

A NYUGALOM, MINT AZ ÖSVÉNY RÉSZE

- (2') A meditatív nyugalmon alapuló ösvényen haladás általános bemutatása.
 (3') A világi ösvényen haladás sajátos bemutatása
 (a'') A csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó meditatív nyugalom megvalósításának szükségessége az ösvényen haladás előtt
 (b'') A meditatív nyugalomra támaszkodva megszabadulás a vágyvilághoz ragaszkodástól



(2') A meditatív nyugalmon alapuló ösvényen haladás általános bemutatása

Kérdés: Az lenne a cél, hogy a nem-következtető összpontosítással együtt járó figyelem megvalósításával egyszerően csak fenntartsd a világossággal, nem-következtetéssel stb. jellemzett nem-következtető tudatosságot úgy, ahogyan az imént bemutatásra került?

Felelet: Az ilyen összpontosítást a tudatfolyamatodban amiatt valószínűsítod meg, hogy éleslátást fejlessz a mérgező érzelmek leküzdésére. Következésképp, ha ennek az összpontosításnak a segítségével nem fejleszted ki az éleslátást, még a vágyvilági mérgező érzelmeket sem leszel képes megszüntetni, még akkor sem, ha nagymértékben hozzászoktatod magad ehhez az összpontosításhoz. Így mi értelme lenne a mérgező érzelmek megszüntetésének akár csak az említésére is? Műveld tehát az éleslátást.

Ráadásul kétféle éleslátás van: a világi ösvénynek megfelelő éleslátás, amely a megnyilvánuló mérgező érzelmeket szünteti meg, valamint a világfeletti ösvényhez igazodó éleslátás, amely gyökerestül megsemmisíti a mérgező érzelmek csíráit. E kettőnél magasabb ösvény nem járhat be. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben ezt mondja:²⁰⁸

Ekként a figyelmet megvalósító, és a mérgező érzelmek megszüntetésének csekély örömrétét megtapasztaló jógi továbbfejlődésének két útja lehetséges. Más nem. Melyik ez a kettő? A világi és a világfeletti.

Ezért, aki megvalósította a meditatív nyugalmat vagy figyelmet, művelheti a világi ösvény éleslátását, illetőleg azt az éleslátást, amely a világfeletti ösvényen halad. Bármelyiket akarod művelni, folyamatosan gyakorolnod kell a megelőzően már megvalósított nyugalmat. Ha ily módon képezed magad, a hajlékonyság és a tudat egyhegyűsége nagymértékben megnövekszik, és a nyugalom is sokkal szilárdabbá válik. Ezen felül szert teszel a nyugalom és éleslátás jeleinek ismeretére, majd ezt követően a két ösvény közül arra törekedhetsz, amelyikre a kedved tartja. [551] A *Śrāvaka szintek*ben ez áll:²⁰⁹

Erre vonatkozóan a figyelemmel rendelkező növendék jógik így elmélkednek: „Követhetem akár a világi, akár a világfeletti ösvényt”, és nagy igyekezettel szentelik magukat e figyelem gyakorlásának. Annak megfelelően, ahogyan nappalaikat és éjszakáikat a gyakorlás ismétlésével töltik, növekszik, terjed és kiszélesedik hajlékonyságuk, valamint tudatuk egyhegyűsége. Amint figyelmük erőteljessé, állandóvá és szilárddá válik, arra a tiszta tárgyra irányíthatják, amelyikre csak akarják, és amikor figyelmük a nyugalom és az éleslátás jeleivel telítődik, arra törekednek, hogy gyakorlásukat kívánságuk szerint akár a világi, akár a világfeletti ösvényen folytassák.

A világi éleslátás a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó meditáció, amely esetében az alsóbb szintek durvaságát és a felsőbb szintek csillapítottságát figyelheted meg. A világfeletti éleslátás a *Śrāvaka szintek* megállapítása szerint olyan meditáció, amely a Négy Nemes Igazság tizenhat jellegzetességét figyeli meg, beleértve a mulandóságot, és így tovább.²¹⁰ Itt főként a személy én-nélküliségének szemléletét műveled.

Kérdés: Melyik személy valósítja meg az előzőekben elmagyarázott nyugalomhoz szükséges figyelmet, és nem követi még ugyanabban az életében a világfeletti ösvényt, de követi a világi ösvényt?

Felelet: A *Śrāvaka szintek*ben ez áll:²¹¹

Mely személyek haladnak ebben az életükben kizárólag a világi ösvényen és a világfeletti ösvényen nem? Az ilyen személyek négy típusa a következő: (1) mindazok, akik nem-buddhisták; (2) azok, akik kötődnek ehhez a [buddhista] tanításhoz, ám miközben megfelelő módon gyakorolják a nyugalmat a képességeik alacsonyak; (3) hasonlóképpen azok, akik kiváló képességekkel rendelkeznek, ám akiknek érdemgyökerei még nem értek be; (4) a bódhiszattvák, akik arra vágyakoznak, hogy a jövőben ériék el a megvilágosodást, nem ebben az életükben. [552]

Mivel a már elmagyarázott nyugalmat megvalósító összes nem-buddhista jögi nem alkalmaz éleslátó bölcsességet a személy én-nélküliségének vizsgálatához, ők nem tárják fel az én-nélküliséget. Ezért ők vagy csupán a nem-következtető meditatív nyugalmat tartják fenn, vagy csupán a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó éleslátást művelik. Ily módon kizárólag a világi ösvényen haladnak.

