

III. FÜGGELÉK

A KÖZÉPSZINTŰ CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY MEDITÁCIÓINAK ÁTTEKINTÉSE

A KÖZÉPSZINTŰ CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY KÖZÖS FOKOZATOS ÖSVÉNYE
(*skyes bu 'bring dang thun mong ba'i lam gyi rim pa*)

A középszintű célt kitűző személy közös fokozatos ösvényen a következő meditációkat végezzük:

- A. Meditálás a nirvánára való őszinte törekvés kiteljesítésének módszerein.
- B. Meditálás a nirvánához vezető tényleges ösvényeken.

A. MEDITÁLÁS A NIRVÁNÁRA VALÓ ŐSZINTE TÖREKVÉS KITELJESÍTÉSÉNEK MÓDSZEREIN

A nirvánára való őszinte törekvés megvalósításának módszerein történő meditációnak három része van:

- 1. Meditálás a szamszárán belüli szenvedések igazságán.
- 2. Meditálás a szamszárán belüli szenvedések eredetén.
- 3. Meditálás a függésben keletkezés tizenkét-tagú láncolatán.

1. MEDITÁLÁS A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEK IGAZSÁGÁN

A szamszárán belüli szenvedések igazságán történő meditációnak két része van:

- a. Meditálás a szamszárán belüli szenvedések általános természetén.
- b. Meditálás a szamszárán belüli szenvedések sajátos természetén.
- a. A szamszárán belüli szenvedések általános természetén történő meditációnak három része van:
 - 1) Meditálás a nyolc szenvedésen.
 - 2) Meditálás a hat szenvedésen.
 - 3) Meditálás a három szenvedésen.
- 1) MEDITÁLÁS A NYOLC SZENVEDÉSEEN.
 - a) A születés szenvedése. (*skye ba'i sdug bsngal*)
 - b) Az öregedés szenvedése. (*rga ba'i sdug bsngal*)
 - c) A betegség szenvedése. (*na ba'i sdug bsngal*)

- d) A halál szenvedése. (*chi ba'i sdug bsgal*)
- e) A szeretett dolgoktól megválás szenvedése. (*sdug pa dang bral ba'i sdug bsgal*)
- f) Szenvedés, hogy kellemetlen dolgokkal kell találkozni. (*mi sdug pa dang 'phrad pa'i sdug bsgal*)
- g) Szenvedés a vágyott dolgok hiánya miatt. (*'dod pa'i dngos po btsal kyang mi rnyed pa'i sdug bsgal*)
- h) Az öt halmaz szenvedése. (*plung po lha sdug bsgal ba yin pa*)
- a) A születés szenvedésének öt magyarázata van.
 - i) A szamszárába születés a szenvedés tapasztalásával történik, mert ilyen a szenvedés természete.
 - ii) A szamszárába születés nem segíti az elkötelezettséget a pozitív tettekkel és a negatív tettek elhagyását, ahogyan azt szeretnénk, mert ilyen a szenvedés természete.
 - iii) A szamszárába születés megalapozza az öregedés, a betegség, a halál, stb. szenvedéseit, mert ilyen a szenvedés természete.
 - iv) A szamszárába születés megalapozza a mérgező érzelmeket, amelyekből tudati és fizikális szenvedések származnak, mert ilyen a szenvedés természete.
 - v) A szamszárába születés önmagában az élet végének kezdete, mert ilyen a szenvedés természete.
- b) Az öregedés szenvedésének öt magyarázata van.
 - i) A fiatal test csúffá változik.
 - ii) A testi erő meggyengül.
 - iii) A test és a tudat ép és egészséges érzékelő képességei meggyengülnek.
 - iv) Az öt külső forma érzékelése elsorvad.
 - v) Életünk nagyobb része már befejeződött és közeledünk a halálunkhoz, ami inkább előbb, mint később be is következik.
- c) A betegség szenvedésének öt magyarázata van.
 - i) A betegség szenvedése a test természetes változásának a következménye.
 - ii) A betegség szenvedése a testet alkotó elemek egyensúlyvesztése miatt következik be.
 - iii) Szenvedés, mert a betegség miatt tartózkodni kell a kedvelt dolgoktól.
 - iv) Szenvedés, mert a betegség miatt kellemetlen dolgokat kell elviselni.
 - v) Szenvedés amiatt, hogy a betegség halált okozhat.

- d) A halál szenvedésének öt magyarázata van.
- i) Szenvedés amiatt, hogy a halál elválaszt a szeretett dolgoktól.
 - ii) Szenvedés amiatt, hogy a halál elválaszt a szeretett hozzátartozóktól.
 - iii) Szenvedés amiatt, hogy a halál elválaszt a szeretett barátoktól.
 - iv) Szenvedés amiatt, hogy a halál elválaszt a szeretett testtől.
 - v) Szenvedés amiatt, hogy haldoklaskor mentális és fizikai kellemtelenségek támadnak.
- e) A szenvedésnek, hogy a szeretett dolgoktól meg kell válni, öt magyarázata van.
- i) Szomorúság amiatt, hogy el kell szakadni a tulajdontól, a szeretett rokonoktól és barátoktól.
 - ii) A szomorúság kifejezésének szenvedése amiatt, hogy a szeretett dolgoktól meg kell válni.
 - iii) Szenvedés amiatt, mert a szeretett dolgaitól megváló ember önmagában kárt okoz.
 - iv) A kétségbeesés szenvedése, hogy meg kellett válni a szeretett dolgoktól.
 - v) Szenvedés a világi javak, hozzátartozók és barátok hiánya miatt.
- f) A szenvedésnek, hogy kellemetlen dolgokkal kell találkozni, öt magyarázata van.
- i) Szenvedés az ellenségek miatt.
 - ii) Szenvedés az ellenség bántalmazásai miatt.
 - iii) Szenvedés az ellenség durva beszéde miatt.
 - iv) Szenvedés a halálfélelem szánalomra méltó helyzetében.
 - v) Szenvedés a félelem miatt, hogy halálunk után az egyik alsó világba kerülünk.
- g) A vágyott dolgok hiánya miatti szenvedésnek öt magyarázata van.
- i) Szenvedés amiatt, mert nem kapunk meg valamit, amit szeretnénk.
 - ii) Szenvedés amiatt, mert miután megkaptunk a szeretett dolgot, meg kell válnunk tőle.
 - iii) Szenvedés amiatt, mert a szeretett dolgaitól megváló ember önmagában kárt okoz.
 - iv) A kétségbeesés szenvedése, hogy meg kellett válni a szeretett dolgoktól.
 - v) Szenvedés a világi javak, hozzátartozók és barátok hiánya miatt.
- h) Az öt halmaz szenvedésének öt magyarázata van.

- i) Jövőbeni szenvedéseink alapja az öt szennyezett halmaz.
- ii) Jelen szenvedéseink alapja az öt szennyezett halmaz.
- iii) Az öt szennyezett halmaz az alapja a fájdalomnak.
- iv) Az öt szennyezett halmaz az alapja a változásnak.
- v) Az öt szennyezett halmaz az alapja a mindent átható szenvedésnek.

2) MEDITÁLÁS A HAT SZENVEDÉSEEN.

