

# FÜGGELÉK I.

## SZÖVEGVÁZLAT

### 1. FEJEZET: *ATĪŚĀ* 5

- I. A tanítást megalkotó nagyszerűségének bemutatása abból a célból, hogy bizonyítást nyerjen a tanítás nemes eredete 5
  - A. Hogyan született újjá előkelő családban 6
  - B. Erre alapozva hogyan tett szert kiváló képességekre 6
    - 1. Ahogyan számos szöveg tanulmányozásával szert tett a szentiratok ismeretére 6
    - 2. Ahogyan a helyes gyakorlással szert tett a tapasztalati tudásra 6
      - a. Hogyan tett szert Atīśa az erkölcsi képzettségére 8
        - 1) Hogyan őrizte Atīśa az egyéni megszabadulás magasrendű fogadalmát 8
        - 2) Hogyan őrizte Atīśa a bódhiszattva fogadalmát 8
        - 3) Hogyan őrizte Atīśa a vajrayāna fogadalmát 9
      - b. Hogyan tett szert Atīśa az összpontosításra 9
        - 1) A sūtra és a tantra azonosságai az összpontosítás gyakorlásában 9
        - 2) Különbségek az összpontosítás gyakorlásában 10
      - c. Miként vált Atīśa gyakorlottá a bölcsességben 10
        - 1) A bölcsesség általános gyakorlása 10
        - 2) A bölcsesség sajátos gyakorlása 10
  - C. E kiváló képességek birtokában hogyan mozdította elő Atīśa a tanításokat 10
    - 1. Mit tett Indiában 10
    - 2. Mit tett Tibetben 11

### 2. FEJEZET: *A TANÍTÁS NAGYSZERŰSÉGE* 19

- II. A tanítás nagyszerűségének bemutatása az útmutatások iránti tisztelet felkeltése céljából 19
  - A. Nagyszerű, mert lehetővé teszi annak megismerését, hogy valamennyi tanítás mentes az ellentmondástól 20
  - B. Nagyszerű, mert lehetővé teszi annak megértését, hogy valamennyi szentirat a gyakorlás útmutatója 23
  - C. Nagyszerű, mert lehetővé teszi, hogy könnyen rátaláljunk a Győzedelmes szándékára 26

- D. Nagyszerű, mert lehetővé teszi a különösen hibás cselekedettől való akaratlan tartózkodást 27

3. FEJEZET: **HOGYAN KELL MEGHALLGATNI ÉS ELMAGYARÁZNI A TANÍTÁSOKAT** 31

III. Hogyan kell meghallgatni és elmagyarázni a tanításokat 31

- A. Hogyan kell meghallgatni egy tanítást, ha a tanítás és a megalkotója kiváló
1. Elmélkedés a tanítás meghallgatásának hasznain 31
  2. A tanítás- és az útmutatással szolgáló iránti tisztelet kifejlesztése 33
  3. A meghallgatás módja 34
    - a. Az edény három hibájának elhagyása 34
    - b. A hat gondolat alkalmazása 34
- B. Hogyan kell elmagyarázni egy tanítást, ha a tanítás és a megalkotója kiváló 39
1. Elmélkedés a tanítás elmagyarázásának hasznain 39
  2. A Tanítómester- és a tanítás iránti tisztelet kifejlesztése 40
  3. Mely gondolatok és viselkedések illenek a tanítás elmagyarázásához 40
  4. Azok megkülönböztetése, akiknek lehet, és akiknek nem lehet elmagyarázni a tanítást 41
- C. Hogyan kell befejeződnie egy ülésnek a tanítás meghallgatását és elmagyarázását illetően 42

4. FEJEZET: **BIZALOM A TANÍTÓBAN** 47

IV. Hogyan vezetik a tanítványokat a tényleges útmutatások 47

- A. Hogyan bízzatok a tanítóban, az ösvény gyökerében 47
1. A megbizonyosodás némiképp alapos elmagyarázása 48
    - a. A tanító jellemzői, akiben megbíztok 48
    - b. A bizalmát a tanítóba helyező tanítvány jellemzői 53
    - c. Hogyan bízzon a tanítvány a tanítóban 55
      - 1) Hogyan bízzon benne gondolatban 55
        - a) Általános értelemben: a tanító iránti bizalom fenntartásához szükséges hozzáállások bemutatása 56
        - b) Sajátos értelemben: a talapzatként szolgáló hit képzése 58
        - c) A tanító jóindulatának felidézése és tisztelete 61
      - 2) Hogyan gyakorolható a bizalom 62
    - d. A tanítóba helyezett bizalom hasznai 65
    - e. A bizalom hiányából származó hibák 67
    - f. A megelőző öt rész értelmének összefoglalása 69

