

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) Érezetek 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) Tartásotok fenn menedékvételeket 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* megjelennek³³²

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 tárgyairól 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:³³³

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:³³⁴

Ahogy a tanult ember imádja a Sugata képmását,
Bármiből is készült, akár fából...

A *fegyelmi szabályzat magyarázata* elbeszéli³³⁵, 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)* elbeszéli³³⁶, 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 jógi [Chang-chup-rin-chen] egyszer egy Mañjughosa 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 Mañjughosa 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:*³³⁷

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 világkorszakon 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:³³⁸

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 törekedjétek 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 törekedjétek a szüntelen tiszteletadásra és ajánljátok fel első adag ételeket és italokat

Az *Összpontosítások királya sūtra* ezt mondja:³³⁹

Bár a buddhák érdemének köszönhetően jutnak élelemhez,
A gyermeket lelkületűek nem viszonozzák jóindulatukat.

Ekként tudnotok kell, hogy valamennyi átalatok 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 térdhajattal

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 hasonlók, 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 érdemteliak, mivel a tökéletes megvilágosodásnak szentelitek őket.

9) *Mérgező érzelmekkel nem szennyezett felajánlások.* Az ilyen felajánlásoknak hat ismérve van: (1) saját magatok készítitek, azaz lekicsinylésből, elővigyázatlanságból 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 tegyete. Ahogyan az *Ékkövek fellege sūtra* és *A három kötelezettség bemutatása (Trisamaya-vyūha)*³⁴⁰ 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 megfejnek [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* virág³⁴¹
- (5) ő egyedülálló, mivel a hárommilliárd világrendszer univerzumában csupán egyetlen buddha jelenik meg; és
- (6) ő minden világi és világ feletti megalapozója.

A tízféle felajánlást és a hat beállítottságot aszerint mutattam be, ahogyan a *Bódhiszattva szintekben*³⁴² 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* kifejtí.³⁴³

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:³⁴⁴

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:³⁴⁵ „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:³⁴⁶

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:³⁴⁷

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*):³⁴⁸

Ha a menedékvétélből 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:³⁴⁹

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:³⁵⁰

Akik menedékért folyamodnak, azok előtt megnyílik a kapu valamennyi fogadalom letételéhez.

Úgyszintén Candrakīrti ezt mondja a *Hetven vers a menedékről* című művében:³⁵¹

Világi gyakorlók, a nyolc fogadalom alapja a menedékért folyamodás a Három Ékkőhöz.³⁵² [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:*³⁵³

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 születéseket 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 keresztelik utatokat emberi vagy nem emberi gátló tényezők

Ahogy a sūtra mondja:³⁵⁴

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.³⁵⁵ [156]

(g') Mindent megvalósítotok, amit csak kívántok

Ha a vallási tevékenységek megkezdése előtt felajánlásokat teszték 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:³⁵⁶

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-gamaṇa)*.³⁵⁷

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*³⁵⁸ 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 tegyetek 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:³⁵⁹

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. *Āryādhyāśaya-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 próbálkozott, 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.