- a) A bizonytalanság szenvedése. (*nges pa med pa'i sdug bsngal*)
- b) Az elégedetlenség szenvedése. (*ngoms pa med pa'i sdug bsngal*)
- c) Szennvedés, mert az embernek újra és újra meg kell válnia a testétől. (*yang nas yang du lus 'dor ba'i sdug bsngal*)
- d) Szennvedés az ismétlődő újraszületések miatt. (*yang nas yabg du nyid mtshams sbyor ba'i sdug bsngal*)
- e) Szennvedés a helyzetünk megváltozása miatt. (*yang nas yang du ntho dman du 'gyur ba'i sdug bsngal*)
- f) Szennvedés a magánytól. (*grog med pa'i sdug bsngal*)
- a) A bizonytalanság szenvedése. Ez azt jelenti, hogy a szamszárában a hozzátartozók, a barátok, az ellenségek, stb. nem végérvényesek, részben a jelen életben, részben a következő életben végbemenő változások miatt. Ezért a szamszárában nem lehetünk biztosak barátaink segítőkészségében és ellenségeink ártalmasságában.
- b) Az elégedetlenség szenvedése. Ez azt jelenti, hogy nem vezet teljes megalégedettségre a szamszárán belül tapasztalható bármilyen kényelemből származó világi öröm vagy boldogság. Bár a világi öröm és boldogság megtapasztalásának célja a teljes megalégedettség elnyerése, soha nem lehet teljes megalégedettségre szert tenni, akármennyi világi kényelem tapasztalható. Ezért, itt a szamszárában nincs minden tekintetben biztos és kétségtelen világi öröm és boldogság.
- c) Szennvedés, mert újra és újra meg kell válnia a testtől. Ez azt jelenti, hogy a szamszárában trilliószor trillió eltérő testet öltünk és mindezekről kényszerűen megválnunk. Ennek mindaddig nem lesz vége, amíg nem szüntetjük meg a szamszárába születés okait. Ezért itt a szamszárában teljesen nem bízhatunk meg a testben.
- d) Szennvedés az ismétlődő újralétesülések miatt. Ez azt jelenti, hogy a szamszárában az újralétesülések számtalan anyától származó, kezdet nélküli folytonosságához vagyunk láncolva. Ezért itt a szamszárában a születés nem megbízható.

- e) Szenvedés a helyzetünk folyamatos változása miatt. Ez azt jelenti, hogy számtalanszor voltunk királyok, és számtalanszor a legalantasabb szolgák, számtalanszor istenlények és számtalanszor pokollakók, számtalanszor nagyon gazdagok és számtalanszor nagyon szegények; számtalanszor gyönyörű szépek és számtalanszor visszataszítóan csúnyák; számtalanszor rendkívüli erők birtokosai és számtalanszor könnyen sebezhetőek; számtalanszor kiváló intelligenciával megáldottak és számtalanszor csökkent szellemi képességűek. Ezért itt a szamszárában nem bízhatunk a világi jólétben és kényelemben, és semmi sem biztosítja, hogy kedvező helyzetünk megmarad.
- f) Szenvedés a magánytól. Ez azt jelenti, hogy a szamszárába magányosan születünk és magányosan halunk meg. Ezért itt a szamszárában nem bízhatunk abban, hogy társaink lesznek vagy kapcsolatba kerülünk másokkal.

3) MEDITÁLÁS A HÁROM SZENVEDÉSEN.

a) Szenvedés a fájdalomtól. (*sdug bsngal gyi sdug bsngal*)

b) Szenvedés a változástól. (*gyur ba'i sdug bsngal*)

c) Mindent átható szenvedés. (*khyab pa 'du byed kyi sdug bsngal*)

a) Szenvedés a fájdalomtól. Ez az a szenvedés, amelyet rendszerint fájdalom esetén tapasztalunk, például ha fáj a fejünk vagy megvágjuk illetve megégetjük a testünket.

b) Szenvedés a változástól. A szamszárában a boldogság és az öröm vége az elégedetlenség vagy a szenvedés. Például, testi örömet érzünk, amikor hidegvizes borogatást teszünk megégett bőrünkre. A test szennyezett öröme, a tudat szennyezett öröme, és minden külső szennyezett dolog, amely a testben és a tudatban örömet kelt, a változás szenvedése.

Minden szennyezett külső dolog, bármi is legyen, akár nagy vagy kicsi, akár vonzó vagy taszító, előbb-utóbb szemébe kerül vagy valamilyen nem kívánatos dolog lesz belőle. Következésképpen, a szennyezett külső dolgok szenvedés-természetűek, ezért ezeket a változás szenvedésének nevezzük.

A test szennyezett öröme és a tudat szennyezett öröme végül semleges érzéssé vagy szenvedéssé változik. Figyelmesen vizsgálva a test és a tudat öröm- és boldogságérzetét, megértjük, hogy ezek akkor jönnek létre, amikor a semleges érzés vagy a szenvedés érzése eltűnik. Minél nagyobb mértékben tűnik el a

szenvedés és a semleges érzés, annál inkább kiteljesedik az öröm és a boldogság érzése. Minél kevésbé tűnik el a szenvedés és a semleges érzés, annál kevésbé érzünk örömet és boldogságot. Ilyenformán az öröm és a boldogság csupán a szenvedés és a semleges érzés átmeneti megszűnése, ám mi mégis úgy érezzük, mintha szilárdan meglévő, abszolút öröm és boldogság lenne. Következésképpen, félreértjük az öröm és boldogság érzését.

Minderre jó példa a nehéz hátizsákot cipelő ember, aki kellemetlenül érzi magát, és ettől szenved. Egy óra múlva, amikor a terhét leteheti, kellemes, boldog érzés tölti el. Kérdés, hogy mi ez az érzése. Ha közelebbről megvizsgáljuk, azt találjuk, hogy csupán a kellemetlenség és a szenvedés átmeneti megszakadása tűnik számára megkönnyebbülésnek és kellemesnek. Ilyenformán tehát minden szennyezett érzetnek szenvedés-természete van, ezért a test szennyezett örömezzetét és a tudat szennyezett boldogságézzetét a változás szenvedésének nevezzük.

- c) Mindent átható szenvedés, amely mint szennyezett jelenség, a szennyezett karma és mérgező érzelmek kényszere által keletkezik. Ilyen például a jelenlegi szennyezett testünk, valamint az érzéseink. A buddhista filozófia szerint az öt szennyezett halmaz a szenvedések tartálya és a szenvedések terhének hordozója. Amikor a tűz megégeti a kezét, a kéz maga is felelős az égésért. Ez azt jelenti, hogy a kezünk anyagai: a hús, a csont és a vér éghetőek. Ugyanígy, a szenvedésünkért mi magunk is felelősek vagyunk, nevezetesen a szennyezett halmazaink, miután ebbe a világba születünk. Ezért a szennyezett halmazokat mindent átható szenvedésnek nevezzük. Mindezek alapján az összes buddhista filozófiai iskola elfogadja és megállapítja, hogy minden szennyezett dolog szenvedés teli.

b. MEDITÁLÁS A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEK SAJÁTOS TERMÉSZETÉN.

A szamszárán belüli szenvedések sajátos természetének hat része van:

1-3) A három alsó világ szenvedései.

2-6) A három felső világ szenvedései.