5. FEJEZET: **A MEDITÁLÁS ÜLÉSSZAKA** 77

2. A meditálás fenntartásának rövid ismertetése 77
  - a. A meditálás tényleges fenntartásának módja 78
    - 1) Mi a teendő a tényleges meditálás alatt 78
      - a) Előkészület 78
      - b) Tényleges ülés 83
        - i) Hogyan tartható fenn a meditálás általánosságban 84
        - ii) Hogyan tartható fenn a meditálás ténylegesen 84
      - c) Befejezőként mi a teendő 84
    - 2) Mi a teendő a meditálás ülései között 84
      - a) Az érzékelő képességek féken tartása 85
        - i) Amivel féken tartjátok érzékelő képességeiteket 85
        - ii) A tudatos jelenlét töretlen megőrzése 85

- iii) Amit féken tartotok 85
  - vi) Amitől vissza kell tartanotok őket 86
  - v) Hogyan kell féken tartani az érzékelő képességeket 86
  - b) Éber cselekvés 86
    - i) Az alapok, amelyekre a cselekedetek épülnek 86
    - ii) Éber cselekvés, figyelemmel az alapokra 88
  - c) A megfelelő étrend 89
  - d) Miként gyakoroljatok szorgalmasan alkalmatlan időben történő alvás nélkül, és mi a helyes cselekvés alvás idején 91
- 6. FEJEZET: *A MEDITÁLÁS HELYTELEN ÉRTELMEZÉSEINEK CÁFOLÁSA* 95**
- 7. FEJEZET: *AZ EMBERI ÉLET SZABADSÁGA ÉS LEHETŐSÉGE* 105**
- B. A hogyan képezzék a tudatukat a tanítványok, miután a tanítójukba helyezték bizalmukat fokozatai 105
1. Figyelmeztetés a szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosítására 105
    - a. A szabadság és lehetőség meghatározása 105
      - 1) Szabadság 106
      - 2) Lehetőség 107
        - a) A lehetőség rátok vonatkozó öt szempontja 107
        - b) A lehetőség másokra vonatkozó öt szempontja 108
    - b. Elmélkedés a szabadság és lehetőség hatalmas jelentőségén 108
    - c. Elmélkedés a szabadság és lehetőség elnyerésének nehézségén 112
- 8. FEJEZET: *A HÁROMFÉLE SZEMÉLY* 119**
2. Hogyan hasznosul maradéktalanul az élet szabadsága és lehetősége 119
    - a. Hogyan lehet az ösvény egészére vonatkozó megbizonyosodott ismeretekre szert tenni 119
      - 1) Hogyan foglalják magukba az összes szentiratot a személyek három típusának ösvényei 120
      - 2) Miért a személyek három típusának képzéseit használva vezetik a tanítványokat a fokozatokon 122
        - a) A személyek három típusának ösvényei által vezetett tanítványok célja 122
        - b) Miért vezetik a tanítványokat ilyen fokozatokon át 123
          - i) A tényleges ok 123
          - ii) A cél 129
- 9. FEJEZET: *EMLÉKEZÉS A HALÁLRA* 133**
- b. A szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosításának tényleges módja 134
    - 1) A tudat képzése az ösvény alacsony célt kítűző személyekhez igazodó fokozatain 134
      - a) Az alacsony célt kítűző személy gondolkodásának kiművelése 134
        - i) A jövő életek érdekében erőfeszítésre képes tudatállapot kifejlesztése 134
          - a' Emlékezés a halálra, azaz elmélkedés, hogy nem maradhattok hosszú ideig ebben a világban 134
            - 1' A halálra emlékezés elhanyagolásából fakadó hibák 135
            - 2' A halálra emlékezés gyakorlásának hasznai 136
            - 3' A halálra emlékezés egy fajtája, amelyet fejleszteni kell 138

