

DZSECÜN CONGKHAPA

A MEGVILÁGOSODÁSHOZ
VEZETŐ ÖSVÉNY FOKOZATAINAK
RÉSZLETES KIFEJTÉSE

MEDITATÍV NYUGALOM

A fordítás alapjául szolgáló mű címe:
The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment by Tsong-
kha-pa, Snow Lion Publications, First edition USA 2002. 11-104. o.

Első megjelenés: USA, 2002
© 2002 Tibetan Buddhist Learning Center

Köszönetemet fejezem ki Mr. Joshua W. C. Cutlernek, a Tibetan Buddhist Learning Center ügyvezető igazgatójának, a magyar fordítás online megjelentetésének engedélyezéséért.

Fordította: Petróczy Gábor
A fordítás a tibeti szöveg szükséges mértékű egybevetésével történt.
Nagymaros, 2016.



A si ne (tib. zhi gnas, skt. śamathā) meditáció szintjei

RÖVIDÍTÉSEK

AA	<i>Abhisamayālamkāra</i>
AK	<i>Abhidharma-kośa-kārikā</i>
A-kyā	A-kyā-yongs-'dzin, <i>Lam rim brda bkrol</i>
AS	<i>Abhidharma-samuccaya</i>
Bbh	<i>Yoga-caryā-bhūmau Bodhisattva-bhūmi</i>
BCA	<i>Bodhisattva-caryāvatāra</i>
Bk1	<i>Bhāvanā-krama</i> első rész
Bk2	<i>Bhāvanā-krama</i> második rész
Bk3	<i>Bhāvanā-krama</i> harmadik rész
Bpalita	<i>Buddhapālita-mūla-madhyamaka-vṛtti</i>
Cś	<i>Catuḥ-śataka-śāstra-kārikā-nāma</i>
Cśṭ	<i>Bodhisattva-yoga-caryā-catuḥ-śataka-ṭīkā</i>
D	A tibeti tripitaka sDe dge kiadása, ahogyan azt Kanakurában találták 1934-ben és 1953-ban
<i>Great Treatise</i>	Cutler, et al., 2000
LRCM	Tsong-kha-pa (1985.), <i>sKyes bu gsum gyi rnyams su blang ba'i rim pa thams cad tshang bar ston pa'i byang chub lam gyi rim pa</i>
MAV	<i>Madhyamakāvatāra</i>
MAVbh	<i>Madhyamakāvatāra-bhāṣya</i>
mChan	'Jam-dbyangs-bzhad-pa és mások, <i>Lam rim mchan bzhi sbrangs ma</i>
MMK	<i>Prajñā-nāma-mūla-madhyamaka-kārikā</i>
MSA	<i>mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā</i>
P	Suzuki 1955-61
PPd	<i>Prasanna-padā</i> , Dharamsala 1968
PPs	<i>Prasanna-padā</i> , La Vallée Poussin 1970

PS	<i>Pāramitā-samāsa-nāma</i>
RGV	<i>Ratna-gotra-vibhāga (mahāyānottara-tantra-śāstra)</i>
Ra	<i>Rāja-parikathā-ratnāvali</i>
Śbh	<i>Yoga-caryā-bhūmau Śrāvaka-bhūmi</i>
Sn	<i>Samdhi-nirmocana-sūtra</i>
Skt.	szanszkrit
Sn	<i>Samdhi-nirmocana-sūtra</i>
SR	<i>Samādhi-rāja-sūtra</i>
VV	<i>Vigraha-vyāvartani</i>
VVv	<i>Vigraha-vyāvartani-vṛtti</i>
YS	<i>Yukti-ṣaṣṭikā</i>
YSv	<i>Yukti-ṣaṣṭikā-vṛtti</i>

NYUGALOM ÉS ÉLESLÁTÁS

2'' Hogyan történik a két utolsó tökéletesség gyakorlása

- (a) A nyugalom és éleslátás művelésének hasznai
- (b) Miként foglalja magába a nyugalom és éleslátás a meditatív összpontosítás valamennyi állapotát
- (c) A nyugalom és éleslátás lényege
- (d) Miért van szükség mindkettő művelésére
- (e) Hogyan lehet a sorrendjükéről megbizonyosodni



Legdicsőbb tanítók, a Nagy Együttérzés birtokosai! Tisztelettel leborulok a lábaitok előtt. [468]

2'' **Hogyan történik a két utolsó tökéletesség gyakorlása**¹

A két utolsó tökéletességben való jártasság a meditatív nyugalom és éleslátás művelését jelenti, mivel a meditatív nyugalom és éleslátás alatt a meditatív rögzítés és a bölcsesség tökéletességeit értjük. Ez a szakasz hat részre tagozódik:

1. A nyugalom és éleslátás művelésének hasznai
2. Annak bemutatása, hogy ez a kettő magába foglalja a meditatív összpontosítás valamennyi ismeretét
3. A nyugalom és éleslátás lényege
4. Miért van szükség mindkettő művelésére
5. Hogyan lehet a sorrendjükéről megbizonyosodni
6. Hogyan kell őket együtt gyakorolni [az LRCM további fejezetei]*

(a) A nyugalom és éleslátás művelésének hasznai

A mahāyāna és a hīnayāna összes világi és világ feletti kiváló tulajdonsága a nyugalom és éleslátás következménye. *A szándékolt jelentés kifejtése sūtrában (Samdhi-nirmocana-sūtra)* ez áll:²

Maitreya, tudnod kell, hogy az összes világi és világ feletti érdemteli tulajdonság, legyen az akár a *śrāvakáké*, a bódhiszattváké vagy a *tathāgatáké*, a meditatív nyugalom és éleslátás következménye.