1-3) A három alsó világ szenvedései.*

- 4) Az emberek szenvedései: a születés, az öregedés, a betegség, a halál, a fájdalom és más szenvedések. Ebben a meditációban részletesen és nagyon alaposan át kell gondolni mindazokat a szenvedésfajtákat, amelyeket az emberek közvetlenül tapasztalhatnak. Az elmagyarázott nyolcféle- és a hatféle szenvedés meditációiból példák nyerhetőek az

* Ld. I. Függelék. Az alacsony célt kitűző személy meditációinak áttekintése. 261-262. old.

emberi szenvedések különböző válfajairól. A *Lam-rim* tanítása megemlíti, hogy nekünk, emberi lényeknek közel azonos szenvedéseink vannak, mint amilyeneket az állatok, az éhezõ szellemek és a pokollakó lények tapasztalnak.

- 5) A félistenek mentálisan szenvednek, mert féltékenyek az istenekre, akik náluknál sokkal nagyobb kényelemben élnek, valamint fizikai szenvedéseket élnek át azért, hogy testüket az istenlények háborúskodások közben megcsonkítják.
- 6) A vágyvilági istenek hatalmas szenvedéseket élnek át, amint megjelennek közelgõ haláluk látható jelei.

Az istenlények nem bizonyosan bekövetkezõ halálára utaló öt jel:

- a) ijesztõ hangok hallatszanak a ruháikból és díszekbõl,
- b) testük fénye halványodik,
- c) testén a vízcseppek megmaradnak,
- d) bizonyos tárgyak nagyon szilárdan rögzülnek a tudatukban,
- e) kinyitják és becsukják a szemüket.

A biztosan bekövetkezõ haláluk öt jele:

- a) a ruhájukból áradó rossz szag,
- b) a virágfüzérek elhervadnak,
- c) testük verejtékezni kezd,
- d) testük kellemetlen szagú,
- e) nem szeretnek ülni a párnájukon.

A vágyvilági istenek további szenvedései:

- ◀ Szenvedés amiatt, hogy a következõ életük valamelyik alsó világban valósul meg.
- ◀ Szenvedés, mert nem birtokolnak olyan kiváló világi tulajdonságokat, amilyeneket más magasabb rendû istenlények.
- ◀ Szenvedés, mert a fél-istenekkel vívott háborúban megcsonkítják a testeket.
- ◀ Szenvedés, mert az erõsebb istenek elkergetik helyükrõl a gyengébbeket.

A forma- és a forma nélküli világok istenei a mérgezõ érzelmeik és az akadályaik miatt szenvednek, hogy nem képesek megszabadulni az élet és a halál körforgásából, hogy élettartamuk és haláluk nem a saját akaratuktól, hanem a megelőzően felhalmozott szennyezett karmájuktól függ.

2. MEDITÁLÁS A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEK EREDETÉN

Miután a szamszárán belüli szenvedésekrõl folytatott meditálás eredményeként létrejön a valódi lemondás a szamszáráról, arról elmélkedünk, hogy mi okozza a szenvedéseket a szamszárában.

Ennek a meditációnak három része van:

- a. A mérgező érzelmek keletkezése.
- b. Miként halmoznak fel karmát a mérgező érzelmek.
- c. A meghalás és kapcsolat a következő élettel.

a. A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK KELETKEZÉSE.

Két oka van a szamszárán belüli újraszületések körforgására kényszerülésnek: a szennyezett karma és a mérgező érzelmek, de a legfőbb ok a mérgező érzelmek, mert mérgező érzelmek nélkül a számtalan szennyezett karma csak olyan, mint a száraz mag. Belőlük termőföld, nedvesség, stb. híján hajtás nem válhat. Ilyenformán a termőföldhöz hasonló mérgező érzelmek nélkül még számtalan szennyezett karma sem képes önmagában újralétesülést előidézni vagy szenvedést okozni. A mérgező érzelmek jelenlétével viszont megkezdődik az új karma felhalmozás, ami a jövőben újralétesülést és szenvedést eredményez a szamszárában. Ezért olyan fontos a mérgező érzelmekkel szemben ellenszereket alkalmaznia mindazoknak, akik arra vágyakoznak, hogy a szamszárából örökre megmeneküljenek. Ehhez részletes és pontos ismeretekkel kell rendelkezniük a mérgező érzelmekről.

Ez a meditáció négy témakörre oszlik:

- 1) a mérgező érzelmek azonosítása,
- 2) a mérgező érzelmek keletkezésének folyamata,
- 3) a mérgező érzelmek okai,
- 4) a mérgező érzelmekkel együtt járó hátrányok.

1) A mérgező érzelmek azonosítása.

Általános értelemben a mérgező érzelem (*nyon mongs*) nyugtalanságot és zaklatottságot előidéz, a tudat békéjét és boldogságát megzavaró tudatállapot.

Részletesebb kifejtésben, a *Lam-rim* tíz mérgező érzelmet ismertet:

- a) a vágyakozással teli ragaszkodást (*dod chags*),
- b) a gyűlöletet (*khong klro*),
- c) a büszkeséget (*nga rgyal*),
- d) a tudatlanságot (*ma rig pa*),
- e) a mérgező érzellemmel teli kétséget (*nyon mongs can gyi the tshom*),
- f) a mulandó halmazok nézetét (*jig tshogs la lta ba*),
- g) a szélsőséges nézetet (*mthar 'dzin par lta ba*),
- h) az elferdített nézetet (*log lta*),
- i) hibás nézetek magasrendűeknek tételezése (*lta ba mchog 'dzin*),
- j) a rossz erkölcsök és szabályok magasrendűnek tekintését (*tshul khrims dang brtul zhugs mchog 'dzin*).

- a) A vágyakozással teli ragaszkodás olyan tudati tényező, amely úgy vágyakozik a szennyezett tárgyra, hogy eltúlozza annak vonzerejét. A tudatot rendkívül nehéz elválasztani ragaszkodásának tárgyától, a ragaszkodás valamely tárgyhoz hasonló az olajjal beszennyezett ruhához.

A vágyakozással teli ragaszkodás kétféle lehet:

- i) vágyvilági vágyakozással teli ragaszkodás (*'dod pa'i 'dod chags*) és
ii) szamszárán belüli vágyakozással teli ragaszkodása (*srid pa'i 'dod chags*).

A szamszárán belüli vágyakozással teli ragaszkodás alatt a magasabb – a forma és a formanélküli – világok iránti vágyakozással teli ragaszkodást értjük. Ez azon a félreértésen alapul, hogy a magasabb világokban történő újralétesülést eredményező meditatív elmélyülés nirvána ösvény, illetve a magasabb világok a nirvánával azonosak. Az *Abhidharma-kósában* az áll, hogy az ilyen ragaszkodás nem a nirvánára, hanem a szamszárára vágyakozás.

- b) A gyűlölet olyan tudati tényező, amely a tudatot zaklatja azáltal, hogy szándékában áll másoknak készakarva rosszat tenni. Ezzel mind a saját, mind a mások békességét és boldogságát megzavarja.

A harag rendszerint

- ◀ a sérelmet okozó személy,
- ◀ maga sérelem,
- ◀ a sérelmet okozó dolog, például mérreg, fegyver, stb. iránt támad.

- c) A büszkeség olyan tudati tényező, amely önmagát hibás önértékelése miatt felsőbbrendűnek vagy másoknál különbnek tekinti. A büszkeség megakadályozza a magasabb tudás megszerzését és a magasabb felismeréseket.

