan, nem-következtető bölcsesség.

Amennyiben megfelelő módon megbizonyosodsz a megelőző magyarázatokban, nem vezethetnek félre az olyan csábító elnevezések, mint a meditáció a tárgynélküliségen, a jelnélküliségen és a végleges jelentésen. Azáltal, hogy megismered ezeknek az összpontosításoknak a kiterjedt jelentését, azt is felismered, hogy mi az, ami eltér, és mi az, ami nem tér el az ösvénytől. Ezért, úgy válj jártassá az összpontosítások megvalósításának szintjeiben, ahogyan azokat az említett hiteles munkák tanították.

Itt én ezt mondom:

Az összpontosítás megvalósításának szintjeit mélyrehatóan írják le  
A kiválóan tanító sūtrák és a nagy kommentárok.

Az alacsony képességűek, akik ezt nem értik pontosan,  
Saját tudatuk hibáit kivetítik másokra.

Azt gondolják: „Ott nincs útmutatás a nem-következtető tudatosság  
fenntartására”.

Nem találják a szövegekben sajátjukat,  
És azt gondolják, ők találtak rájuk,  
Miután szorgalmasan kutattak utánuk ott, ahol azok nem léteznek.

Az ilyen emberek még a buddhisták és a nem-buddhisták  
Összpontosításai között sem tesznek különbséget.  
Szükség van tehát a figyelmeztetésre:  
Lássák pontosan a különbséget

A mahāyāna és a hīnayāna összpontosítások [563]  
Valamint a vajrayāna és a pāramitāyāna között.  
Felismerve e helyzetet, egyszerű szavakkal elmagyaráztam  
Az összpontosítás fenntartását a klasszikusok tanítása szerint.

Ó barátaim, akik hosszú éveken át képeztétek magatokat a klasszikusok által,

Ne vessétek el becses drágakövetek  
Mások ruhára tűzhető ékszere miatt.  
Ismerjétek fel, hogy hatalmas értékkel rendelkeztek!



Semmi más nincs az általad tanult művekben lévő  
Útmutatások jelentésén kívül. Tudd, hogy  
A Bölcsességek Mestere ezt mondta: „Üdvösség van az erdőben  
A kiváló tanulók számára.” Vizsgáld meg e szavakat.

Talán még azok a meditálók is, akik bizalmukat a valódi eltökéltségbe vetik  
Azt gondolják, nekik nem szükséges mindenen előtt elsajátítaniuk a helyes megkülönböztetését annak  
Ahogyan gyakorolni kell, valamint a siker fokmérőjét,  
A tökéletesen következtetés-nélküli, összpontosított nyugalom ösvényének

Pontos ismeretét; annak, amiként a meditációt  
Fenntarthatják, a tanultakba vetve bizalmukat.  
Talán kisebb lesz az ártalom, ha egy kevés időre  
Pihenésképp távol tartják magukat a Győzedelmes tanításaitól.

A nyugalom megvalósításának magyarázatához  
Maitreya és Asaṅga műveit használtam,  
Hogy hosszú időn át megőrződjenek  
A Győzedelmes tanításai.

A kiváló képességekkel rendelkező személy ösvényének fokozatain belül ezzel befejeződött annak magyarázata, hogy miként képezék magukat a bódhiszattva cselekedeteket gyakorlók a nyugalomban, vagyis a meditatív rögzítésben.