Ha ennek a tanításnak a gyakorlója, azaz buddhista vagy, ám a képességeid alacsonyak, és mélységében egyedül a nyugalom rögzítő meditációjához szoktál hozzá, akkor nem érdekel az olyan meditáció, amely az én-nélküliség jelentését éleslátó bölcsességgel vizsgálja. Vagy, még ha érdeklődsz is utána, az én-nélküliség jelentésének megértésére való képességed hiánya miatt ebben az életedben kizárólag a világi ösvényen haladhatsz. Ez amiatt van, mert vagy egyedül a nyugalom szilárdságát tartod fenn, vagy csak a csillapítottság és a durvaság jellemzőit hordozó éleslátást műveled.

Még ha kiváló képességekkel rendelkező buddhista is vagy, aki megértette az én-nélküliség jelentését, ám ha érdemgyökereid az igazság ismeretének átérzésére még nem érték be, ebben az életedben még nem tudod művelni a világfeletti, szennyezetlen, nemes ösvényt. Erre az esetre azt mondjuk, hogy „csupán a világi ösvény által halad”, azt viszont nem, hogy az én-nélküliségre összpontosítva képtelen lennél művelni az éleslátást.

Ami pedig azokat a bódhiszattvákat illeti, akiknek még egyszer meg kell születniük a buddhaságig, nekik a következő életük során, a létforgatagba történő utolsó újjászületésükkor, a tudatfolyamatukban létrejön a négy ösvény, kezdve az előkészület ösvényével. Miközben még egyszer kötelesek megszületni, nem tudják művelni a nemes ösvényt. Ezért azt mondjuk, ebben az életükben ők „a világi ösvényt követik”, de nem mulasztják el az én-nélküliség jelentésének megismerését. Vasubandhu *Az ismeretek tárházában (Abhidharma-kośa)* megállapítja:²¹²

Tanítónk (a Buddha) és az orrszarvú (a *pratyekabuddha*) számára
Valamennyi ösvény – az előkészülettől a (személyes – Hinayāna)
megvilágosodásig – egyetlen utolsó meditatív rögzítésen nyug-
szik.

Ezeket megelőzi a megszabadulást segítő [a felhalmozás ösvény].

[533]

Mindez összecseng a buddhaság megvalósításának módjáról szóló hīnayāna munkákkal, de nem egyezik a nemes Asaṅga mester Mahāyāna magyarázatával.

Ezért a nem-buddhistáknak – akik a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó ösvényen meditálással megszüntetik a megnyilvánuló mérgező érzelmeiket –, s úgyszintén a buddhistáknak – akik az én-nélküliség jelentésén meditálva gyökeresen megszüntetik a mérgező érzelmeiket –, elsőként meg kell valósítaniuk a korábban elmagyarázott meditatív nyugalom összpontosítását. Ennélfogva mind a nem-buddhista, mind a buddhista jógiknak mérgező érzelmeik megszüntetésének megalapozásaként a fent előadott nyugalomra van szükségük. Legyen az akár mahāyāna, akár hīnayāna jógai, meg kell valósítania ezt az összpontosítást; s még a mahāyāna gyakorlók között is mind a mantra, mind a tökéletesség jármű jógijának el kell érnie a meditatív nyugalmat. A nyugalom az összes jógai ösvényen haladás megalapozója, ezért különösképpen fontos.

Másfelől, a nyugalom magyarázata a tantrikus szövegekben némi eltérést mutat az összpontosítás fejlesztésének módszere és a meditáció tárgya vonatkozásában, például ami egy istenség testére, a választott isten kéztartására, vagy egy szótagra való összpontosítást illeti. Ám eltekintve ezektől, teljes mértékben megegyeznek abban, hogy az összpontosítás öt hibáját meg kell szüntetni, beleértve a lustaságot stb.; megegyeznek az ellenszerek alkalmazásában, a figyelmesség, az éberség stb. művelésében; valamint a kilenc tudatállapot megvalósításában, és a hajlékonyság stb. bekövetkeztében. Ez az összpontosítás tehát igen széles körben elterjedt. Mindezt figyelembe véve *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra* kinyilvánítja, hogy a nyugalom és az éleslátás összpontosításai az összes mahāyāna és hīnayāna összpontosítást magukba foglalják.²¹³ Így, ha jártas akarsz lenni az összpontosításban, jártasságra kell szert tenned a nyugalom és az éleslátás terén.