A büszkeség hét változatát különböztetjük meg.

- i) Büszkeség alacsony szinten. (*dman pa'i nga rgyal*)

Jelentése: az ily módon büszke ember önmagát az alacsony szinten lévők között valamilyen tekintetben – például a tisztességét, a jövedelmét, az iskolázottságát, az intelligenciáját, a népszerűségét, a fizikai megjelenését, a szellemi gyakorlatait, a meditálását, stb. illetően – felsőbbrendűnek vagy magasabb szinten állónak tekinti. Ez a fajta büszkeség az alacsony szempontok és minőségek összevetésével keletkezik.

- ii) Emelkedett büszkeség. (*cha ba'i nga rgyal*)
 Jelentése: az ily módon büszke ember önmagát a hasonló iskolázottságú, intelligenciájú, népszerűségű, stb. emberekhez képest valamilyen tekintetben – például a tisztségét vagy a jövedelmét illetően – felsőbbrendűnek vagy magasabb szinten állónak tekinti. Ez a fajta büszkeség az azonos szempontok és minőségek összevetésével keletkezik.
- iii) Magasan túlértékelő büszkeség. (*nga rgyal las kyang nga rgyal*)
 Jelentése: az ily módon büszke ember önmagát a hozzá hasonlóan magas iskolázottságú, intelligenciájú, népszerűségű, stb. emberekhez képest valamilyen tekintetben – például a tisztségét vagy a jövedelmét illetően – felsőbbrendűnek vagy még magasabb szinten állónak tekinti. Ez a fajta büszkeség a magas szempontok és minőségek összevetésével keletkezik.
- iv) Önző büszkeség. (*nga'o snyam pa'i nga rgyal*)
 Jelentése: az ily módon büszke ember téveszmés egoizmusa miatt önmagát felsőbbrendűnek vagy magas szinten állónak tekinti.
- v) Önhitt büszkeség. (*mngon pa'i nga rgyal*)
 Jelentése: az ily módon büszke ember alacsony szintű, szerény képességeit hibásan észlelve, önmagát felsőbbrendűnek vagy magas szinten állónak tekinti. Úgy érzi, hogy a szellemi megvalósítás nagyon magas szintjére jutott és természetfeletti tulajdonságokkal rendelkezik, miközben ezt a szintet még nem érte el.
- vi) Az alacsonyabb rendűség mérséklésének büszkesége. (*cung zad snyam pa'i nga rgyal*)
 Jelentése: az ily módon büszke ember a másokhoz képest valamilyen tekintetben – például a hivatali tisztségét, a jövedelmét és népszerűségét illetően – alacsonyabb helyzetét a ténylegesnél kedvezőbbnek mutatva, önmagát magasabb szinten állónak tünteti fel.
- vii) Megalapozatlan büszkeség. (*log pa'i nga rgyal*)
 Jelentése: az ily módon büszke ember arra a minden alapot nélkülöző hibás észlelésére támaszkodva, hogy magas minőségek birtokába jutott, és a szellemi megvalósítás magas szintjét érte el, önmagát felsőbbrendűnek vagy magas szinten állónak tekinti.
- d) Tudatlanság alatt az ismeret hiányból fakadó megtévesztett állapotot, illetve a karma törvényről, a Négy Nemes Igazságról, stb.

kialakított zavaros nézetet értjük. A tudatlanság az összes mérgező érzelem megalapozója.

Általános értelemben kétfajta tudatlanság van:

- i) a végső természetre és
 - ii) az ok és következmény törvényre vonatkozó tudatlanság.
- e) Zavarodott kétség. Olyan hamis tudati tényező, amely megtévesztve, bizonytalanul ingadozik két vagy több nézet között, és ezzel megzavarja vagy akadályozza a pozitív, erényes cselekedetek véghezvitelét. Például ilyen a kételkedés a karma törvényében, a Négy Nemes Igazságban, a Három Menedékben, és így tovább.
- f) Mulandó halmazok nézete. Ez alatt olyan zavarodott bölcsességet értünk, amely a testtel és a tudattal összefüggésben egoista „én”-t vagy „enyém”-et tételez.
- g) Szélsőséges nézet. Ez alatt olyan zavarodott bölcsességet értünk, amely vagy független, örökkévaló „én”-t és „enyém”-et tételez, vagy a szemlélete nihilista.
- h) Elferdített nézet. Ez alatt olyan zavarodott bölcsességet értünk, amely nem létező dolgot létezőnek vagy létező dolgot nem létezőnek tekint. Például ilyen a karma törvény nem létezőnek nyilvánítása.
- i) Hibás nézetek magasrendűeknek tételezése. Ez alatt olyan zavarodottságot értünk, amely egy negatív elképzelést magasrendűnek, emelkedettnek, felülmúlhatatlannak, leglényegibbnek vagy szentnek tart. Például ilyen a megelőző három hibás nézet magasrendűnek tekintése.
- j) Rossz erkölcsi szabályok és előírások magasrendűnek tételezése. Ez alatt olyan zavarodott bölcsességet értünk, amely a tudat szennyeződéseinek megtisztítását, és a megszabadulást a tudat szennyeződéseitől pusztán önsanyargatással és alacsony rendű erkölcsök, stb. által lehetségesnek tartja. A rossz erkölcs magasrendűnek tételezése alatt az állatok – közöttük a madarak – egyes szokásainak átvételét értjük, mint például az év bizonyos időszakaiban a szexuális érintkezéstől való tartózkodást, amelyet a megtisztulás módjának képzelnek. A buddhista tanítás értelmében a rossz előírások magasrendűnek tartása az aszkézis, például a kéz ujjainak megégetése, három lecövekelt lándzsa átugrása, szent fürdő vétele, szakadék átugrása, a saját test korbácsolása, éles tárgyakkal a test átszúrása és a test egyéb kíntása, valamint öngyilkosság elkövetése egy vallás nevében amiatt, mert ezeket felsőrendűnek, vagy a magasabb létbirodalmakba születés, illetve

a megtisztulás és az összes szenvedéstől megszabadulás legfőbb okainak gondolják.

2) A mérgező érzelmek keletkezésének folyamata.

Az egoista „én”-t vagy „enyém”-et észlelő mulandó halmazok nézete az összes mérgező érzelem gyökéroka. Amikor az ilyen nézet egoista „én”-t vagy „enyém”-et észlel, megkülönböztetést tesz a saját és a másik térfele között, és e megkülönböztetés következményeként ragaszkodik ébred benne a saját térfele iránt és gyűlölködővé válik másokkal, büszke lesz, és így tovább. Ilyenformán a mulandó halmazok nézete idézi elő a megkülönböztetést a saját térfél és a mások térfele között, és ez a megkülönböztetés ragaszkodást kelt a saját térfél iránt és gyűlöletet másokkal szemben, valamint esetenként a büszkeség, a zavarodott tudat, a szélsőséges, elferdített nézetek, és a magasrendűnek képzelt rossz nézetek, illetve rossz erkölcsök és előírások, stb. előidézője.

3) A mérgező érzelmek okai.