## JEGYZETEK

208. Śbh, Wayman 1961: 125; P5537: 115.2.2-3.
209. Uo., Wayman 1961: 125; P5537: 115.2.3-7.
210. LRCM: 269 (magyar fordítás 24. fejezet. 353-354. o.).
211. Śbh, Wayman 1961: 125-126; P5537: 115.2.7-115.3.1.
212. *Abhidharma-kośa-kārikā* (AK): 6.24; P5590: 124.3.8. A „felhalmozás ösvénye” a *mthar pa cha mthun* (szó szerint: „segít megszabadulni”) fordítása.
213. Sn, Lamotte 1935: 111; P774: 17.6.2-6; idézi LRCM: 470.
214. A Létkör Csúcsa (*srid rtse, bhavāgra*) a forma nélküli világ négy meditatív elmélyedésének legmagasabbika, másként: „sem megkülönböztetés, sem nem-megkülönböztetés”. Ld. 65. jegyzetet.
215. *Varṇāha-varṇe-bhagavato-buddhasya-stotre-śakya-stava*, D1138: Ka 96a3-4.
216. A négy Māra: (1) a pszicho-fizikai halmazok, (2) a mérgező érzelmek, (3) a halál, valamint (4) a Māra azaz Devaputra, a gonosz megtestesülése, amely a buddhista elbeszélésekben gyakran kísértőként, időnként seregével jelenik meg.
217. LRCM: 802.
218. A jellegzetességek elkülönítésének módszerével megkülönbözteti az egyik meditatív rögzítést vagyis meditatív elmélyedést a másiktól. Ez a folyamat az alacsonyabb meditatív állapotok viszonylagos durvaságának jellegzetességeitől halad a magasabb állapotok viszonylagos csillapítottsága felé.
219. MSA: 14.15d-16ab; P5521: 10.5.6-7.
220. Śbh, P5537: 88.1.4-6.
221. Az ismeretek (*chos mngon pa*) magasabb és alacsonyabb szintjeinek szövegei: a mahāyāna *Ismerek rövid összefoglalása* (*Abhidharma-samuccaya*) és a hīnayāna *Ismereket tárháza* (*Abhidharma-kośa*).
222. LRCM: 539.
223. Sn, MSA, Bk1 idézi LRCM: 537.
224. Sn és Bk2 idézi LRCM: 479.
225. Jelen fordítás a Ganden Bar Nyingban található *'di la rten ni* szövegváltozatot követi (279a5).
226. Śbh, P5537: 115.3.5-7.
227. Śbh, P5537: 116.4.1.
228. A hat elem: a jelentés (*don*), az entitás (*dn̄gos*), a sajátosság (*mtshan nyid*), az irány (*phyogs*), az idő (*dus*), és az ok kutatása (*rigs pa yongs su 'tshol ba*).
229. A hat magasrendű ismeret: az isteni szem, az isteni fül, a mások tudatának ismerete, a megelőző életekre emlékezés, és a szennyezettségek kioltásának ismerete. Részletes számbavételüket ld. Vajiraṇāna 1975: 443-453, és Conze 1990: 79-82.
230. Śbh, P5537: 120.2.3-8. A figyelem fenti hét típusának részletezését ld. Zahler és mások 1983: 92-115.
231. *Yoga-caryā-bhūmau-vastu-saṃgraha*, P5540: 152.1.1-2.

## MIÉRT VAN SZÜKSÉG ÉLESLÁTÁSRA\*

(ii) Hogyan képezd magad az éleslátásban



(ii) **Hogyan képezd magad az éleslátásban**

[564] Amint már elmagyaráztam,<sup>232</sup> a meditatív nyugalom jellegzetességei a következők: (1) nem-következtetés – amikor figyelmed szándékosan ráhelyezed egyetlen meditáció-tárgyra, és azon tartózkodik; (2) világosság (tisztaság) – azaz ernyedtségtől mentesség; és (3) jótétemény – azaz öröm és elragadtatás. Mindazonáltal ne elégedj meg csupán ennyivel. Ahhoz, hogy kifejleszthesd a valóságot helyesen értelmező bölcsességet, művelned kell az éleslátást. Máskülönben, mivel a pusztá összpontosítás a buddhisták számára olyasvalami, amely még a nem-buddhistákkal<sup>233</sup> is közös, ennek művelése – ahogyan az a nem-buddhista ösvényen történik – nem szabadít meg a mérgező érzelmek magjaitól. Ennélfogva nem szabadít meg a létforgatagtól. Ahogyan Kamalašīla *A meditáció fokozatainak* első részében mondja:<sup>234</sup>

Miután ekként rögzítetted tudatod a meditáció tárgyán, a bölcsességgel elemezd. A tudás fénye kiirtja a zavarosság magját. Ha nem így teszel, akkor, ahogyan a nem buddhisták, úgy te sem leszel képes kizárólag az összpontosítással elhagyni a mérgező érzelmeket. [Az *összpontosítások királya*] *sūtra* mondja:<sup>235</sup>

Bár a világi emberek művelik az összpontosítást,  
Az én-képzetet nem semmisítik meg [565]  
A mérgező érzelmek visszatérnek és megzavarják őket,  
Udrakához hasonlóan, aki az összpontosítást ily módon  
művelte.

A „Bár a világi emberek művelik az összpontosítást” sor jelentése, a világi emberek eltérülés mentességgel és világossággal jellemzett összpontosítás művelése, az imént került elmagyarázásra. „Az én-képzetet nem semmisítik meg” sor jelentése, hogy az összpontosítás művelése ellenére sem képesek az én-képzetet felszámolni. „A mérgező érzelmek visszatérnek és megzavarják őket” kifejezi, hogy a világi emberekben továbbra is felélednek a mérgező érzelmek, mivel nem számolták fel az én-képzetet.