Jóllehet az összpontosítás fejlesztésének számos célja van, ezek legfontosabbika az éleslátás ismeretének kifejlesztése. [554] Továbbá, az éleslátásra vonatkozóan két típust különböztetünk meg: (1) amely a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozza és csupán a megnyilvánuló mérgező érzelmeiket oszlatja el, és közös a buddhisták és a nem-buddhisták számára; (2) amely közös a buddhisták, azaz mind a mahāyāna, mind a hīnayāna gyakorlói számára; ez az én-nélküliség valóságával rendelkező éleslátás, amely végképp megszünteti a mérgező érzelmeik csíráit. Ez utóbbi a buddhisták egyedi jellemzője. A megelőző nem nélkülözhetetlen; az utóbbi viszont nélkülözhetetlen tényező. Így a megszabadulásra törekvőknek olyan éleslátásra kell szert tenniük, amely megérti az én-nélküliség valóságát.

Ráadásul, még ha nem is tudod megvalósítani a forma világ magasabb meditatív rögzítéseit vagy a forma nélküli világ meditatív elmé-

lyedéseit, de megvalósítod azt az előzőekben bemutatott nyugalmat, amelyet az első meditatív rögzítés elérése magába foglal, akkor megvalósíthatod a megszabadulást – a létforgatag összes béklyójának elhagyását –, erre a nyugalomra alapozódó éleslátás művelésével. A korábban elmagyarázott nyugalomra támaszkodó világi éleslátás módszerének kifejlesztésével elérheted a „Létforgatag Csúcsának tudatát”, amely eltávolítja a Semmisség és az ez alatti forma nélküli szintek összes megnyilvánuló mérgező érzelmét. Ám, ha nem ismered az én-nélküliség valóságát és nem meditálsz azon, nem szabadulhatsz meg a létforgatagtól. Ezért Mātrceta ezt mondja *A tiszteletreméltó személy tiszteletének dicsérete (Varṇāha-varṇa-stotra)* [első részében,] a „Dicséret, ami nem elegendő” fejezetben:²¹⁵

Akik ellenzik tanításod,
Azokat mérgező érzelmeik megvakítják.
Még a létforgatag csúcsára jutást követően is
A szenvedés ismét bekövetkezik, és a létforgatag fennmarad.
Akik követik tanításod,
Még ha nem is valósítják meg a tényleges meditatív rögzítést,
Elfordulnak a létforgatagtól,
Jóllehet Mára szeme mered rájuk.

Ezért az éleslátás alapjául szolgáló meditatív nyugalom – amely megvalósítja az összes folyamba lépő és az egyszer visszatérő nemes ösvényt – az a korábban elmagyarázott nyugalom, amelyet az első meditatív rögzítés elérése foglal magába. [555] Hasonlóképpen tudnod kell, hogy minden arhat, aki a mérgező érzelmeit egyidejűleg megszüntette, a korábban elmagyarázott meditatív nyugalomra támaszkodó éleslátás művelésével vált arhattá. Ha tudatfolyamatod megelőzően nem alapozod meg a korábban elmagyarázott összpontosított nyugalommal, akkor képtelen leszel a valódi természetre vagy az összes jelenség sokféleségére összpontosító, tényleges éleslátás tudására szert tenni. Erről később fogok beszélni.²¹⁷

Ezért, jóllehet a magasabb jóga tantra hagyományában a jógik talán nem fejlesztik a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó, az összes jelenség sokféleségére összpontosító éleslátást vagy ezen éleslátás által előidézett nyugalmat, a nyugalmat mégis ki kell fejleszteniük. Továbbmenve, a felépítési fokozatot és a beteljesítési fokozatot tekintve a pont, ahol a nyugalom először felmerül, e kettő közül az első művelése közben van.

Összefoglalva, először a nyugalmat kell kifejlesztened, majd erre alapozva a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó éleslátás módszerével haladhatsz az ösvény fokozatain a Létforgatag Csúcsá-

ig; illetőleg az én-nélküliség valóságával rendelkező éleslátás módszerével haladhatsz a megszabadulás, vagyis a mindentudás öt ösvényén. Ez alkotja a Győzedelmes tanításainak általános pecsétjét, így tehát nem létezhet olyan jógi, aki ettől eltér.

Ez volt a meditatív nyugalmon alapuló, a magastól a még magasabb ösvények felé haladás általános bemutatása.

(3') A világi ösvényen haladás sajátos bemutatása

Ennek két része van: (1) a csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó meditatív nyugalom megvalósításának szükségessége az ösvényen haladás előtt, és (2) a meditatív nyugalomra támaszkodva megszabadulás a vágyvilághoz ragaszkodástól.