A mérgező érzelmeknek többnyire hat okát különböztetjük meg:

- a) az alap: a hajlam vagy a nem tudatos mérgező érzelem,
- b) valamely tárgy, mint külső feltétele a mérgező érzelemnek,
- c) a rossz barát, mint külső környezete a mérgező érzelemnek,
- d) a rossz minta vagy helytelen tanítás, mint életre keltője a mérgező érzelemnek,
- e) a múltban a mérgező érzelemhez való nagymértékű hozzászokottság,
- f) a helytelen tudati hozzáállás, amely egy tárgy, stb. vonzó vagy taszító tulajdonságait eltúlozza.

4) A mérgező érzelmekkel együtt járó hátrányok:

- a) a mérgező érzelmek megzavarják a tudatot,
- b) a mérgező érzelmek eltorzítják a tudatot,
- c) a mérgező érzelmek megszilárdítják a negatív hajlamokat,
- d) a mérgező érzelmek fenntartják a mérgező érzelmek folyamatosságát,
- e) a mérgező érzelmek ártalmasak mind magunk, mind mások számára,
- f) a mérgező érzelmek szenvedést okoznak a jelen életben, a következő életben, illetve mindkettőben,
- g) a mérgező érzelmek a tudatot újralétesülésre kényszerítik a számszárában,
- h) a mérgező érzelmek megakadályozzák a nirvána megvalósítását,
- i) a mérgező érzelmek megakadályozzák az erényes, pozitív cselekedetek felhalmozását,

- j) a mérgező érzelmek lerombolják az ember népszerűségét és a róla alkotott jó benyomást,
- k) a mérgező érzelmek megbánást és szomorúságot keltenek a halál folyamatában,
- l) a mérgező érzelmek miatt az alsó világok valamelyikében születünk újra,
- m) a mérgező érzelmek számos másodlagos mérgező érzelmet keltenek,
- n) a mérgező érzelmek a test, a beszéd és a tudat szennyezett karmikus cselekedeteinek okai,
- o) a mérgező érzelmek üdvös vagy erényes cselekedetek véghezvitele helyett tévútra vezetnek,
- p) a mérgező érzelmek a megtévesztő létbirodalmakhoz láncolnak, ezzel megakadályozzák a meghaladásukat.

b. HOGYAN HALMOZNAK FEL KARMÁT A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK.

A mérgező érzelmek által felhalmozott karmának három típusa van:

- 1) a test szennyezet erényes és nem erényes karmája,
- 2) a beszéd szennyezet erényes és nem erényes karmája,
- 3) a tudat szennyezet erényes és nem erényes karmája.

Amíg a mulandó halmazok nézetének (*jig tshogs la lta ba*) uralma alatt állunk, addig erényes és nem erényes előrevetítő karmát halmozunk fel. Az üresség fogalom nélküli felismerése megállítja az előrevetítő karma felhalmozását.

A karma felhalmozásának két változata van:

- a) a karma, amely a boldogság érzésének felkeltése miatt halmozódik fel,
- b) a karma, amelyet semleges érzés halmoz fel.

A boldogság érzésének felkeltése miatt felhalmozásra kerülő karmának két változata van:

- i) a boldogság érzésének felkeltése miatt felhalmozásra kerülő karma, amely az öt külső érzéki tárgyból származik,
- ii) a boldogság érzésének a felkeltése miatt felhalmozásra kerülő karma, amely az összpontosító meditálásból származik.

c. A MEGHALÁS ÉS KAPCSOLAT A KÖVETKEZŐ ÉLETTEL.

Ennek a meditációnak öt része van:

- 1) a halál okai,
- 2) tudatállapotok a meghalás folyamatában,
- 3) a testmeleg feloszlása a meghalás folyamatában,
- 4) köztes lét a halál után,
- 5) újrálétesülés.

1) A halál okai.

A buddhista filozófia a halál három fő okát említi:

- a) Az élettartam kimerülése (*tshe zad pas 'chi ba*). Ez alatt azt értjük, hogy a halál bekövetkezik, miután a korábban felhalmozott előrevetítő karma által meghatározott élettartam teljességgel felhasználásra kerül. A halálnak ez a típusa hasonló ahhoz, mint amikor a mécses lángja amiatt alszik el, mert elfogy az olaj. Ezért ezt az alkalmas időben történő halálnak nevezzük.
- b) A halál, amelyet az érdemek kimerülése okoz (*bsod nams zad nas 'chi ba*). Ez alatt azt értjük, hogy bár az előrevetítő karma által meghatározott élettartam még nem érne véget, de nyomorúságos életkörülmények és éhezés miatt bekövetkezik a halál. Ezt a változatot idő előtti halálnak nevezzük. A halálnak ez a típusa hasonlít ahhoz, amikor a mécses lángja nem az olaj, hanem a kanóc elfogyása miatt alszik el.
- c) A halál, amelyet még nem elhagyott katasztrófa jellegű tényezők okoznak (*ya nga ba ma spangs pas 'chi ba*). Ez alatt azt értjük, hogy bár az előrevetítő karma által meghatározott élettartam nem merült ki, és olyan alapvető szükségletek, mint az étel és a ruházat sem hiányzik, de autóbaleset, földrengés, mértéktelen étkezés, mérgezés, betegség vagy más szerencsétlenség miatt bekövetkezik a halál. Ez szintén idő előtti halál, amely hasonlít ahhoz, amikor a mécses lángját erős szél eloltja, jöllehet a kanóc ép és az olaj is elegendő.

2) Tudatállapotok a meghalás folyamatában.

A haldokló a meghalás folyamatában a saját maga és a mások által előidézett erényes vagy erénytelen tudatállapotait mindaddig tapasztalja, amíg tudata a durva szinten tartózkodik.

A hagyomány szerint meghaláskor, akik életüket pozitív módon töltötték, úgy érzik a sötétség kivilágosodik, és mintegy álomszerűen, vonzó dolgokat tapasztalnak, ezért békésen, erős testi fájdalmak nélkül halnak meg.

Meghaláskor azok, akik életüket negatív módon töltötték, úgy érzik a világság elsötétedik, és mintegy álomszerűen, ijesztő és taszító dolgokat tapasztalnak, ezért zavarodottan, erős testi fájdalmak közepette halnak meg.

Akik semleges tudattal halnak meg, azok nem tapasztalják a fentieket.

E felismerések elmosódásáig a meghalás folyamatában a haldokló ragaszkodik önmagához, mivel hosszú időn át hozzászokott ehhez a ragaszkodásához, és emiatt fél önmaga elvesztésétől. Ragaszkodik a

testéhez, és a testéhez való ragaszkodása az oka, hogy köztes létbe (*bar do*) kerül.

- 3) A testmeleg feloszlása a meghalás folyamatában.

A buddhista tanítás értelmében mindazoknál, akik az életüket pozitív módon töltötték, a halál folyamatában a testhő először a test alsó részéből távozik, aztán a felsőből, majd találkoznak abban a centrális helyzetű pontban, ahol az élet még az anyaméhben megkezdődött. Azoknál, akik az életüket negatív módon töltötték, a testhő először a test felső részéből távozik, s ezt követően az alsóból, majd egyesülnek a test centrális pontjában.

- 4) A halál utáni köztes lét.

Abban a pillanatban, amikor a jelenlegi tudat elválik a test centrális pontjától, megkezdődik a köztes lét. A köztes lét az érző lények halála és újralétesülése közötti állapot, amely állapotban a korábbi karmikus késztetésnek megfelelő tudattest jön létre. E tudattest valójában tiszta fény, amelyet mi, emberi lények nem látunk és érinteni sem tudunk. A *bar-dot* csak az isteni szem birtokosai láthatják.