Melyik meditáció vezet a megszabaduláshoz? Ahogyan a korábban idézett<sup>237</sup> [Az összpontosítások királya sūtra] soron következő verse mondja:

Ha elemzéssel felismered a jelenségek én-nélküliségét,  
És ha az analízist meditációban műveled,  
Ez majd oka lesz a következménynek, a nirvána elérésének.  
Nincs békeség más eszközök által.

Az első sor megállapítja az előfeltételt: ha elemzéssel felismerted a jelenségeket, amelyek én-nélküliek, ezt követően kifejlesztheted az én-nélküliséget megértő bölcsességedet. A második sor: „És ha az analízist meditációban műveled” arra utal, hogy az én-nélküliség filozófiai nézetét, amelyre szert tettél, a meditációban fenntartod és műveled. A harmadik sor: „Ez majd oka lesz a következménynek, a nirvána elérésének” azt jelenti, hogy céloznak, a nirvána vagy a megszabadulás elérésének ez az oka. A megszabadulást a bölcsesség művelésével éred el. Elérheted a megszabadulást e bölcsesség nélkül, más ösvény művelésével? A vers negyedik sora: „Nincs békeség más eszközök által” kifejezi, hogy hiába művelsz más ösvényt, e bölcsesség nélkül nem győzheted le a szenvedést és a mérgező érzelmeket.

Ennek a szentiratnak a nagyon világos tanítása az, hogy a létforgatag gyökerét kizárólag az én-nélküliség bölcsessége vágja el. Kamalaśīla ezt idézi a *Meditáció szintjeinek* második részében<sup>238</sup> a kínai Ha-shang szerzetes állításának kétségbe vonására. Éppen ezért neked bizonyosnak kell lenned benne. Még ha a nem buddhista bölcsek számos kiváló képességgel is rendelkeznek – olyanokkal, mint az összpontosítás és a tisztánlátás – ám nincsenek birtokában az én-nélküliség nézetének, nem képesek megszabadulni a létforgatagtól. Ily módon, ahogyan a korábban már idézett *A bódhiszattvóák szentirat gyűjteménye* mondja:<sup>239</sup> [566]

Az, aki megelégszik pusztán az összpontosítással, nem értette meg a szentiratokban elmagyarázott valóságot, a büszkeség gőgjét növeli magában, annak hibájaként, hogy a meditálás a mélységes jelentés

ösvényén a puszta összpontosítás. Következésképpen, az ilyen személy nem tud megszabadulni a létforgatagtól. Ezt figyelembe véve mondtam, hogy „Aki másokat meghallgat, megszabadul az örege-déstől és a haláltól”.

Maga a Tanító világosan elmagyarázta, amit mondani szándékozott. A „másokat meghallgat” azt jelenti, hogy más személytől halod az én-nélküliség magyarázatát. Ezért nem kérdés, hogy a Buddhának a „másokat meghallgat” kijelentése azért hangzott el, hogy megcáfolja azt az elképzelést, miszerint képes vagy az én-nélküliség nézetét önmagadból kifejleszteni, a tanulást és az én-nélküliség jelentésének magyarázatával szolgáló kiváló külső szellemi vezető meghallgatásán alapuló elmélkedést mellőzve.

Általánosságban, a Győzedelmes valamennyi szentirata közül számos közvetlen módon a valóságot tanítja, de még azok is, amelyek azt nem közvetlen módon tanítják, közvetetten erre vonatkoznak. A zavarodottság sötétségét nem lehet legyőzni addig, amíg a valóság ismerete még csak dereng, az csak akkor lesz legyőzve, amikor a tudás kiteljesedik. Ezért a meditatív nyugalom – a tudat egyhegyűsége – önmagában nem válik tiszta, fenséges bölcsességé, és nem győzi le a zavarodottság sötétjét. Ennélfogva nem kétséges, hogy keresned kell a bölcsességet, azzal a gondolattal, hogy „keresni fogom az én-nélküliség – a valóság – jelentését felismerő bölcsességét.” Kamalašila a *Meditáció szintjeinek* második részében mondja:<sup>240</sup>