(a'') A csillapítottság és a durvaság jegyeit hordozó meditatív nyugalom megvalósításának szükségessége az ösvényen haladás előtt

Aki a jellegzetességek megkülönböztetésének módszerével²¹⁸ műveli a csillapítottság és durvaság jegyeivel felruházott ösvényt, annak először a korábban elmagyarázott meditatív nyugalmat kell megvalósítania, ahogyan azt *A mahāyāna sūtrák ékessége* mondja:²¹⁹

Miután ezt az összpontosítást felfokozta,
És a fokozás által előmozdította,
A jógi megvalósítja a meditatív rögzítést. [556]

Ez annak a megállapítása, hogy aki a korábban elmagyarázott kilencedik tudatállapotot a hajlékonysággal együtt megvalósította, az fokozva ezt az összpontosítást, megvalósítja a tényleges meditatív rögzítést.

Másfelől, a kilencedik tudatállapottól addig, amíg megvalósítod a [jellegzetességeket megkülönböztető] figyelmet, azt mondjuk „kezdő a figyelemben” [a nyugalmat először megvalósító]. Miután pedig megvalósítottad a jellegzetességeket megkülönböztető figyelmet, azt mondjuk „kezdő a mérgező érzelmek megtisztításában”. Így tehát, aki a jellegzetességek megkülönböztetését műveli, elsőként a figyelmet [nyugalmat] valósítja meg. *A Śrāvaka színtekben* ez áll:²²⁰

A „kezdő a figyelemben” addig kezdő, amíg nem valósítja meg az egyhegyűsége vonatkozó figyelmet [a csillapítottság és a durvaság jellemzőivel], s ez addig tart, amíg nem éri el az egyhegyűséget. A „kezdő a mérgező érzelmek megtisztításában” azt követően valósul meg, miután megvalósult ez a figyelem, és akkor veszi kezdetét, amikor megvalósul a jellegzetességeket megkülönböztető figyelem – az a figyelem, amely a tudat mérgező érzelmektől való megtisztítására vágyakozik –, és hozzászokik ennek gyakorlásához.

A negyedik szakasz kezdetére vonatkozóan pedig azt mondja, hogy azt követően műveled az elfogulatlanság [a szenvedélyektől megszabadulás] világi és világleletti ösvényeit, miután megvalósítottad a figyelmet [nyugalmat].

A mérgező érzelmek megszüntetésének folyamatát – a fent elmagyarázott nyugalom első megvalósítását, majd pedig a világi és a világleletti éleslátás valóra váltását –, a *Śrāvaka szintek* igen kiterjedten tárgyalja, míg más munkákban ez nem jelenik meg tisztán. A régi [Abhidharma] tudósok, akik a korábbi magasabb és alacsonyabb ismeretek szövegeit tanulmányozták, szintén nem fejtették ki világosan a mérgező érzelmek megszüntetésének az egyhegyűség első megvalósításán alapuló folyamatát.

Ezért, ha nem érted alaposan a *Śrāvaka szintek* magyarázatát, a következő hibás elképzelést követheted: „Az ösvény legalacsonyabb szintje – a forma világ meditatív rögzítései és a forma nélküli világ meditatív elmélyülései – az első rögzítésbe lépés, [557] a figyelem hat típusa közül az első, a jellegzetességek elkülönítésének magyarázata értelmében. Ezért a jellegzetességek elkülönítése az a tudatállapot, amely a belépés kezdete.” Igen helytelen az ilyen nézet, éspedig az alábbi okokból: (1) a nyugalom megvalósítása nélkül nem léphetsz be az első meditatív rögzítésbe; (2) ha nem viszed véghez ezt a belépést, nem valósítod meg a nyugalmat; és (3) mivel a jellegzetességek elkülönítése analitikus meditáció, ennek művelésével nem tudod újként megvalósítani a nyugalmat, ha azt korábban nem érted el. A már idézett, *A jógi cselekedeteinek szintjeiből* vett részlet²²² szerint a vágyvilági egyhegyűségben nincs hajlékonyság, valamint *A szándékolt jelentés kifejtése sūtrában*, s még másokban is az áll, hogy ha nem valósítod meg a hajlékonyságot, akkor nem valósítod meg a nyugalmat.²²³ Következésképpen, ha nem valósítod meg az első belépés állapotát, akkor nem valósítod meg a nyugalmat.

Ezért, az első belépési állapot figyelmének hat típusa közül [a hat okozati figyelemről alább lesz szó a hét figyelem felsorolásakor] az első a bejárat a belépés állapotát magába foglaló éleslátás műveléséhez, vagyis erre nem kerülhet sor az első belépés állapotának kezdetén, mivel a nyugalomnak – amely magába foglalja a belépés állapotát – ezt meg kell előznie. Az összpontosítás valamennyi állapotát megelőzően az összpontosítások megvalósításai – beleértve az első belépési állapotot – pusztán a tudat vágyvilági egyhegyűsége. Ennek megfelelően, ha következetesen ragaszkodunk a klasszikus szövegekhez, akkor nagyon csekély azok száma, akik megvalósítják a nyugalmat, az éleslátásról már nem is beszélve.