- 4' Hogyan kell gyakorolni a halálra emlékezést 139
  - a" Elmélkedés a halál bizonyosságán 139
    - 1" Elmélkedés azon, hogy a Halál Ura biztosan eljön, s ezért nem kerülhető el 139
    - 2" Elmélkedés azon, hogy az élet nem hosszabbítható meg, tartama állandóan rövidül 140
    - 3" Elmélkedve a halál bizonyosságán, annak felismerése, hogy életek során csak kevés idő jut tanítás gyakorlására 142
  - b" Elmélkedés a halál idejének bizonytalanságán 144
    - 1" Elmélkedés azon, hogy az élettartam ebben a világban bizonytalan 145
    - 2" Elmélkedés azon, hogy a halál okai számosak, az élet okai pedig csekélyek 146
    - 3" Elmélkedés azon, hogy a halál időpontja bizonytalan, mivel a test nagyon törekeny 147
  - c" Elmélkedés azon, hogy a halál időpontjában semmi sem segít, kivéve a tanítás gyakorlását 148
    - 1" A barátok nem segítenek 148
    - 2" Az anyagi eszközök nem segítenek 148
    - 3" A test nem segít 148

10. FEJEZET: **ELMÉLKEDÉS AZ ELKÖVETKEZŐ ÉLETEN** 153

- b' Elmélkedés azon, hogy mi történik az elkövetkező életben: a lények két típusának boldogsága és szenvedése 153
  - 1' Elmélkedés a poklokakók szenvedésein 155
    - a" Elmélkedés a lények szenvedésén a hatalmas poklokban 155
    - b" Elmélkedés a szomszédos poklok szenvedésén 157
    - c" Elmélkedés a hideg poklok szenvedésén 158
    - d" Elmélkedés az alkalmi poklok szenvedésén 160
  - 2' Elmélkedés az állatok szenvedésén 161
  - 3' Elmélkedés az éhező szellemek szenvedésén 162
    - a" Éhező szellemek, akik külső akadályok miatt nem jutnak ételhez és italhoz 162
    - b" Éhező szellemek, akik belső akadályok miatt nem jutnak ételhez és italhoz 162
    - c" Éhező szellemek, akiknél az akadály az ételben és az italban van 162

11. FEJEZET: **MENEDÉKÉRT FOLYAMODÁS A HÁROM ÉKKÖHÖZ** 169

- ii) Bizalom az eszközökben, melyek révén a boldogság elérhető a következő életben 170
  - a' A menedékért folyamodás gyakorlása a tanításba lépés nagyszerű kapuja 170
    - 1' A menedékért folyamodás okai 170
    - 2' Erre alapozva a menedékért folyamodás tárgyai 171
      - a" A menedékért folyamodás tárgyainak azonosítása 171
      - b" Annak oka, hogy érdemesek a menedékre 171
    - 3' A menedékért folyamodás módja 173
      - a" Menedékért folyamodás az értékek ismeretében 173

- 1" A Buddha értékei 173
  - (a) A Buddha testének értékei 173
  - (b) A Buddha beszédének értékei 174
  - (c) A Buddha tudatának értékei 175
    - (i) A tudás értékei 175
    - (ii) A gondoskodás értékei 176
  - (d) A megvilágosodott tevékenységek értékei 177
- 2" A tanítás értékei 179
- 3" A közösség értékei 179
- b" Menedékért folyamodás a különbségek ismeretében 179
  - 1" Különbség, amely a sajátos jellemzőiken alapul 180
  - 2" Különbség, amely a megvilágosodott tevékenységeken alapul 180
  - 3" Különbség, amely az odaadáson alapul 180
  - 4" Különbség, amely a gyakorláson alapul 180
  - 5" Különbség, amely az emlékezésen alapul 180
  - 6" Különbség, amely azon alapul, hogy miként növelik az érdemet 180
- c" Menedékért folyamodás elköteleződéssel 180
- d" Menedékért folyamodás más menedékek méltánylásának elutasításával 181