A *bar-doban* a tudattest öt érzékszervvel rendelkezik, és az újralétesülésig mozgását a durva fizikai anyagok, mint amilyen például egy hegy vagy fal, nem akadályozzák. A köztes létben az élethossz egy hét. Ha a lény ezalatt nem talál újralétesüléséhez alkalmas helyet, legfeljebb negyvenkilenc napig, azaz hét héten át megmarad ebben az állapotban. Ez idő alatt bizonyosan rátalál újralétesülésének helyére. A halál és a *bar-doba* születés közben az istenlény köztes állapota emberi lény köztes állapotává válhat.

A köztes létben felöltött forma a tanítás értelmében megfelel az újralétesülés eljövendő formájának, mivel mind a köztes lét, mind az újralétesülés ugyanannak a karmikus késztetésnek az eredménye.

A különböző köztes létek színei eltérnek egymástól:

- a) a pokollakók köztes létének színe fekete, mint az égett fatörzs,
- b) az éhező szellemek köztes léte vízszerű,
- c) az állatok köztes léte füstszínű,
- d) az emberek köztes létének színe aransárga,
- e) a formavilág istenlényének köztes léte fehér színű.

- 5) Az újralétesülés.

Ha a lény a köztes létből anyaméhbe születik újjá, akkor mintegy álomszerűen, hasonló köztes létet pillant meg, mint ahol az újralétesülése majd létrejön, és vágy ébred benne, hogy odajusson. Amint közeledik felé, a spermát és a petét tévesen férfiként és nőként észleli.

Ha nőként létesül újra, akkor ragaszkodás ébred benne a férfi iránt és vágyakozik, hogy a közelébe kerüljön. Ha férfiként létesül újra, akkor ragaszkodás ébred benne a nő iránt és vágyakozik, hogy a közelébe kerüljön. Még közelebb érve már csak a férfi illetve a női nemi szervet látja. Harag támad benne, és ez az érzelem a köztes létbeli halálának és az újralétesülésének az oka.

Ha a lénynek jobb újralétesülésben lesz része, akkor az új élet létrejövetele közben kellemes hangokat vél hallani, és úgy érzi, mintha csodálatos palotába lépne. Ha rossz újralétesülése lesz, kellemetlen hangokat hall és úgy érzi, mintha ingoványos, sötét erdőbe lépne.

3. MEDITÁLÁS A FÜGGÉSBEN KELETKEZÉS TIZENKÉT-TAGÚ LÁNCOLATÁN

Sáksamuni Buddha a függésben keletkezés tizenkét-tagú láncolatát (*rten 'brel yan lag bcu gnyis*) a számszára vágyvilágában tojásból, anyaméhből, valamint melegből és nedvekből születő érző lények újraszületésének teljes ciklusaként magyarázta.

- a. A tudatlanság (*ma rig pa*) az oksági törvény és a jelenségek valódi természete ismeretének hiányából, valamint az ezekről alkotott zavaros nézetből fakadó megtévesztett állapot.

Általános értelemben kétféle tudatlanságról beszélünk:

- 1) az oksági törvényre vonatkozó tudatlanságról, és
- 2) a végső természetre vonatkozó tudatlanságról.

- b. Az összekötő karma (*'du byed kyi las*) a test, a beszéd és a tudat cselekedete, amely előrevetíti a jövőbeni újralétesülést.

Háromféle összekötő karmát különböztetünk meg:

- 1) érdem teli karmát (*bsod namis kyi las*),
- 2) érdemtelen karmát (*bsod namis ma yin pa'i las*),
- 3) megingathatatlan karmát (*mi g.yo ba'i las*).

Az érdem teli karma előrevetíti az újralétesülést emberként vagy vágyvilági istenlénycént. Az érdemtelen karma előrevetíti az újralétesülést pokollakóként, éhező szellemként vagy állatként. A megingathatatlan karma előrevetíti az újralétesülést a forma- illetve a forma nélküli világokba.

- c. A tudatosság (*rnam shes*) az alap, ahol a karmikus lenyomatok folyamatosan megőrződnek.

- d. A név és forma (*ming gzugs*) itt az öt halmazra vonatkozik, amelyek attól a pillanattól fogva léteznek, amint a köztes létből a lény tudatossága a szülők magjába lép. Ez az állapot az érzékszervek kifejlődéséig tart. Név alatt itt a forma halmaztól különböző négy másik halmazt értjük. A forma pedig arra a forma halmazra vonatkozik, amelyet az érző lény az adott

pillanatban birtokol. Mivel a négy halmaz ugyanúgy nem akadályozott, mint a név vagy a hang, ezek nevek.

Az öt halmaz a következő:

- 1) forma halmaz,
 - 2) érzés halmaz,
 - 3) felismerés halmaz,
 - 4) összetevő tényezők halmaza,
 - 5) tudatosság halmaz.
- e. Az érzékelés forrásai (*skye mched*) alatt itt az érzékelés hat belső forrását értjük. Ezek az öt külső formával érintkezésükkor még alkalmatlanok a hat tudatosság előidézésére.
- f. Az érintkezés (*reg pa*) alatt itt azt az állapotot értjük, amely során az érzékelés hat külső forrása az öt külső formával érintkezve előidézi a hat tudatosságot, de még nem képes a boldogság és a boldogtalanság érzésének a felkeltésére.
- g. Az érzés (*tshor ba*) itt a boldogság és a boldogtalanság érzését jelenti, amely a kellemes és a kellemetlen tárgyakkal való érintkezés révén jön létre.
- h. A heves vágyakozás (*sred pa*) a boldogság érzéséből fakadó vágyakozás arra, hogy a boldogság megszakítatlan legyen, illetőleg a szenvedés érzése miatt vágyakozás a boldogtalanság elkerülésére.
- i. A megragadás (*len pa*) is egyfajta ragaszkodás, amely a kellemes dolgok akarása és a kellemetlen dolgok elkerülése iránti heves vágyakozásból fakad.
- j. Az újralétesülés (*srid pa*) itt az egyedi karmikus magra vonatkozik, amely az élet végén a heves vágyakozás és a megragadás következtében teljes mértékben beérik, és így alkalmassá válik a következő újralétesülés megvalósítására.
- k. Születés (*skye ba*) alatt itt a karma általi újralétesülést értjük, amely a négyféle születés bármelyik változatában megtörténhet.
- l. Az öregedés és halál (*rta shi*) a szamszárikus újralétesülés következménye.
- A függésben keletkezés tizenkét-tagú láncolatának megtapasztalása két életen belül:
- Az első életben:
- 1) tudatlanság,
 - 2) összekötő karma,
 - 3) tudatosság,
 - 4) ragaszkodás,
 - 5) megragadás,
 - 6) újralétesülés.
- A következő életben:
- 7) születés,
 - 8) név és forma,

- 9) érzékelés forrásai,
- 10) érintkezés,
- 11) érzés,
- 12) öregedés és halál.

Egyetlen karmát véve alapul, a függésben keletkezés tizenkét-tagú láncolatának három életen keresztül történő megtapasztalása:

Az első életben:

- 1) tudatlanság,
- 2) összekötő karma,
- 3) tudatosság.