(b'') A meditatív nyugalomra támaszkodva megszabadulás a vágyvilághoz ragaszkodástól

Miután hozzászoktál a korábban elmagyarázott világosság, nem-következtető tudatosság stb. jellemzőivel rendelkező meditatív nyugalomhoz, ha nem műveled a kétféle éleslátás valamelyikét, nem leszel képes megszüntetni még a megnyilvánuló vágyvilági mérgező érzelmeidet sem. Ebben az esetben mi értelme a mérgező érzelmek csírának és a megértés akadályainak megszüntetéséről beszélni? [558] Ezért, ha szeretnéd megvalósítani a vágyvilághoz való ragaszkodástól szabad első rögzítést, akkor a nyugalomra támaszkodva műveld az éleslátást.

Kétely: Jó, de akkor ez miért nem mond ellent annak a korábbi megállapításnak, hogy kizárólag a nyugalomhoz hozzászoktatva magad elfojthatod a megnyilvánuló mérgező érzelmeidet?²²⁴

Válasz: Itt nincs ellentmondás, a korábbi magyarázatban a meditatív nyugalom fogalomköre magába foglalta a világi éleslátást; ez a magyarázat viszont arra a nyugalomra vonatkozik, amelyet az első belépés állapota foglal magába és megelőzi az éleslátás két típusát. A ragaszkodástól megszabadulást megvalósító éleslátásra vonatkozóan ehhez még hozzájárul, hogy önmagad megszabadításának két eszköze van: az egyik az igazságok jegyeivel felruházott éleslátás, a másik a nyugodtság és a durvaság jegyeivel felruházott éleslátás. Jelen fejtegetés a ragaszkodástól megszabadulás megvalósításának módját e két ösvény közül az utóbbi módszer alapján ismerteti.

Ami e módszert illeti, az a személy, aki ezt műveli²²⁵, lehet nem-buddhista, aki az én-nélküliség szemléletével egyáltalán nem rendelkezik, valamint az én-nélküliség szemléletét birtokló [buddhista] tanítás követője. Az általuk művelhető, a mérgező érzelmek megszüntetésére irányuló ösvény típusáról a *Śrāvaka szintek* ezt mondja:²²⁶

A vágyvilágtól való megszabadulásuk érdekében a szorgalmas jógik a figyelem hét típusát használják, és aztán elérik megszabadulásukat. A hét figyelem a következő: (1) jellegzetességeket elkülönítő, (2) hitből fakadó, (3) elkülönült, (4) elragadtatott vagy visszavont, (5) analizáló, (6) utoljára alkalmazott, valamint (7) az utolsó alkalmazás következményének figyelme.

Ezek közül a legutolsó a meditatív rögzítés tényleges állapotába lépés pillanatának figyelme, azt követően, hogy megszabadultál a vágyvilági ragaszkodástól; így ez az, amit megvalósítottál, a megelőző hat pedig, amely ezt megvalósítja.

Kérdés: Ebben az esetben, ha a mérgező érzelmeket nem az én-nélküliség jelentésén történő meditálással szünteted meg, akkor milyen

dolgokat állapítasz meg, és min meditálsz a mérgező érzelmek megszüntetése érdekében? [559]

Válasz: Jóllehet ezzel a csillapítottság és durvaság jegyeit hordozó ösvénnyel más vágyvilági megnyilvánuló mérgező érzelmek kerülnek megszüntetésre, a kijelentés, hogy „megszabadítod magad a vágyvilág ragaszkodásaitól” leginkább arra a módszerre vonatkozik, ahogyan a ragaszkodást az ellenszere megszünteti. Egyébként a ragaszkodás itt a vágyvilág érzéki tárgyai után történő sóvárgást és ragaszkodást jelenti, amelynek ellenszere, hogy az érzéki tárgyakat sok szempontból kedvezőtlennek ítéled. Következétesen alkalmazd tehát a ragaszkodás ellentétét, és ehhez hozzászoktatva magad megszabadulsz a vágyvilághoz ragaszkodástól.

Továbbá, talán szilárdan meg vagy győződve arról, hogy rendelkezel a jellegzetességek elkülönítésének képességével, és a vágyvilág hiányosságait és az első meditatív rögzítés értékeit hibátlanul átlátod. Ám, ha még nem valósítottad meg a nyugalmat, a mérgező érzelmeket nem tudod megszüntetni, függetlenül attól, hogy milyen mértékben szoktál hozzá a hibák és az értékek megkülönböztetéséhez. Másfelől, még ha meg is valósítottad a nyugalmat, de nem végzel mélyreható analízist, akármilyen szinten is műveled a nyugalmat, nem leszel képes megszüntetni a mérgező érzelmeket, mivel megszüntetésükhöz mind a nyugalom, mind az éleslátás módszerének művelésére szükség van. Ez az összes mérgező érzélem megszüntetésére igaz.

