

## 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 elmélkedjetek azon, hogy miként fogtok halálotokat követően boldogtalan világba zuhanni. Forduljatok el ettől a világtól és buzgón törekedjetek a következő boldog újjászületésre. Ha a vétkek megszüntetésén fáradoztok és az erényeket művelitek, mégpedig oly módon, 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 szabadultatok 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. Ennél fogva 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, önmagukat 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, alkalmazzatok 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 erőtlén, 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 analízist és -gondolkodást kell érteni. Mindez rávilágít arra, hogy bármilyen erényes jellegzetesség megvalósításának előfeltétele a figyelem összpontosítása és a mélyreható analízis. 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 analízise, 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 *srāvakáké*, 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 férges 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 meghajolnátok; 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. *Garbhāvakraṅti-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. *Garbhāvakraṅti-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.