

## 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 eloszlatoz 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 jelenlétek 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. Ézért 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. Ézért 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-samcodana-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 hallgatósághoz. 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, idézettek 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. Ahogyan Guṇaprabha *A fegyelmi előírások sūtrájában* (*Vinaya-sūtra*) mondja:<sup>92</sup> „Kérés nélkül nem tehető”. De még ha felkérést is kaptok, meg kell vizsgálgátok, 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, Guṇaprabha *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 tudatotokat. 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 bódhisattva 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-nirdeśā*ban (*Suvikrānta kérdései*) (Vaidya 1964:3), a *Sāgaramati-pariprcchā-sūtrā*ban (*Sāgaramati kérdései*) (P819: 91.2.8-91.3.1), és a *Daśa-cakra-kṣitigarbha-nāma-mahāyāna-sūtrā*ban (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.