Tekintettel az elmondottakra, a figyelem hét típusa a következő:

1. A jellegzetességek ismerete [*a jellegzetességeket elkülönítő figyelem*] az, amikor az alsóbb és a felsőbb szintek hibái és előnyei egymástól megkülönböztetésre kerülnek, ami maga után vonja a tanulás és az elmélkedés egyesítését, mivel a tudatállapotok bizonyos alkalmakkor a tanulásból, más alkalmakkor pedig az elmélkedésből fakadóan válnak meg.

2. Ily módon szoktatva magad, a tanulást és az elmélkedést felülmúló meditáció módszerével mindent kizáróan hitelesnek találsz a csillapítottság és durvaság tárgyait. Ez a *hitből fakadó figyelem*. Erre vonatkozóan a *Śrāvaka szintek* kijelenti: „Összpontosítva a [csillapítottság és durvaság] jegyeire, műveld a nyugalmat és az éleslátást”, és még a hatodik figyelemre vonatkozó rész is a nyugalom és az éleslátás művelésére hivatkozik. Az első figyelem leírásában a hat elemre történő összpontosítás szerepel, beleértve a jelentést is,²²⁸ más részek pedig erre a összpontosításra éleslátásként utalnak. Ennélfogva ez még akkor is éleslátás, ha nem jár együtt az én-nélküliség szemléletének művelésével. [560]

A mérgező érzelmeket tehát ezzel a figyelemtípussal összefüggésben szünteted meg, azt követően, hogy mind a nyugalom, mind az éleslátás módszerével meditáltál. Ezeket a következőképp végezd: ami az éleslátást illeti, ismételten analizáld a csillapítottság és durvaság különböző tárgyait, majd az analízis végeredményének megszületésekor a csillapítottság és durvaság ezen tárgyaira egyhegyűen összpontosítva műveld a nyugalmat. A második és a harmadik figyelemtípus ebben a meditációban a kiábrándultság ellenszere.

3. Amikor a nyugalom és az éleslátás váltakozó műveléséhez hozzászoktattad magad, létrehozod a vágyvilág jelentékeny mérgező érzelmeinek ellenszerét, amit *elkülönült figyelemnek* nevezünk.

4. Ezt követően az *elragadtatott vagy visszavont figyelem* lesz az, amikor a nyugalom és az éleslátás váltakozó művelésével képes vagy megszüntetni a középerős mérgező érzelmeket.

5. Aztán észreveszed, hogy az összpontosításban tartózkodásodkor az erényekre törekvéseidet akadályozó vágyvilági mérgező érzelmeid már nem élednek fel, illetve, amikor abból kiemelkedsz, nincs olyan durva gondolatod, hogy „Most megszüntettem a mérgező érzelmeket”. Analizálj tovább: „Rendelkezem még olyan nem tevékeny ragaszkodással az érzéki csábításhoz, amitől nem szabadultam meg? Esetleg nem éled fel azután, hogy megszabadultam tőle?” Majd ennek ellenőrzése céljából összpontosíts a ragaszkodás egy gyönyörűsége tárgyára, és figyeld a ragaszkodás felmerülését. Ezentúl a meditálás iránti érdeklődésed a ragaszkodás megszüntetésére irányul, ezért ez az *analizáló figyelem*, aminek segítségével megmenekülsz az öntelt képzelgéstől, hogy megszüntetted azt, ami még nincs megszüntetve.

6. Aztán ismét analitikusan különböztess meg a csillapítottság és durvaság tárgyait úgy mint előzőleg, és egyhegyűen összpontosíts az analízis eredményére. *Utoljára alkalmazott figyelemről* akkor beszélünk, amikor az ily módon történő meditálással létrehozod a vágyvilági finom mérgező érzelmek ellenszerét. A harmadik, a negyedik és a hatodik figyelemtípus a mérgező érzelmeket megszüntető ellenszerek.

7. Így, a finom mérgező érzelmek megszüntetésével legyőzted a vágyvilág valamennyi megnyilvánuló mérgező érzelmét, és pillanatnyilag a legkisebb mértékben sem tevékenyek. Ám tökéletesen nem semmisítetted meg e mérgező érzelmek gyökerét. [561] Ezzel az eszközzel ugyan megszabadultál a ragaszkodás állapotaitól a Semmisséggig, mivel azonban a Létforgatag Csúcsának megnyilvánuló mérgező érzelmeit még nem tudod megállítani, képtelen vagy meghaladni a létforgatagot. Mindazonáltal, a meditatív rögzítéssel eléred az öt ma-

gasrendű ismeretet,²²⁹ de erről a bőbeszédűségtől tartva nem beszélek. Ezeket Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben kifejti, nézz utána ott.²³⁰

Manapság nincs senki, aki használná e módszereket a tényleges meditatív rögzítés stb. megvalósítására, így senki sincs, aki félrevezethetne. Mindamellett, nagy segítségére lesz, ha megértésed olyanná fejleszted, amely nem csupán az általános szóbeli leírásra korlátozódik, mert így elkerülheted, hogy a fentiekől eltérő összpontosítások csapdájába ess.