## 12. FEJEZET: A MENEDÉKÉRT FOLYAMODÁS ELŐÍRÁSAI 185

- 4' A menedékért folyamodást követően az előírások rendje 186
  - a" Ahogyan azok a *Meghatározások gyűjteményében* megjelennek 186
    - 1" A felosztások első csoportja 186
      - (a) Bizalom a kiváló személyekben 186
      - (b) A magasrendű tanítások meghallgatása 187
      - (c) A rájuk irányuló figyelem helyes összpontosítása 187
      - (d) A tanításokkal megegyező gyakorlás művelése 187
    - 2" A felosztások második csoportja 187
      - (a) Ne ösztökéljétek érzékszerveiteket 187
      - (b) Helyesen alkalmazzátok az előírásokat 187
      - (c) Érezzetek együtt az élőlényekkel 187
      - (d) Törekedjétek arra, hogy szabályos időközönként felajánlást tegyetek a Három Ékkőnek 187
  - b" Ahogyan azok a szóbeli hagyományban megjelennek 187
    - 1" Egyedi előírások 188
      - (a) Tiltó rendelkezések 188
      - (b) Kikötések 188
    - 2" Általános előírások 190
      - (a) A különbségek és a Három Ékkő értékeinek felidézésével folyamodjatok menedékért újra és újra 191
      - (b) A Három Ékkő kivételes jóindulatának felidézésével törekedjétek a szüntelen tiszteletadásra és ajánljátok fel első adag ételeteket és italotokat 191
      - (c) Vezessetek be más élőlényeket ebbe a gyakorlatba azért, hogy együttéreztek velük 196
      - (d) Bármilyen tevékenységgel kötelezitek el magatokat, bármi is a célotok, tegyetek felajánlást, folyamodjatok

- a Három Ékkőhöz és hagyjatok fel minden más világi módszerrel 196
- (e) Miután megértettétek a hasznokat, folyamodjatok menedékért háromszor nappal és háromszor éjszaka 196
  - (i) A hasznok, ahogyan a *Meghatározások gyűjteményében* megjelennek 197
    - (a') Az első négyes csoport 197
      - (1') Hatalmas érdemet szereztek 197
      - (2') Örömré és magasrendű örömré tesztek szert 197
      - (3') Eléritek az összpontosítást 197
      - (4') Eléritek a megtisztulást 197
    - (b') A második négyes csoport 197
      - (1') Biztos védelmet nyertek 198
      - (2') Csökkentitek, elfojtjátok és tökéletesen megsemmisítitek a tévhitből származó összes akadályt 198
      - (3') A kiváló személyek között lesztek számon tartva, akik ténylegesen véghezviszik a nagy-szerűséget 198
      - (4') Élvezitek és elnyeritek tanítóitok, a vallási közösségek, valamint a tanításban örömeiket lelő istenségek hozzájárulását 198
  - (ii) A hasznok, ahogyan a személyre szóló útmutatásokban megjelennek 198
    - (a') A buddhisták közé tartoztok 198
    - (b') Méltóvá váltok minden fogadalom megtartására 198
    - (c') Csökkentitek és megszüntetitek a megelőzően felhalmozott karmikus akadályaitokat 199
    - (d') Hatalmas mennyiségű érdemet halmoztok fel 199
    - (e') Nem zuhantok boldogtalan világokba 199
    - (f') Nem kereszteltek utatokat emberi vagy nem emberi gátló tényezők 199
    - (g') Mindent megvalósítottok, amit csak kívántok 200
    - (h') Gyorsan eléritek a buddhaságot 200
- (f) Tartsátok fenn menedékvételeket és soha ne hagyjátok cserben a Három Ékkövet, még tréfából vagy az életetek árán sem 200

### 13. FEJEZET: A KARMA ÁLTALÁNOS JELLEMZŐI 205

- b' A meggyőződéssel teli hit elmélyítése minden boldogság gyökere 205
  - 1' Elmélkedés a karmán és annak következményein általánosságban 206
    - a'' Elmélkedés általánosságban 206
      - 1'' A karma bizonyossága 206
      - 2'' A karma kiterjedése 207
      - 3'' Az el nem követett cselekedetek következményei nem kerülnek megtapasztalásra 210
      - 4'' Az elkövetett cselekedetek nem semmisülnek meg 210