Kétely: A nyugalom és éleslátás nem azon személy tudatfolyamatának kiváló tulajdonságai, aki meditálással már elérte ezeket? [469] Hogyan lehetséges, hogy minden kiváló tulajdonság e kettő következménye?

Válasz: Ahogyan majd elmagyarázásra kerül, a tényleges nyugalom és éleslátás azon személy tudatfolyamatának kiváló tulajdonságai, aki meditálással már elérte ezeket, így a mahāyānának és a Hīnayānának nem minden kiváló tulajdonsága ezek következménye. Mindazonáltal, azok az összpontosítások, amelyek egy érdemteli tárgyon már képesek egyhegyűen időzni, a nyugalommal azonos osztályba sorolandók; az érdemteli megismerések pedig, amelyek megkülönböztetik a végső tárgyat a hétköznapitól, az éleslátás osztályába tartoznak. A sūtra állításának jelentése tehát az, hogy a Három Jármű összes kiváló tulajdonsága a nyugalomból és éleslátásból következik, ezért nincs ellentmondás.

Ugyanez a lényege *A hit gyakorlása a mahāyānában sūtra (Mahā-yāna-prasāda-prabhāvanā-sūtra)* állításának:³

Nemes ifjú, ez a felsorolás rávilágít arra, hogy a bódhiszattvák hite a mahāyāna ösvényben – valamint valójában a mahāyāna minden következménye – a tényeken és a jelentéseken hibátlanul elmélkedő, nem szétszórt tudatból fakad.

A nem szétszórt tudat a tudat egyhegyűsége, nyugalmi jellege, míg a hibátlan elmélkedés a tényeken és jelentéseken a tudat mélyreható bölcsessége, azaz éleslátása. Következésképpen, meg kell valósítanod a Két Jármű összes kiváló tulajdonságát azáltal, hogy (1) a mélyreható bölcsességgel lankadatlanul vizsgálódsz, és (2) a meditáció tárgyán egyhegyűen időzöl. Az elemző meditáció vagy a rögzítő meditáció egyoldalú gyakorlásával ezt nem valósíthatod meg.

Úgyszintén, *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra* ezt mondja:⁴

Az emberek az éleslátás
És a nyugalom művelését követően megszabadulnak
Hibás hajlamaik béklyójától,
És a jelképek béklyójától.

Itt a „hibás hajlamok” a tudatfolyamatokban a hibás elképzelések mértékének növekedését előidéző lappangó vonzalmakra, a „jelképek” pedig a hibás tárgyakhoz való folyamatos ragaszkodást előmozdító hajlandóságra vonatkoznak. [470] Ratnākaraśānti műve, az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez (Prajnāpāramitopadeśa)* kifejti, hogy az éleslátás az előbbit, a nyugalom pedig az utóbbit szünteti meg.⁵

Ezek az előnyök jellemzik tehát a „nyugalmat” és „éleslátást”. Van azonban, amikor nem a nyugalom és éleslátás fogalmait használjuk, hanem hasonló módon nyilatkozunk a meditatív rögzítés és a bölcsesség hasznáról. Figyelj arra, hogy ezek a kijelentések a nyugalom és az éleslátás előnyeit írják le.

(b) Miként foglalja magába a nyugalom és éleslátás a meditatív összpontosítás valamennyi állapotát

Egy fa ágai, levelei, virágai és gyümölcsei megszámlálhatatlanok, mégis a lényeg, amelyből mindannyian származnak, a gyökér. E példához hasonlóan a nyugalom és éleslátás azok a magasztos lényegiségek, amelyekben mindaz összesűrűsödik, amit a Buddha a mahāyānában és a Hīnayānában a meditatív összpontosítás állapotairól elmond. *A szándékolt jelentés kifejtése sūtrában* ez áll:⁶

Tudd, hogy a nyugalom és éleslátás magába foglalja a meditatív összpontosítás összes jellegzetességét, amelyet tanítottam a *śrāvākáknak*, bódhiszattváknak és *tathāgatáknak*.

Ezért, mindazok a meditatív összpontosítás megvalósítására elszántan törekvők, akiknek nincs tudomásuk a számtalan változatról, alaposan ismerjék meg a nyugalmat és éleslátást fenntartó technikákat, és szüntelenül az összpontosítások szintézisére támaszkodjanak. Kamalaśīla *A meditáció fokozatai (Bhāvanā-krama)* harmadik részében ezt mondja:⁷

Bár a Bhagavan erre vonatkozóan számtalan eltérő bódhiszattva összpontosítást mutatott be, a nyugalom és éleslátás mindegyiket magába foglalja. Ezért csak azt az ösvényt tárgyaljuk, amelyik egyesíti a nyugalmat és az éleslátást.

Valamint, ahogyan Kamalaśīla *A meditáció fokozatai* második részében megállapítja:⁸

Mivel e kettő tartalmazza a meditatív összpontosítás valamennyi szintjét, minden jóginak folyvást a nyugalomra és éleslátásra kell támaszkodnia. [471]

(c) A nyugalom és éleslátás lényege

Ami a nyugalom lényegét illeti, *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra* megállapítja:⁹

Miközben magányodba vonulva figyelmed megfelelő módon befelé irányítod, kizárólag azokkal a témákkal foglalkozz, amelyekeken már körültekintően elmélyedtél. Figyelmed a folyamatos befelé irányulás leköti. A tudat e szintjét, amelyen így teszel, és azt, hogy gyakran időzöl így, valamint, hogy fizikai és tudati szinten megvalósul az alkalmazkodás, „nyugalom”-nak nevezzük.