Aztán, megvalósítva a nyugalmat, művelned kellene az éleslátást. Így kellene gondolkodnod: „A Bhagavan valamennyi kijelentése helyes volt; közvetlenül vagy közvetve ezek mind világossá tették és felfedték a valóságot. Ha ismerem a valóságot, megmenekülök a dogmatikus nézetekbe bonyolódástól, ahogyan a sötétség kivilágosodik hajnalban. A meditatív nyugalom önmagában nem képes elvezetni a tiszta, fennkölt bölcsességhez, és nem tudja eloszlatni az elhomályosulás sötétjét. Azonban, ha a bölcsességet alkalmazva helyesen meditálok a valóságon, el fogom érni a tiszta, fennkölt bölcsességet és megismerem a valóságot. Csupán a bölcsességgel tudom valóban felszámolni a szennyezettségeket. [567] Ezért a nyugalomban megmaradva a bölcsességet használom a valóság megismerésére. A meditatív nyugalommal önmagában nem leszek megelégedve.” Mi a valóság? Végsőként minden dolog a két önvaló – a személyek önvalójának és a jelenségek önvalójának – üressége.

Minden tökéletesség közül a bölcsesség tökéletessége az, amely ismeri a valóságot. Mivel azt sem a meditatív rögzítés, sem más tökéletességek révén nem ismerheted meg, fejlesztened kellene a bölcsességet – a hibásan egyedüli – meditatív rögzítés nélkül, a bölcses-

ség tökéletességének elérése érdekében. *A szándékolt jelentés kifejtése sūtrában* ez áll:

„Bhagavan, mely tökéletesség által érthetik meg a bódhiszattvák a jelenségek lényeg-nélküliségét?”

„Avalokiteśvara, ōk azt a bölcsesség tökéletessége által érthetik meg.”

A korábban már idézett *A hit művelése a mahāyānában sūtra* szintén ugyanerre mutat rá: „Én nem mondom, hogy azok, akik hisznek a bódhiszattvák mahájána módszerében – hacsak nem rendelkeznek bölcsességgel – megszabadulnak, nem számít milyen mahájána gyakorlatokat végeznek.”<sup>242</sup>

## JEGYZETEK

\* Ez a fejezet a bölcsesség tökéletessége (*lhag mthong*) részletes kifejtésének bevezetője.

232. LRCM: 504, 549.

233. „Nem-buddhista” itt a tibeti *mu stegs pa* („akik a szélen tartózkodnak”) kifejezés szabad fordítása, amely a szanszkrit *tirthika*-nak („sekély”) felel meg.

234. Bk1, Tucci 1986: 209-10; P5310: 26.1.5-7.

235. SR: 9.36, Vaidya 1961: 49; D130: Da 27a7.

236. Ld. az 1. fejezet 33. jegyzetét.

237. Congkhapa ennek a versnek itt csak az első sorát adja meg. A teljes idézet helye: LRCM: 479-80. Ld. az 1. fejezet 32. jegyzetét.

238. Bk2, P5311: 31.4.5; vö. LRCM: 479-80.

239. Congkhapa a *Bodhisattva-piṭaka* korábban idézett szakaszát (LRCM: 480.3-9; 1. fejezet 34. jegyzet) itt más szavakkal mondja el, és belefoglalja a Kamalasilától vett idézetet (Bk2, P5311: 31.4.7-31.5.2).

240. Bk2, P5311: 33.2.8-33.3.4.

241. Sn, Lamotte 1935: 9.26; P774: 22.5.4-5. Idézet Kamalasilától, Bk2, P5311: 33.3.4-6.

242. Ez a korábban az *Ārya-mahāyāna-prasāda-prabhāvanā-nāma-mahāyāna-sūtrā*ból (LRCM: 479-80; ld. 36. jegyzet) származó idézet más szavakkal. Úgy tűnik Congkhapa ebben a részben inkább Kamalasilát használta forrásként, mint magukat a sūtrákat.





# FÜGGELÉK

## SZÖVEGVÁZLAT

### 1. FEJEZET: *NYUGALOM ÉS ÉLESLTÁS* 7

2" Hogyan történik a két utolsó tökéletesség gyakorlása

- (a) A nyugalom és élesltás művelésének hasznai
- (b) Miként foglalja magába a nyugalom és élesltás a meditatív összpontosítás valamennyi állapotát
- (c) A nyugalom és élesltás lényege
- (d) Miért van szükség mindkettő művelésére
- (e) Hogyan lehet a sorrendjükről megbizonyosodni