A forma világ négy meditatív rögzítésének, és a forma nélküli világ négy elmélyedésének összpontosításain, úgyszintén az öt magasrendű ismereten a nem-buddhisták is osztoznak. Ezért, ha meg is valósítod ezeket a rendkívüli összpontosításokat, csupán általuk nemhogy a létforgatagtól nem szabadulsz meg, hanem ezek még a létforgataghoz is láncolnak. Törekedj tehát az éleslátásra és az én-nélküliség szemléletére, és ne elégedj meg pusztán a nyugalommal.

Még ha nélkülözni is tudod a tényleges első rögzítést stb. megvalósító eszközök kiterjedt ismeretét, minden bizonnyal alaposan tanulmányoznod kell a következő fejtegetések lényegét, és a saját hozzátételeidtól mentesen meg kell valamennyit ismerned magukból a tanításokból. Éspedig: (1) tudatod összpontosítása kilenc módjának fenti kifejtését, amely a korábban idézett madhyamaka *Meditáció fokozataiban* található, mivel ezek a fent említett – mélyeséges Tökéletes Bölcsesség sūtrákból stb. származó – „nyugalom” vagy „figyelem” megvalósításának eszközei; (2) ezek szándékolt jelentését, ahogyan azt Maitreya *A mahāyāna sūtrák ékességében* részletesen kifejti; (3) A nemes Asaṅga összefoglaló értekezését mindezekről *A bódhiszattva szintekben*, *Az ismeretek összefoglalásában*, *A meghatározások összefoglalásában*, valamint a róluk szóló kiterjedt magyarázatot a *Śrāvaka szintekben*, összhangban az *Alapok összefoglalásában* (*Vastusaṃgraha*)²³¹ lévő utalással, amely szerint a nyugalmat és az éleslátást a *Śrāvaka szintek* tárgyalja; (4) a jelentésükről szóló eszmecserét a madhyamaka *Meditáció fokozataiban*, valamint Ratnākaraśāntinak az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez* művében; továbbá (5) a nyugalom megvalósításának módját a nyolc ellenszeren és az öt hiba megszüntetésén keresztül Maitreya *A közép elválasztása a szélsőségektől* című művében. [562]

A meditatív rögzítés gyakorlói közül egyesek számára még a meditációk elnevezése sem ismerős. Néhányuk a klasszikusok tanulmányozásakor csupán a szavakkal kerül kapcsolatba, a jelentés helyes megértéséig nem jut el. Amikor aztán nekilátnak a gyakorlásnak, úgy gondolják nincs szükségük tanulmányokra, mint jelentékteleneket fél-

retolják azokat, és úgy folytatják a meditálást. Ennek az a következménye, hogy elérve a nyugalom fogalmkörébe tartozó összpontosítás állapotát, meg vannak győződve arról, hogy ez nem más, mint az ürességen történő összpontosítás. Ez mutatja, hogy nem képesek körültekintő megértéssel megkülönböztetni a gyakorlás lényegét. Amikor csupán a buddhisták és a nem-buddhisták számára közös kilencedik tudatállapotot elérik, azt állítják, hogy a legmagasabb jóga tantra valamennyi jellegzetességgel rendelkező beteljesítő szintjét tapasztalják. Sokan e személyek közül – miután a meditatív egyensúlyt összekeverték a meditációt követő állapottal – helytelenül azt bizonygatják, hogy ez a megszakítatlan, nem-következtető bölcsesség.

Amennyiben megfelelő módon megbizonyosodsz a megelőző magyarázatokban, nem vezethetnek félre az olyan csábító elnevezések, mint a meditáció a tárgynélküliségen, a jelnélküliségen és a végleges jelentésen. Azáltal, hogy megismered ezeknek az összpontosításoknak a kiterjedt jelentését, azt is felismered, hogy mi az, ami eltér, és mi az, ami nem tér el az ösvénytől. Ezért, úgy válj jártassá az összpontosítások megvalósításának szintjeiben, ahogyan azokat az említett hiteles munkák tanították.

Itt én ezt mondom:

Az összpontosítás megvalósításának szintjeit mélyrehatóan írják le
A kiválóan tanító sūtrák és a nagy kommentárok.

Az alacsony képességűek, akik ezt nem értik pontosan,
Saját tudatuk hibáit kivetítik másokra.

Azt gondolják: „Ott nincs útmutatás a nem-következtető tudatosság
fenntartására”.

Nem találják a szövegekben sajátjukat,
És azt gondolják, ők találtak rájuk,
Miután szorgalmasan kutattak utánuk ott, ahol azok nem léteznek.

Az ilyen emberek még a buddhisták és a nem-buddhisták
Összpontosításai között sem tesznek különbséget.
Szükség van tehát a figyelmeztetésre:
Lássák pontosan a különbséget

A mahāyāna és a hīnayāna összpontosítások [563]
Valamint a vajrayāna és a pāramitāyāna között.
Felismerve e helyzetet, egyszerű szavakkal elmagyaráztam
Az összpontosítás fenntartását a klasszikusok tanítása szerint.