Mindez azt jelenti, hogy meditációd tárgyául válassz egy megfelelő tárgyat a szentirat tizenkét ágának egyik tárgyköréből¹⁰, például az öt halmazt, stb. Elterelőds nélküli emlékezéssel és éberséggel irányítsd figyelmed erre a tárgyra, és tartsd folyamatosan rajta úgy, hogy tudatod a saját természetének megfelelően rögzüljön a meditáció tárgyán. Amikor megvalósítod az örömteli és elragadtatott fizikai és szellemi hajlékonyságot, meditatív összpontosításod nyugalommá változik. Mindez a meditáció tárgyán elterelőds nélkül megmaradó, befelé irányított figyelmed pusztá fenntartásából fakad; nem függ a dolog valódi létezésének megértésétől.

Az éleslátás lényegéről ugyanebben a sūtrában ez áll:¹¹

Miután elérte a tudat alkalmazkodását és a fizikai alkalmazkodást, maradj meg ebben, és zárd ki a tudat más megnyilvánulásait. Aztán tekints befelé irányultan és mélyrehatóan a meditatív összpontosítás tárgykörének tudati képzetére azokban a témákban, amelyekeken korábban már elmékedtél. Az ilyen összpontosítás tárgykörként szolgáló képzeteket – e témák jelentésének bárminemű megkülönböztetését vagy teljes megkülönböztetését, mélyreható vizsgálatát, mélyreható analízisét, a türelem, a vágyakozás, a részletek, a nézet vagy gondolat megkülönböztetését – nevezzük „éleslátás”-nak. Ez a bódhiszattva éleslátásban való jártassága. [472]

Azt beszéljük, hogy Ha-shang (Hva-shang) kínai mester, amikor meglátta e sūtra világos és kétségbevonhatatlan magyarázatát, nevezetesen, hogy az éleslátás nem más, mint a mélyreható bölcsesség, felkiáltott: „Nem tudom, hogy lehet ez egy sūtra!” és belerúgott. Ezt azért tette, mert a sūtra megállapítása nem egyezett a saját elvárásával, amely szerint, mivel minden fogalom egyben a sajátosságok értelmezése, el kell vetned az éleslátó bölcsességet, és a mély jelentésen úgy kell meditálnod, hogy nem hozol semmit a tudatodba. Ennek a megközelítésnek számos követője akad.¹²

Ebben a sūtrában a „megkülönböztetés” a hétköznapi jelenségek sokféleségének megkülönböztetését, a „teljes megkülönböztetés” pe-

dig a valódi [végső] természetük megkülönböztetését jelenti. A nemes Asaṅga magyarázata szerint „mélyreható vizsgálat” az, amikor a fogalmi figyelem bölcsessége értelmez egy sajátosságot; a „mélyreható analízis” jelentése pedig a helyes vizsgálat. A „vizsgálat” alatt durva vizsgálatot, az „analízis” alatt részletes elemzést kell érteni. Egy sajátosság felfogása itt nem a valódi létezés fogalmára utal, hanem egy tárgy részleteinek pontos megkülönböztetésére. Ennek megfelelően a jelenségek valódi természetét és sokféleségét vizsgálni és analizálni kell.

A szándékolt jelentés kifejtése sūtrával megegyezően az *Ékkövek fellege sūtra* (*Ratna-megha-sūtra*) világosan kifejti:¹³

A nyugalom az egyhegyű figyelem; az éleslátás a helyes megkülönböztetés.

Úgyszintén, a tiszteletreméltó Maitreya ezt mondja a *mahāyāna sūtrák ékességében* (*mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā*):¹⁴

A nyugalom ösvénye úgy ismert,
Mint egy jelenség nevének lerövidítése;¹⁵
Az éleslátás ösvényének megértése pedig,
Mint jelentésének analízise.

És:¹⁶

A tényleges rögzítést megvalósítva,
Figyelmed a tudatodra irányítva
Különböztess meg a jelenségeket.
Ez a meditatív nyugalom és éleslátás.

Itt arról az állításról van szó, hogy tudatod valódi összpontosításra támaszkodó rögzítése a nyugalom, a jelenségeket megkülönböztető bölcsesség pedig az éleslátás. [473] Mivel ez megegyezik a sūtrák által mondottakkal, helytelen lenne e sūtra idézeteket másként értelmezni.

Asaṅga *A bódhisattva szintekben* (*Bodhisattva-bhūmi*) szintén kijelenti:¹⁷

Tudatod határozott ráirányítása a meditáció tárgyára – amely éppenséggel kifejezhetetlen dolog vagy annak jelentése is lehet –, olyan figyelmes felfogás, amely mentes minden részletezéstől, és mentes attól, hogy meditációd bármely tárgyának felfogásától tudatod elterelődjön. Aztán, a „meditatív nyugalom” attól a ponttól létezik, amikor belső összpontosításod rögzíti és rajta tartja figyelmed egy sajátosságon, egészen addig, amíg ez egyetlen kiterjedt áramlás és fenntartott összpontosítás. Mi az éleslátás? Tudatod ráirányítása azoknak a jelenségeknek a sajátosságaira, amelyekre már elmélkedtél, ugyanazt a figyelmet használva, amellyel a nyugalmat műveltél.