### 2. FEJEZET: *ELŐKÉSZÜLET A MEDITATÍV NYUGALOM GYAKORLÁSÁRA* 25

(f) Hogyan gyakorold ezeket külön-külön

- (i) Hogyan gyakorold a meditatív nyugalmat
  - (a') A meditatív nyugalom előfeltételekre alapozása
    - (1') Megfelelő környezetben tartózkodás
    - (2') Kevés kívánság
    - (3') Megelégedettség érzése
    - (4') Teljes lemondás számos cselekedetről
    - (5') Etikai fegyelem tisztasága
    - (6') Megszabadulás a vággal teli gondolatoktól, stb.
  - (b') Miként művelhető a nyugalom ilyen feltételekkel
    - (1') Előkészület
    - (2') Tényleges gyakorlás
      - (a'') A meditálás testhelyezete
      - (b'') A meditálás folyamata
        - (1'') Hogyan fejleszthető a hibátlan összpontosítás
          - (a)) Mi a teendő azt megelőzően, hogy figyelmed a meditáció tárgyán rögzítéd
          - (b)) Mi a teendő a meditáció tárgyának rögzítése közben
            - (1)) A meditáció tárgyának azonosítása, amelyen figyelmed rögzítéd

- (a') A meditáció tárgyának általános bemutatása
  - (1') A meditáció tárgyai önmagukban
    - (a'') A meditáció egyetemes tárgyai
      - (1'') Következtető képzetek
      - (2'') Nem-következtető képzetek
      - (3'') A létezés korlátai
      - (4'') Célod megvalósítása
    - (b'') A meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják viselkedésed
      - (1'') Csúfság
      - (2'') Szeretet
      - (3'') Függésben keletkezés
      - (4'') Az összetevők megkülönböztetése
      - (5'') Belégzés és kilégzés
    - (c'') A meditáció tárgyai a jártasság szempontjából
      - (1'') A halmazok
      - (2'') Az összetevők
      - (3'') A források
      - (4'') A függésben keletkezés
      - (5'') Mi lehet és mi nem
    - (d'') A meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják a mérgező érzelmeket
      - (2'') Ki, mely tárgyakon meditáljon
      - (3'') A meditáció tárgyának szinonimái
- (b') A meditáció tárgyainak azonosítása ebben az összefüggésben

### 3. FEJEZET: *A TUDAT RÖGZÍTÉSE* 49

- (2) Hogyan rögzítsd tudatod a meditáció tárgyán
  - (a') A hibátlan módszer
  - (b') A hibás módszerek kizárása
  - (c') Az ülés hossza

### 4. FEJEZET: *AZ ERNYEDTSÉG ÉS IZGATOTTSÁG KEZELÉSE* 59

- (c) Mi a teendő azt követően, hogy rögzítetted a meditáció tárgyát
  - (1) Mi a teendő, amikor ernyedtség és izgatottság lép fel
    - (a') Ellenszer használata az ernyedtség és izgatottság felismerésének elmulasztásával szemben
      - (1') Az ernyedtség és izgatottság jellemzőinek meghatározása
      - (2') Az éberség kifejlesztésének módszere az ernyedtség és izgatottság felismerésére
    - (b') Ellenszer használata a megszüntetésük megkísérlésének elmulasztásával szemben, közvetlenül a felismerésükkor
      - (1') Az ernyedtség és izgatottság megállításának szándéka és módja

(2') Az ernyedtség és izgatottság alapjául szolgáló okok

(2)) Mi a teendő, amikor az ernyedtség és az izgatottság nincs jelen

5. FEJEZET: *A NYUGALOM MEGVALÓSÍTÁSA* 77

(2'') A tudatállapotok kifejlesztésének fokozatai

(a) A tudatállapotok kifejlesztésének tényleges fokozatai

(b) Megvalósításuk folyamata a hat erő kifejtéssel

(c) Miként van ebben jelen a négy figyelem

(c') A nyugalom sikeres művelésének mércéje

(1') A megvalósított és a nem megvalósított meditatív nyugalom közötti különbség bemutatása

(a'') A tényleges jelentés bemutatása

(b'') A figyelemmel összefüggő jelek, és a kételyek eloszlatása

6. FEJEZET: *A NYUGALOM, MINT AZ ÖSVÉNY RÉSZE* 97

(2') A meditatív nyugalmon alapuló ösvényen haladás általános bemutatása.

(3') A világi ösvényen haladás sajátos bemutatása

(a'') A csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó meditatív nyugalom megvalósításának szükségessége az ösvényen haladás előtt

(b'') A meditatív nyugalomra támaszkodva megszabadulás a vágyvilághoz ragaszkodástól

7. FEJEZET: *MIÉRT VAN SZÜKSÉG ÉLESLÁTÁSRA* 117

(ii) Hogyan képezd magad az éleslátásban