Ó barátaim, akik hosszú éveken át képeztétek magatokat a klasszikusok által,

Ne vessétek el becses drágakövetek
Mások ruhára tűzhető ékszere miatt.
Ismerjétek fel, hogy hatalmas értékkel rendelkeztek!

Semmi más nincs az általad tanult művekben lévő
Útmutatások jelentésén kívül. Tudd, hogy
A Bölcsességek Mestere ezt mondta: „Üdvösség van az erdőben
A kiváló tanulók számára.” Vizsgáld meg e szavakat.

Talán még azok a meditálók is, akik bizalmukat a valódi eltökéltségbe vetik
Azt gondolják, nekik nem szükséges mindenek előtt elsajátítaniuk a helyes megkülönböztetését annak
Ahogyan gyakorolni kell, valamint a siker fokmérőjét,
A tökéletesen következtetés-nélküli, összpontosított nyugalom ösvényének

Pontos ismeretét; annak, amiként a meditációt
Fenntarthatják, a tanultakba vetve bizalmukat.
Talán kisebb lesz az ártalom, ha egy kevés időre
Pihenésképp távol tartják magukat a Győzedelmes tanításaitól.

A nyugalom megvalósításának magyarázatához
Maitreya és Asaṅga műveit használtam,
Hogy hosszú időn át megőrződjenek
A Győzedelmes tanításai.

A kiváló képességekkel rendelkező személy ösvényének fokozatain belül ezzel befejeződött annak magyarázata, hogy miként képezék magukat a bódhiszattva cselekedeteket gyakorlók a nyugalomban, vagyis a meditatív rögzítésben.

JEGYZETEK

208. Śbh, Wayman 1961: 125; P5537: 115.2.2-3.
209. Uo., Wayman 1961: 125; P5537: 115.2.3-7.
210. LRCM: 269 (magyar fordítás 24. fejezet. 353-354. o.).
211. Śbh, Wayman 1961: 125-126; P5537: 115.2.7-115.3.1.
212. *Abhidharma-kośa-kārikā* (AK): 6.24; P5590: 124.3.8. A „felhalmozás ösvénye” a *mthar pa cha mthun* (szó szerint: „segít megszabadulni”) fordítása.
213. Sn, Lamotte 1935: 111; P774: 17.6.2-6; idézi LRCM: 470.
214. A Létkör Csúcsa (*srid rtse, bhavāgra*) a forma nélküli világ négy meditatív elmélyedésének legmagasabbika, másként: „sem megkülönböztetés, sem nem-megkülönböztetés”. Ld. 65. jegyzetet.
215. *Varṇāha-varṇe-bhagavato-buddhasya-stotre-śakya-stava*, D1138: Ka 96a3-4.
216. A négy Māra: (1) a pszicho-fizikai halmazok, (2) a mérgező érzelmek, (3) a halál, valamint (4) a Māra azaz Devaputra, a gonosz megtestesülése, amely a buddhista elbeszélésekben gyakran kísértőként, időnként seregével jelenik meg.
217. LRCM: 802.
218. A jellegzetességek elkülönítésének módszerével megkülönbözteti az egyik meditatív rögzítést vagyis meditatív elmélyedést a másiktól. Ez a folyamat az alacsonyabb meditatív állapotok viszonylagos durvaságának jellegzetességeitől halad a magasabb állapotok viszonylagos csillapíttósága felé.
219. MSA: 14.15d-16ab; P5521: 10.5.6-7.
220. Śbh, P5537: 88.1.4-6.
221. Az ismeretek (*chos mngon pa*) magasabb és alacsonyabb szintjeinek szövegei: a mahāyāna *Ismeretek rövid összefoglalása* (*Abhidharma-samuccaya*) és a hīnayāna *Ismeretek tárháza* (*Abhidharma-kośa*).
222. LRCM: 539.
223. Sn, MSA, Bk1 idézi LRCM: 537.
224. Sn és Bk2 idézi LRCM: 479.
225. Jelen fordítás a Ganden Bar Nyingban található *'di la rten ni* szövegváltozatot követi (279a5).
226. Śbh, P5537: 115.3.5-7.
227. Śbh, P5537: 116.4.1.
228. A hat elem: a jelentés (*don*), az entitás (*dn̄gos*), a sajátosság (*mtshan nyid*), az irány (*phyogs*), az idő (*dus*), és az ok kutatása (*rigs pa yongs su 'tshol ba*).
229. A hat magasrendű ismeret: az isteni szem, az isteni fül, a mások tudatának ismerete, a megelőző életekre emlékezés, és a szennyezettségek kioltásának ismerete. Részletes számbavételüket ld. Vajiraṇāna 1975: 443-453, és Conze 1990: 79-82.
230. Śbh, P5537: 120.2.3-8. A figyelem fenti hét típusának részletezését ld. Zahler és mások 1983: 92-115.
231. *Yoga-caryā-bhūmau-vastu-saṃgraha*, P5540: 152.1.1-2.