Egy következő életben:

- 4) heves vágyakozás,
- 5) megragadás,
- 6) újrálétesülés.

A rákövetkező életben:

- 7) születés,
- 8) név és forma,
- 9) érzékelés forrásai,
- 10) érintkezés,
- 11) érzés,
- 12) öregedés és halál.

A függésben keletkezés tizenkét-tagú láncolata két összekötő karmán alapulva három életen belül – az újrálétesülés teljes körében – kerül megtapasztalásra.

Az első életben:

- 1) tudatlanság,
- 2) összekötő karma,
- 3) tudatosság.

A felsorolásba beleértendő:

- a) ragaszkodás,
- b) megragadás,
- c) újrálétesülés,
- d) születés.

A következő életben:

- 4) név és forma,
- 5) érzékelés forrásai,
- 6) érintkezés,
- 7) érzés,
- 8) heves vágyakozás,
- 9) megragadás,
- 10) újrálétesülés.

A felsorolásba beleértendő:

- a) születés,
- b) tudatlanság,
- c) összekötő karma,
- d) tudatosság,
- e) öregedés és halál.

A harmadik életben:

- 11) születés,
- 12) öregedés és halál.

A felsorolásba beleértendő:

- a) név és forma,
- b) érzékelés forrásai,
- c) érintkezés,
- d) érzés.

B. MEDITÁLÁS A NIRVÁNÁHOZ VEZETŐ TÉNYLEGES ÖSVÉNYEKEN

A nirvánához vezető tényleges ösvényeken történő meditációnak két része van:

1. Meditálás azokon a lényeken, akik alkalmasak a szamszára elhagyására.
2. Meditálás azokon az ösvényeken, amelyek által a szamszára elhagyható.

1. MEDITÁLÁS AZOKON A LÉNYEKEN, AKIK KÉPESEK ELHAGYNI A SZAMSZÁRÁT

Azok a lények, amelyek alkalmasak a szamszára elhagyására:

- a. mentesek a karma törvényt és a nirvánát tagadó helytelen nézettől,
- b. nem születtek elmaradott helyre,
- c. nem születtek olyan helyre, ahol a Buddha tanítása nem virágzik,
- d. nem születtek együgyűnek,
- e. nem születtek pokollakónak,
- f. nem születtek éhező szellemnek,
- g. nem születtek állatnak.

A felsoroltakon túl, a nirvánába juttató dharmagyakorláshoz ideális körülményeket biztosít a szerzetesség, illetve az apácaság.

2. MEDITÁLÁS AZOKON AZ ÖSVÉNYEKEN, AMELYEK ÁLTAL A SZAMSZÁRA ELHAGYHATÓ.

A szamszára elhagyására alkalmas ösvények alatt a három magas képzést értjük:

- a. az erkölcsi fegyelem gyakorlatát,
 - b. az összpontosítás gyakorlatát,
 - c. a bölcsességgyakorlatát.
- a. Az erkölcsi fegyelem gyakorlása tökéletesíti a viselkedést, ezáltal a jelenlegi életben zavartalan feltételeket teremt a Dharma gyakorlásához, valamint előrevetíti az emberi létformába, illetve az istenlénységként történő magasabb

újralétesülést a következő életben. A *Mahaparinirvána szútra* (*Ārya-mahā-parinirvāṇa-sūtra*; *Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo*) nyomatékkaal hívja fel a figyelmet az erkölcsi fegyelem gyakorlatára, és különféle példákkaal az erények lajtorjájához, a talajhoz, melyből a fák kinőnek, a karaván vezetőjéhez, gyógynövényhez, fegyverhez, hídhoz, stb. hasonlítja.

Hogyan gyakoroljuk a erkölcsi fegyelmet? A erkölcsi fegyelem az erkölcstelen tettektől való tartózkodást jelenti.

Az erkölcstelen tettnek négy fő oka van:

- 1) az erkölccsel szembeni tudatlanság,
 - 2) a lelkiismeretlenség,
 - 3) a vallási értékek iránt megnyilvánuló tiszteletlenség,
 - 4) a mérgező érzelmek gyarapítása.
- 1) Az erkölccsel szembeni tudatlanság ellenszere az erkölcsre vonatkozó ismeretek megtanulása és lehető legmélyebb megértése.
 - 2) a lelkiismeretlenség ellenszere az erkölcsről szóló tanítás emlékezetbe vézése, valamint a tudat, a test és a beszéd cselekedeteinek állandó figyelemmel kísérése. Az erkölcstelenségtől tartózkodás módja mindazoknak a komoly negatív következményeknek a felidézése, amelyekkel a jövőben szembe kell nézni.
 - 3) A vallási értékek iránt megnyilvánuló tiszteletlenség ellenszere a spirituális tanítónak, a spirituális tanításoknak és a spiritualitást gyakorlóknak a vallási értékeken és azok hasznosságán alapuló tisztelete.
 - 4) A mérgező érzelmek ellenszere elsőként annak vizsgálata, hogy milyen típusú mérgező érzelem keletkezik leginkább és legerőteljesebben, majd ezt követően a vallási tanításokban javasolt ellenszerek alkalmazása olyan mértékben, ahogyan az csak lehetséges.

Szüntelenül törekedni kell az erkölcstelen cselekedetek elkerülésére, de ha nem tudatosan erre mégis sor kerül, a megtisztítás érdekében gyakoroljunk megbánást, amilyen mélyen csak lehetséges.

A *Szamádhi-rádzsa szútra* (*Sarva-dharma-svabhāva-samatā-vipañcita-samādhi-rāja-sūtra*; *Chos tham cad kyi rang bzhiṅ mnyam pa nyid ruam par spros pa ting nge 'dzin gyi rgyal po'i mdo*) megemlíti, hogy a nagymértékben erkölcstelenné vált személy nem menekülhet el a szamszárából, és nem juthat a nirvána közelébe, hasonlóan ahhoz a rokkanthoz, aki képtelen elmenekülni, amikor rabló támadja meg. A szútra arra is kitér, hogy elkorcsosult időszakokban az erkölcs akár egyetlen napi gyakorlásával több erény halmozható fel, mint amennyi milliónyi buddhának tett felajánlással gyűjthető a buddhák jelenlétekor, vagy tanításuk tiszta megléte és széleskörű elterjedésének időszakában.

A világi emberek tantrikus gyakorlását is az erkölcsi fegyelem alapozza meg. Az *Szubahu-paripriccsa tantra* (*Ārya-subāhu-pariprcchā-nāma-tantra*; 'Phags pa dpung bzang gis zhus pa shes bya ba'i rgyud) figyelmeztet, hogy a világi tantrikus gyakorlónak a Vinaja szútrában lefektetett valamennyi erkölcsi előírást követniük kell. Kivétel ez alól csupán az a néhány szabály, amely a szerzetesek kötelezettségeire, szertartásaira, stb. vonatkozik.

Az idézett szútra ismerteti a tényleges tantrikus gyakorlás hét feltételét. Ezek a következők:

- a) az erkölcsi fegyelem gyakorlása,
- b) a törekvés gyakorlása,
- c) a türelem gyakorlása,
- d) a Buddhába vetett hit gyakorlása,
- e) a bódhicsitta gyakorlat végzése,
- f) a tantrikus módszerek gyakorlása,
- g) a lustaság elleni ellenszer alkalmazása.