„Éleslátás” lehet bármi, a megkülönböztetéstől a teljes megkülönböztetésen, vagy a jelenségek kimerítő megkülönböztetésén át az ügyesség és a bölcsesség kiterjedt műveléséig.

Ez a kijelentés összecseng a fenti idézetekkel. Ugyanolyan értelmű magyarázatot ad, mint a sūtra és a Tiszteletreméltó Lény, így megerősíti a nyugalom és éleslátás korábbi azonosítását. Úgyszintén *A meditáció fokozatai* második része ezt mondja:¹⁸

Miután eloszlattad a külső tárgyakra történő elterelődést, az örömteli, alkalmazkodó tudatban nyugalomra találsz, amely természetesen és folyamatosan rögzül a meditáció belső tárgyán. Ezt nevezünk meditatív nyugalomnak. Miközben nyugalomban maradsz, ennek a tárgynak bárminemű analizisét éleslátásnak nevezük.

Ratnākaraśānti az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez* című művében szintén így beszél:¹⁹

Tekintettel erre, a nyugalom meditáció-tárgya a jelenségek sokféleségére, vagy azok valódi természetére vonatkozó, nem-következtető képzelet valaminek. [474] Az éleslátás meditáció-tárgya a jelenségek sokféleségére, vagy azok valódi természetére vonatkozó, következtető képzelet valaminek.

Eszerint, a meditatív nyugalom valamin – vagy a jelenségek sokféleségén vagy a valódi természetén – történő nem-következtető rögzítés, az éleslátás pedig e két tárgy valamelyikének analizise. Ugyanezt fejezi ki *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra* egy részlete:²⁰

„Ó Bhagavan, hány tárgya van a nyugalomnak?”

A Buddha imígyen felelt: „Egyetlenegy, nevezetesen, a következtetés nélküli képzet.”

„Hány tárgya van az éleslátásnak?”

„Csak egy, a következtetési képzet.”

„Hány tárgya van mindkettőnek?”

„Kettő, nevezetesen, a létezésed határai és a célod megvalósítása.”

Asaṅga *Az ismeretek összefoglalásában (Abhidharma-samuccaya)* megállapítja, hogy „a létezés határai” egyaránt vonatkozik a jelenségek sokféleségére és valódi természetére,²¹ így a nyugalom és éleslátás meditáció-tárgyként végsőket és hétköznapiakat egyaránt használ, úgy, ahogyan azt Ratnākaraśānti az imént kifejtette. Ezért a meditatív nyugalom és éleslátás nem különböztethető meg egymástól saját meditáció-tárgyaik szerint úgy, hogy a meditatív nyugalom ismeri az ürességet, az éleslátás pedig nem ismeri az ürességet. Ezenfelül, a meditatív nyugalom [*zhi gnas*] a tudatod külső tárgyakon keresztül történő elnyugtásának [*zhi*] folyamata, és ezt követően megállapo-

dás [gnas] a meditáció belső tárgyán. Az éleslátás [lhag mthong] magasabb rendű [lhag pa] különleges látás [mthong].

Egyesek azt állítják, hogy a nyugalom, a tudat következtetés nélküli állapotban időzése eleven erőtlől mentes, míg ugyanez a tudat, ha elevenen erőteljes, akkor az az éleslátás. Ez helytelen, mivel ellentétes a nyugalomnak és éleslátásnak a Győzedelmes szavaiban, a Helytartó értekezéseiben,²² Asaṅga szövegeiben, valamint Kamalaśīlának *A meditáció fokozataiban* található részletes meghatározásával. E szövegek értelmében a meditatív nyugalom az a figyelem, amely egyhegyűen összpontosul a meditáció egy tárgyán, míg az éleslátás az a bölcsesség, amely helyesen különbözteti meg a megismerés tárgyának jelentését. [475] Ezen belül teljességgel helytelen azt állítani, hogy a tudat nem-fogalmi tudatosságának eleven ereje vagy annak hiánya az összpontosítás felületességének kifejezője, és ebben keresendő a nyugalom és éleslátás közti különbség. Éspedig amiatt, mert a meditatív nyugalom valamennyi összpontosításában az ernyedtséget feltétlenül ki kell iktatni, s mivel így valamennyi összpontosítás mentes az ernyedtségtől, ezek a tudat változatlanul tiszta állapotai.²³

Ily módon az összpontosítást és a bölcsességet a valódi természetre irányultság szerint azonosítsd, éspedig, hogy tudatod a két én-nélküliség melyik tárgyát ismeri fel.²⁴ Az alapján nem különböztethető meg, hogy tudatod nem-következtető, világos és örömteli állapotban pihen, mivel az összpontosításnak számos olyan örömteli, világos és nem-következtető szintje van, amikor tudatod nem irányul a tárgyak valódiságára, azok én-nélküliségére. Még a dolgok létmódjának ismeretét nélkülöző, bármilyen teljességgel nem-következtető tudat is alkalmas az öröm és világosság előidézésére. Még az üresség – annak érzékelésén alapuló – megértésének hiánya sem akadályozhat meg abban, hogy nem-következtető összpontosítást fejlessz. Ha tudatod ebben az állapotban tartod hosszú időn át, elősegítéd, hogy a szélenergiák segítőkészsé váljanak. Miután ez megtörténik, semmi sem áll útjába a tökéletes boldogság feléledésének, minthogy eme segítőkészségnek ez a természete: tudati és fizikai gyönyörűséget és tökéletes boldogságot eredményez. S miután a tökéletes boldogság feléledt, e tiszta minőség erénye által a tudat világossága jelen lesz a gyönyörűség és a tökéletes boldogság érzéseiben. Így tehát egyetlen megbízható forrás sincs, amely azt bizonyítaná, hogy valamennyi örömteli, világos és nem-következtető összpontosítás ismeri a valóságot. Az ürességet ismerő összpontosításokban is öröm, világosság és változatlanúság van jelen, viszont nagyon gyakran megtörténik, hogy az összpontosítások nem irányulnak az ürességre; e két dolgot tehát meg kell különböztetned egymástól.