14. FEJEZET: **A KARMA VÁLTOZATAI** 213

- b" Elmélkedés a karma változatainak sajátosságain 213
  - 1" A cselekedetek tíz ösvényének alapvető tanítása 214
  - 2" A cselekedetek következményeinek meghatározása 215
    - (a) Erénytelen cselekedetek és következményeik 216
      - (i) Az erénytelen cselekedetek tényleges ösvényei 216
      - (ii) Mértékbeli különbségek 226
        - (a') A tíz erénytelen cselekvés-ösvény súlya 226
        - (b') A súlyos cselekedetek ismertetőjeleinek rövid kifejtése 229
          - (1') Súlyosság az érintettet illetően 229
          - (2') Súlyosság az alapot illetően 231
          - (3') Súlyosság a tárgyakat illetően 233
          - (4') Súlyosság a beállítottságot illetően 233
      - (iii) A következmények magyarázata 234
        - (a') Megérlelt következmények 234
        - (b') Okkal összhangban álló következmények 235
        - (c') Környezeti következmények 236
    - (b) Erényes cselekedetek és következményeik 237
      - (i) Erényes cselekedetek 237
      - (ii) Az erényes cselekedetek következményei 237
    - (c) A karma egyéb felosztásainak bemutatása 238
      - (i) Az előrevetítő- és a beteljesítő karma közti különbség 238
      - (ii) Karma, amelynek következményét bizonyosan vagy valószínűleg megtapasztaljátok 239
  - 2' Elmélkedés a karmán és annak következményein részletesen 242
    - a" A beérések jellemzői 242
    - b" A beérések következményei 243
    - c" A beérések okai 244

15. FEJEZET: **ERKÖLCSÖS VISELKEDÉS** 249

- 3' Hogyan kötelezzétek el magatokat az erényekkel és miként hagyjatok fel az erénytelenségekkel, miután általánosságban és részletesen elméltetek a karmán és annak következményein 149
  - a" Általános magyarázat 249
  - b" Megtisztítás a négy erővel 254
    - 1" A gyökerestül eltávolítás ereje 254
    - 2" Az ellenszerek alkalmazásának ereje 254
    - 3" A hibáktól elfordulás ereje 255
    - 4" A megalapozás ereje 256

16. FEJEZET: **AZ ALACSONY CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY BEÁLLÍTOTTSÁGA** 265

- b) Az alacsony célt kitűző személy beállítottságának fokmérője 265
- c) Az alacsony célt kitűző személy beállítottságával kapcsolatos téves értelmezések tisztázása 265

17. FEJEZET: **A NYOLC SZENVEDÉS** 271

- 2) A tudat képzése az ösvény középszintű célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain 271

- a) A tudat képzése 273
  - i) A tudat megszabadulásra irányuló szándékának értelmezése 273
  - ii) A tudat megszabadulásra irányuló szándékát kifejlesztő módszer 274
- a' Elmélkedés a szenvedésen és annak eredetén 274
  - 1' Elmélkedés a Szenvedés Igazságán: a létforgatag fogyatékoságai 275
    - a'' A Buddha által kinyilatkoztatott Négy Igazság közül az első: a Szenvedés Igazságának jelentése 275
  - b'' Tényleges meditálás a szenvedésen 277
    - 1'' Elmélkedés a létforgatag egyetemes szenvedésén 277
      - (a) Elmélkedés a szenvedés nyolc típusán 277
        - (i) A születés szenvedése 279
        - (ii) Az öregedés szenvedése 282
        - (iii) A betegség szenvedése 283
        - (iv) A halál szenvedése 284
        - (v) A kellemetlennel szembesülés szenvedése 284
        - (vi) A kellemestől elválás szenvedése 285
        - (vii) Szenvedés, mert nem kapjátok meg amit akartok 285
        - (viii) Szenvedés az öt birtokolt halmaz miatt 285

#### 18. FEJEZET: *A HAT SZENVEDÉS* 289

- (b) Elmélkedés a szenvedés hat típusán 289
  - (i) A bizonytalanság fogyatékosága 289
  - (ii) A telhetetlenség fogyatékosága 290
  - (iii) A testek ismételt levetésének fogyatékosága 292
  - (iv) Az ismételt újjászületések fogyatékosága 292
    - (v) A fentről való ismételt lezuhanás fogyatékosága 293
  - (vi) A társtalanság fogyatékosága 294