A *Mandzsusri-múla tantra* (*Ārya-mañjuśri-mūla-tantra*; 'Phags pa jam dpal gyi rtsa ba'i rgyud) megemlíti, hogy mantrák recitálása erkölcsstelen cselekedetek elkövetése mellett sem kiváló, sem közepes, sem kicsiny eredményre nem vezet. Az ilyen gyakorló nem, hogy a nirvánát, de még magas újralétesülést sem érhet el. E magyarázatok alapján világossá válik az erkölcsi fegyelem gyakorlásának fontossága mind a szútra szerinti, mind a tantrikus szellemi előmenetel terén. Kham lung pa szerint, ahogyan éhínség esetén mindenkinek szüksége van gabonára, ugyanúgy valamennyi vallási gyakorlathoz szükség van erkölcsi fegyelemre, mert ez a támaszuk.

A szútrát és a tantrát egyformán, egymással összhangban kell gyakorolni. Tiszta tantrikus gyakorlás csak a tiszta szútra szerinti gyakorlásra alapozottan történhet. Tiszta szútra szerinti gyakorlás csak a tiszta erkölcsi fegyelemre alapozottan történhet. A tiszta erkölcsi fegyelem gyakorlása csak a karma törvény hibátlan figyelembe vételével történhet.

- b. Az összpontosítás gyakorlata – a *samathá* meditáció – a jelenlegi életben a zabolátlan tudat megszelídítésével tökéletesíti a tudat fegyelmezettségét, és előrevetíti a magasabb újralétesülés lehetőségét a következő életben, istenlényként a forma, illetve a forma nélküli világok valamelyikébe. A *samathá* meditáció részletes magyarázatára később, a *Lam-rim* harmadik, magas célt kitűző személy fokozatos ösvénye című fejezetében kerül sor.
- c. A bölcsességgyakorlat a mérgező érzelmek elhagyásával elősegíti a tudat megtisztítását, és ezáltal elvezet a nirvánába, a szenvedések körforgásától való teljes megszabaduláshoz.

A bölcsességgyakorlat magába foglalja a függésben keletkezés tizenkét-tagú láncolatán történő analitikus meditációt vagy elmélyülést. Ez az elmélyülés a tudatlanság, azaz az összes mérgező érzelmek gyökérokának ellenszere.

A harag ereje mind a jelenlegi, mind az elkövetkező életben szenvedést okoz és megsemmisíti a korábban felhalmozott erényeket és érdemeket, ezért a bölcsességgyakorlat magába foglalja a harag ellenszerének, a türelemnek a gyakorlását.

A szamszárában a vágyakozás teli ragaszkodás a szennyezett karma gyarapításának és megérlelésének legfőbb oka, ezért a bölcsességgyakorlat ennek ellenszeréként magába foglalja a meditálást a külső és a belső tárgyak kiábrándító megjelenésén. Vágyakozóan ragaszkodunk világi javak birtoklásához, világi hírnévhez, a világ csodálatának elnyeréséhez, és így tovább. A ragaszkodás elhagyását segíti a meditálás a szamszára szenvedés-természetén és a halálán.

A bölcsességgyakorlat magába foglalja a meditálást a betegség-, az öregség- és a halál természetén, a meditálást a vágyott dolgoktól való megváláson, stb. Ezek a meditációk a büszkeségnek, a spirituális előmenetel és fejlődés legfőbb akadályának ellenszerei.

A bölcsességgyakorlat magába foglalja a meditálást a Négy Nemes Igazságon, a menedékvétel három tárgyán és a karma törvényen. Ezek a meditációk a szellemi gyakorlást akadályozó, mérgező érzelmekkel teli kétség ellenszerei.

A bölcsességgyakorlat még egyéb mérgező érzelmek ellenszerein történő meditációkat is magába foglal:

- ◀ A felelőtlenség (*bag med pa*) olyan tudati tényező, amely a zavart keltő tárgyakat figyelmen kívül hagyja, és elszabadult, korlátozatlan viselkedésre ösztönöz. A felelőtlenség a negatív cselekedetek melegágya és a pozitív cselekedetek akadályá.
- ◀ A lustaság (*le lo*) olyan tudati tényező, amely nem vágyakozik erényekre és pozitív cselekedetekre, ezért az erényes és pozitív cselekedetek elkövetésének akadályá.

A lustaság háromféle lehet:

- 1) lustaság, amely negatív cselekedeteket kíván elkövetni (*bya ba ngan zhen gyi le lo*),
 - 2) a féltékenység lustasága (*sgyid lugs pa'i le lo*),
 - 3) az örömkökhöz ragaszkodó lustaság (*snynom las 'dzin pa'i le lo*).
- ◀ A hitetlenség (*ma dad pa*) olyan tudati tényező, amely nem tiszteli a pozitív cselekedeteket. A hitetlenség alapozza meg a lustaságot.

- ◀ Az izgatottság (*rgod pa*) olyan tudati tényező, amely a figyelmet szét-szórja, és nem hagyja a tudatot erényes tárgyakon nyugodni. A tudat izgatottsága a *samathá* meditáció akadályja.
- ◀ A harag (*klro pa*) olyan tudati tényező, amely a gyűlölet miatt ténylegesen is ártani akar. Az ember önmagát és másokat a haragja miatt bántalmazza.
- ◀ A rosszakarat (*klhon 'dzin*) olyan tudati tényező, amely a haragvás miatt folyvást keresi a lehetőséget, hogy árthasson. A türelmetlenség megalapozója.
- ◀ A tisztességtelenség (*g.yo*) olyan tudati tényező, amely nem ismeri el a helytelen cselekedetet, és ezzel akadályozza a valóság megértését.
- ◀ A féltékenység (irigység) (*phrag dog*) olyan tudati tényező, amely képtelen elviselni mások kiválóságát. A féltékenységtől az ember boldogtalanná válik.
- ◀ A durva sértegetés (*tshig pa*) olyan tudati tényező, amely a haragos embert durva szavak használatára készíti. A beszéd negatív cselekedetének kiváltója.
- ◀ A leplezés (*chab pa*) olyan tudati tényező, amely eltitkolja a helytelen cselekedetet. A megbánás és boldogtalanság megalapozója.
- ◀ A fukarság (*ser nga*) olyan tudati tényező, amely ragaszkodik a világi hírnévhez és anyagi nyereségekhez. A fukar ember erősen kötődik tulajdonához, ezért képtelen elajándékozni őket.
- ◀ A megtévesztés (*sgyu*) olyan tudati tényező, amely a világi hírnévhez és anyagi nyereségekhez való ragaszkodás miatt a ténylegestől eltérő színben tünteti fel a valóságot. Következménye a helytelen megélhetés.
- ◀ Az ártó szándék (*mam 'tshé*) olyan tudati tényező, amely mások szenvedését kívánja, és ezzel a másoknak bajt okozás megalapozója.

Mindent egybevetve, az erkölcsi fegyelem gyakorlása megalapozza az összpontosítás művelését és kifejlesztését, az összpontosítás támogatásával pedig a gyakorló szert tesz a valóságot közvetlenül felismerő bölcsességre. A végső igazságot, az ürességet felismerő bölcsesség vezet a nirvána állapotához, amely a születések körforgásának, valamint a szamszárán belüli szenvedéseknek a teljes és végleges megszűnése.