(d) Miért van szükség mindkettő művelésére

Miért nem elégséges egyedül a nyugalomnak vagy az éleslátásnak a művelése? Miért van szükség mindkettőre? Most ezt fogom elmagyarázni. [476]

Ha éjszaka olajmécsesest gyújtasz, hogy megnézz egy képet, igen tisztán fogod látni a rajzolatot, ha a lámpa elég fényt ad és nem fúj a szél. Ha a mécses nem világít megfelelően, vagy fényes ugyan, de villózik a szélben, akkor a képet nem láthatod tisztán. Hasonlóképpen, a jelentés mély értelmének keresésekor akkor látod tisztán a valóságot, ha a tényleges jelentést hibátlanul felismerő bölcsességgel és olyan mozdulatlan figyelemmel rendelkezel, amely úgy állapodik meg a meditáció tárgyán, ahogyan kívánod. A dolgok valódi természetét felismerő bölcsesség nélkül még ha birtokodban is van a szilárd, más tárgyakra nem szétszóródó, fogalom nélküli összpontosítás, hiányzik belőled a valóság meglátásának képessége. Ezért, akármilyen szintre is fejlesztetted az összpontosítást, nem ismerheted meg a dolgok valódi természetét. És abban az esetben, ha ugyan megérted a valóságot – az én-nélküliséget –, de nem birtokolod az adott tárgyon egyhegyűen rögzülő szilárd összpontosítást, akkor lehetetlen lesz világosan látnod a dolgok létmódját, mivel az ellenőrizetlenül áramló következtető gondolkodás szelei megzavarnak. Ez az, amiért a nyugalomra és az éleslátásra egyaránt szükséged van. *A meditáció fokozatai* második részében Kamalašīla ezt mondja:²⁵

Csupán éleslátással, amely nélkülözi a nyugalmat, a jógi tudatát a tárgyak elterelik, ugyanúgy, ahogyan egy olajmécses lángját a szél; az nem lesz stabil. Emiatt, amit a magasrendű bölcsesség lát nem lesz igazán tiszta. Ezért mindkettőre szükség van. Következésképp, a *Nagy végső nirvána sūtrában* (*Mahā-parinirvāna-sūtra*) ez áll:

A śrāvakák nem látják a *tathāgaták* leszármazását, mivel összpontosításuk jelentékenyebb a bölcsességüknél; a bódhiszattvák viszont látják, mivel a bölcsességük jelentékenyebb az összpontosításuknál. A *tathāgaták* mindent látnak, mivel a nyugalommal és a bölcsességgel egyenlő mértékben rendelkeznek. [477]

A nyugalom ereje következtében a tudatod – mint szélcsendes helyen lévő mécses – nem terelhető el a következtető gondolatok szelei által. Az éleslátás következtében mások nem tudnak eltéríteni, mivel elhagytad a helytelen nézetekbe való határtalan belebonyolódást. Ahogyan ezt a *Hold lámpás sūtra* (*Candra-pradīpa-sūtra*) mondja:

A meditatív nyugalom ereje tudatod megszilárdítja; az éleslátás pedig olyanná teszi, mint egy hegyóriás.

Így tehát a meditatív nyugalom jele az, hogy figyelmed megfelelő módon megmarad azon, amire ráhelyezed, azaz nem terelődik el a meditáció tárgyáról. Az éleslátás jele az, hogy ismered az én-nélküliség valóságát, és megszünteted a helytelen nézeteket, amilyen például az én-képzet; tudatod így hegyóriáshoz hasonló, amit a veled szemben állók nem zavarhatnak meg. Ennek megfelelően kell megkülönböztetned ezt a két területet.

Már azelőtt alkalmazhatnád a mélyreható bölcsességet az én-nélküliség jelentésének vizsgálatához, hogy eléred a meditatív nyugalmat, ám tudatod oly ingatag, mint mécses lángja a szélben, így az én-nélküliségről alkotott elképzelésed nem lehet tiszta. Ha viszont a nyugalom megvalósítását követően végzed a vizsgálódást, akkor elkerülöd a szélsőséges bizonytalanság hibáját, ennél fogva az én-nélküliség fogalma tiszta lesz. Az éleslátás tudatállapota tehát a nem-következtető meditatív nyugalomból fakadó szilárdsággal, és a dolgok létmódjának ismeretével rendelkezik, mely utóbbi nem a meditatív nyugalomból származik. Mint a példában: a mécses formákat megvilágító képessége a kanócból és a láng megelőző pillanatából, nem pedig a védőernyőtől származik, amely megóvjá a széltől. Az viszont, hogy a mécses kitartoan lángoljon, ettől a védelemtől függ. Így, ha a vizsgálatot a nyugalom meditatív egyensúlyával rendelkező bölcsességgel végzed – azaz ernyedtségtől és izgatottságtól nem zavart állapotban –, akkor megérted a valóság jelentését. Ezt szem előtt tartva állítja *A tanításokat összefoglaló sūtra (Dharma-saṃgīti-sūtra)*:²⁶

Amikor a tudatod meditatív egyensúlyban időzik, megismered a valóságot úgy, ahogyan az van.