#### 19. FEJEZET: *TOVÁBBI MEDITÁLÁSOK A SZENVEDÉSEN* 297

- (c) Meditálás a három szenvedésen 297
  - (i) A változás szenvedése 297
  - (ii) A fájdalom szenvedése 297
  - (iii) A feltételekhez kötöttség szenvedése 298
- 2'' Elmélkedés a sajátos szenvedéseken 300
  - (a) Az emberi lények szenvedése 300
  - (b) A félistenek szenvedése 300
  - (c) Elmélkedés az istenek szenvedésén 301
    - (i) A vágyvilág istenei 301
      - (a') A halál és a lezuhanás szenvedése 301
        - (1') A halál szenvedése 301
        - (2') Az alacsonyabb világokba zuhanás szenvedése 301
      - (b') A féltékenység szenvedése 302
      - (c') A vágás, sebesülés, megölés és száműzetés szenvedései 302
    - (ii) A forma- és a forma nélküli világok istenei 302



20. FEJEZET: **A SZENVEDÉS EREDETE** 305

- 2' Elmélkedés az eredeten: a létforgatag folyamata 305
- a" Hogyan élednek fel a mérgező érzelmeitek 306
  - 1" A mérgező érzelmek azonosítása 306
  - 2" A sorrend, ahogyan a mérgező érzelmek felélednek 308
  - 3" A mérgező érzelmek okai 309
  - 4" A mérgező érzelmek fogyatékoságai 309
- b" Hogyan halmoztok fel ezáltal karmát 311
  - 1" A felhalmozott karma azonosítása 311
    - (a) A karma, mint szándék 311
    - (b) A karma, mint szándékos cselekedet 311
  - 2" Hogyan halmozzátok fel a karmát 312
    - (a) Örömteli érzésekből felhalmozott karma 314
      - (i) A vágyott tárgyak – látványok, hangok és hasonlók – élvezetéből fakadó örömszerzés következményeként felhalmozott karma 314
      - (ii) A külső érzéki örömök iránti ragaszkodás megszüntetését követően, meditálással megvalósított összpontosításban a boldogság elnyerése következményeként felhalmozott karma 314
    - (b) Semleges érzésekből felhalmozott karma 315
- c" Hogyan haltok meg és születtek újjá 315
  - 1" A halál okai 315
  - 2" A tudat a halálkor 316
    - (a) Halál érényes tudattal 316
    - (b) Halál érénytelen tudattal 316
    - (c) Halál etikai értelemben semleges tudattal 317
  - 3" Ahol a melegség összegyűlik 317
  - 4" A halál után hogyan éritek el a köztes állapotot 318
  - 5" Azt követően hogyan születtek újjá 320

21. FEJEZET: **A FÜGGÉSBEN KELETKEZÉS TIZENKÉT TÉNYEZŐJE** 325

- b' Elmélkedés a tizenkét függésben keletkezőn 325
  - 1' A tizenkét tényező 325
  - 2' A tényezők összevont osztályozása 329
  - 3' A tizenkét tényező beteljesítéséhez szükséges életek száma 332
  - 4' Miként összegezhető a jelentőségük 334

22. FEJEZET: **A KÖZÉPSZINTŰ CÉLT KITŪZŐ SZEMÉLY BEÁLLÍTOTTSÁGA** 337

- b) A megszabadulás iránti eltökéltség mértéke 337
- c) A téves elképzelések eloszlata 338

23. FEJEZET: **A MEGSZABADULÁSHOZ VEZETŐ ÖSVÉNY LÉNYEGE** 343

- d) A megszabaduláshoz vezető ösvény lényegének kifejtése 343
  - i) Az élet, amely által megállítható a létezés körforgása 345
  - ii) Az ösvény, amelyet művelni kell a létezés körforgásának megállítása céljából 349
- a' A három képzés indokoltsága 349

378 *A megvilágosodáshoz vezető fokozatos ösvény részletes kifejtése*

1' A tudat fegyelmezésének szintjei 350

2' Ezek következményei 350

3' A tárgyak, amelyeket megszüntetnek 350

b' A három képzés meghatározott sorrendje 350

24. FEJEZET: **A HÁROM KÉPZÉS LÉNYEGE** 353