Kamalaśīla *A meditáció fokozatai* első részében ezt mondja:²⁷ [478]

Mivel a tudatod folyóként hömpölyög, a meditatív nyugalom ágyazata nélkül nem nyugszik le. Meditatív egyensúlyban nem lévő tudat nem értheti meg a valóságot úgy, ahogyan az van. A Bhagavan is ezt mondja: „Meditatív egyensúlyban ismered meg a valóságot úgy, ahogyan az van.”

Mindegy, hogy a mélyreható bölcsességet milyen analitikus meditációk végzéséhez használod – legyen az akár a mulandóság, a karma és annak következményei, a létkör hibái, a szeretet, az együttérzés, vagy a megvilágosodás szellemének gyakorlása –, amint megvalósítod a nyugalmat, nem csupán az én-nélküliséget helyesen vizsgáló bölcsesség-tudatosságban fellépő mozgalmasság hibáját szünteted meg, hanem megszünteted a meditáció tárgyáról történő elterelődés hibáját is. Nem számít, mi a meditáció tárgya, a gyakor-

lást elterelődés nélkül kell végezned, hogy az általad művelt valamennyi erény sokkalta erőteljesebb legyen. Ellenkező esetben, amíg nem valósítod meg a meditatív nyugalmat, a más tárgyakra történő gyakori elterelődések miatt gyengülnek erényes cselekedeteid. Ahogyan Śāntideva mondja *A bódhiszattva cselekedetek művelésében (Bodhisattva-carya-avatāra)*:²⁸

Az a személy, akinek tudata szétszórt,
Mérgező érzelmek közt hanykolódik.

És:²⁹

A Valóságot Ismerő mondta, hogy
Az imák, az önsanyargatás, és így tovább,
Még ha hosszú időn át is gyakorolják
Értelmetlen, ha háborgó tudattal végzik.

Ennélfogva, az összpontosítás megvalósítása, vagyis tudatod elterelődés nélküli, nem-következtető rögzítése egyetlen tárgyon, a tudat számára haszonnal jár, és azt a képességet jelenti, hogy figyelmed szándékoltan tudod ráirányítani a meditáció erényes tárgyára. Ha figyelmed a meditáció egyetlen tárgyán rögzítetted, képessé válsz rá, hogy megtartsd a tárgyon, majd pedig, ha szabadjára engeded, ugyanezt megteszi mindazzal a számtalan erényes tárggyal, amire vágyakozol, úgy, ahogyan a víz simán beáramlik az öntözőcsatornába. [479] Ezért, miután megvalósítottad a meditatív nyugalmat, meditációban folyamatosan fenn kell tartanod azokat a tárgyakat és állásfoglalásokat, amelyek megállítják a hibák végtelenjét, és együttesen határtalan erényeket hoznak létre. Ilyen például a bölcsesség-tudatosság ráirányítása a jelenségek valódi természetére és sokféleségére, a nagylelkűség, az önkorlátozás beállítottsága, a türelem, az örömteli kitartás, a hit, valamint a létforgatagból való kiábrándulás. Ismerd fel, hogy tudatod csupán egyetlen meditáció-tárgyra összpontosuló folyamatos megszilárdítása, az erénygyakorlás terén nem jár különösen nagy előnyökkel; akik ezt teszik, megfélekeznek a nyugalom megvalósításának céljáról.

Igy tehát, ha a mélyreható bölcsességgel történő analitikus meditációt mind a cselekedetek tökéletessége, mind a szemlélet tökéletessége terén elutasítod, egyhegyű összpontosításod művelése rendkívül gyenge lesz. Az én-nélküliség jelentésének erőteljes és hosszú távon maradandó bizonyosságát a mélyreható bölcsességgel végzett analízis technikája tartja fenn. A valódi természet éleslátása nélkül nem számít, milyen hosszán műveled a nyugalmat, csupán a megnyilvánuló mérgező érzelmeket tudod elfojtani, gyökerestül képtelen vagy

kiirtani őket. Ezért ne a nyugalmat műveld kizárólag; az éleslátás gyakorlására is szükséged van, miként Kamalāsīla *A meditáció fokozatai* második részében áll:³⁰

A nyugalom egyedüli művelése nem szabadítja meg a gyakorlót az akadályoktól; csupán a mérgező érzelmeket folytja el kis időre. Ha nem rendelkezel a bölcsesség fényével, nem tudod megsemmisíteni a szunnyadó hajlamokat. Emiatt mondja *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra*:³¹

A meditatív nyugalom elfojtja a mérgező érzelmeket; a bölcsesség megsemmisíti a szunnyadó hajlamokat.

Az összpontosítások királya sūtra szintén ezt mondja:³²

Jóllehet világi emberek az összpontosítást művelik,
Nem tudják megsemmisíteni az én-képzetet.
Mérgező érzelmeik visszatérnek és háborgatják őket,
Ahogyan Udraka esetében is tették, aki így művelte az összpontosítást.³³

Ha elemzés útján felismered a jelenségek én-nélküliségét,
És ha az analízist meditációban műveled,
Ez majd oka lesz a következménynek, a nirvána elérésének.

[480]

Nincs béke más eszközök által.

A bódhiszattvák szentirat gyűjteménye (Bodhisattva-pitaka) is ezt mondja:³⁴

Azok, akik képzetlenek *A bódhiszattvák szentirat gyűjteményében*, képzetlenek a nemes tanítás előírásaiban, és akiket csupán az összpontosításból eredő érzés jár át, a büszkeségük erénye által saját felfuvalkodottságukba zuhannak. Nem menekülnek meg a születéstől, az öregedéstől, a haláltól, a szomorúságtól, a boldogtalanságtól, vagy a zavarodottságtól; nem menekülnek meg a létforgatag hat birodalmától; nem menekülnek meg a szenvedés halmazaitól. Mindezeket szeme előtt tartva a Tathāgata imígyen szól: „Tanuld meg másoktól mi a helyes, és megmenekülsz az öregedéstől és a haláltól.”

Mivel ez így van, azok, akik azt a minden tekintetben tiszta, magasrendű bölcsességet keresik, amely az összes akadálytól mentes, műveljék úgy a bölcsességet, hogy közben nyugalomban tartózkodnak. Erre vonatkozóan a *Ratna-kūṭa gyűjtemény (Ratna-kūṭa-grantha)* ezt mondja:³⁵

Betartva az etikai fegyelmet, megvalósítod az összpontosítást;

Megvalósítva az összpontosítást, műveled a bölcsességet;

E bölcsesség révén megvalósítod a tiszta, magasrendű bölcsességet;
Amint a magasrendű bölcsességed tiszta, az etikai fegyelmed tökéletes.

*A hit művelése a mahāyānában sūtrában pedig ez áll:*³⁶

Nemes ifjú, ha nem birtokolod a bölcsességet, nem mondhatom, hogy hited van a bódhiszattvák mahāyāna módszerében, és azt sem mondhatom, hogy ismered a mahāyāna valódi természetét.

(e) Hogyan lehet a sorrendjükről megbizonyosodni

*Sāntideva A bódhiszattva cselekedetek művelésében kifejti:*³⁷

A nyugalomra alapozott éleslátás
Megsemmisíti a mérgező érzelmeket. Aki ezt tudja,
Elsőként a nyugalmat keresi.

E megállapítás szerint, először valósítsd meg a meditatív nyugalmat, aztán erre támaszkodva műveld az éleslátást. [481]

Kétely: Kamalaśīla *A meditáció fokozatai* első részében³⁸ így beszél: „Meditációjának tárgya nem meghatározott”, ami azt jelenti, hogy a meditatív nyugalom meditáció-tárgya nem meghatározott. A korábbi magyarázat értelmében a nyugalom meditáció-tárgya hétköznapi jelenség vagy a végső valóság lehet. Ha először az én-nélküliség jelentését érted meg, és aztán erre összpontosítva meditálsz, akkor ez elegendő ahhoz, hogy létrejöjjön az elterelődés nélküli tudat nyugalma és az ürességre irányuló éleslátás. Miért hangzik el mégis, hogy először a nyugalmat és aztán az éleslátást műveld?

Válasz: Annak értelme, hogy a nyugalom megelőzi az éleslátást a következő. Nincs szükséged nyugalomra abból a célból, hogy az én-nélküliség szemléletének megértését kifejleszd, hiszen látjuk, hogy még azok is, akik híján vannak a nyugalomnak, kifejlesztik ezt a szemléletet. Abból a célból sincs szükséged nyugalomra, hogy e szemlélet általi tudatátalakulást megtapasztald, hiszen semmi sem akadályozza a tudat átalakulását, lévén az a mélyreható bölcsességgel történő ismételt analízis gyakorlatával, a nyugalom nélkül is megvalósul. Ha azt állítod, hogy e szemléletet illetően a nyugalom hiánya lehetetlenné teszi a tudat átalakulását, akkor ezzel az érveléssel arra a szélsőségesen lehetetlen következtetésre jutsz, hogy a mulandóságon, a létforgatag hibáin vagy a megvilágosodás szellemén történő meditációk esetében is a nyugalom a feltétele a tudatátalakulás megtapasztalásának.

Miért is követelmény tehát a nyugalom az éleslátást illetően? *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra szerint*³⁹ addig, amíg a megkülönböz-

tetés és a sajátos megkülönböztetés mélyreható bölcsességgel történő gyakorlása nem valósítja meg a fizikai és tudati hajlékonyságot, az éleslátást megközelítő figyelem típus jön létre, amikor viszont megvalósul a hajlékonyság, akkor ez az éleslátás. Így, ha még nem hoztad létre a nyugalmat, nem számít, milyen mértékben végzel analitikus meditációt mélyreható bölcsességgel, nem leszel képes megvalósítani az örömteli és elragadtatott fizikai és tudati hajlékonyságot. Miután létrehozod a meditatív nyugalmat, a mélyreható bölcsességgel végzett analitikus meditáció a hajlékonysággal betetőződik. [482] Ennélfogva az éleslátás megköveteli, mint okot, a nyugalmat. Ezt az alábbiakban elmagyarázom.

A megkülönböztető bölcsesség akkor válik éleslátássá, amikor egyetlen tárgyra történő összpontosítás nélkül, az analízis ereje által képes a hajlékonyságot előidézni. Ennélfogva, a meditáció egyetlen tárgyára rögzített figyelem révén – a tárgy akár az üresség is lehet – létrehozott hajlékonyság nem több, mint a nyugalom megvalósításának módja; ami önmagában nem jelenti az éleslátás megvalósítását. Miért? Mert, ha elsőként az én-nélküliség megértését keresed azáltal, hogy annak jelentését ismételten analizálsz, az analízisre épülően képtelen leszel megvalósítani a nyugalmat, hiszen megelőzően azt nem valósítottad meg. Ha analízis nélkül szilárdítod meg a meditációt, akkor viszont erre az alapra építve eléred a nyugalmat. Mivel a nyugalom fenntartásával nyílik lehetőség az éleslátás kitartó művelésére, az éleslátás művelése csak később következhet. Ez megegyezik az alapsémával, miszerint először a nyugalmat keresd, és erre támaszkodva művelj az éleslátást.

Eszerint az éleslátás kifejlesztésének módja az, hogy a mélyreható analitikus meditáció váltja ki a hajlékonyságot. Ha ez nem így lenne, semmi sem indokolná, hogy elsőként a nyugalmat keresd és aztán erre alapozva művelj az éleslátást. A meditációk ilyen sorrendben végzésének figyelmen kívül hagyása meglehetősen helytelen, mivel *A szándékolt jelentés kifejtése sūtrából*⁴⁰ vett fenti idézet szerint az éleslátás a már megvalósított nyugalomra támaszkodva művelhető. A Hat Tökéletességet illetően a meditatív rögzítés és a bölcsesség sorrendje ugyanez – erre vonatkozóan az áll, hogy „az utóbbi kifejlesztése a megelőzőn alapul” –, épp úgy, ahogyan a magasabb összpontosítás gyakorlására alapozva történik a magasabb bölcsesség gyakorlása, azaz megegyeznek azzal a sorrenddel, amelynek megfelelően először a nyugalmat, majd pedig az éleslátást kell művelni. Asaṅga *A bódhiszattva szintekben* [ld. a korábbi idézetet]⁴¹, valamint a *Śrāvaka szintekben* (*Śrāvaka-bhūmi*) felhívja a figyelmet arra, hogy az éleslátás

a meditatív nyugalomra támaszkodva művelhető. [483] Bhāvaviveka *A középút szívében (Madhyamaka-hrdaya)*, Śāntideva *A bódhiszattva cselekedetek művelésében*, Kamalaśīla a három *Meditáció fokozataiban*, valamint Jñānakīrti⁴² és Ratnākaraśānti is mind azt állítják, hogy az éleslátást a nyugalom keresését követően művelheted. Néhány indiai mester állítja, hogy a nyugalom keresése nélkül, attól függetlenül, az első pillanattól kezdve létrehozhatod az éleslátást a mélyreható bölcsességgel történő analízisen keresztül. Mivel e nézet ellentmond a nagy alapítók szövegeinek, bölcs dolog kételkedni szavahihetőségükben.

Ez tehát a sorrend, ahogyan a kezdetben kifejlesztheted a nyugalmat és az éleslátást. Később a sorrend már nem lényeges, gyakorolhatod a nyugalmat az éleslátás művelését követően is.

Kétely: Asaṅga *Az ismeretek összefoglalásában*⁴³ kijelenti: „Vannak, akik megvalósítják az éleslátást, de nem valósítják meg a nyugalmat; ők az éleslátásra támaszkodva törekednek a nyugalomra.” Hogyan kell ezt érteni?

Válasz: Ennek az a jelentése, hogy ők nem valósították meg az első, illetőleg az ezt követő meditatív rögzítés tényleges nyugalomát; ami nem zárja ki, hogy megvalósították az első meditatív rögzítésbe történő belépéshez szükséges nyugalomát.⁴⁴ Ugyanígy, miután már rendelkezel a Négy Igazság észlelésen alapuló ismeretével, erre támaszkodva megalapozhatod a tényleges első, valamint a magasabb meditatív rögzítések nyugalomát. Asaṅga *A jógai cselekedeteinek szintjeiben (Yogacaryā-bhūmi)* ezt mondja:⁴⁵

Továbbá, hibátlanul ismerheted a tényleges igazságokat a szenvedéstől az ösvényig, anélkül, hogy megvalósítanád az első, stb. meditatív rögzítést. Amint az igazságok ismerete létrejön, rögzítsd a tudatod és ne analizáld a jelenségeket. E magasabb rendű bölcseségre támaszkodva törekedj a tudatosság magasabb szintjének gyakorlására.

Többnyire az átfogó fogalom használata miatt nevezzük a kilenc tudatszintet⁴⁶ meditatív nyugalomnak, és a négyágú analízist⁴⁷ éleslátásnak. Mindazonáltal, ahogyan arról majd szó esik, a hajlékonyság létrejöttét követően alkalmaznod kell a „tényleges nyugalom” és a „tényleges éleslátás” fogalmait.

JEGYZETEK

A jegyzetekben az idézetekre való hivatkozáskor elsőként a szanszkrit megfelelőt adjuk meg – amennyiben az ismert –, aztán a fejezetet és a verset, vagy csak egyszerűen az oldalszám(ka)t. Mindez Suzuki (1955-61) rendszerére vonatkozik (ezt a P rövidítés jelzi), az oldal, a folio és a sor számának megadásával. Ahol a fordítás nem Suzukitól vett idézet, ott a Tohoku katalógust adjuk meg. Ez amiatt vált lehetővé, mert Tsultrim Kelsang Khangkar megjelentette a tibeti szöveg Magas célt kitűző személy fejezetét felölelő különösen hasznos kritikai kiadását (Khangkar 2001).

A szövegközi szögletes zárójelben lévő számok a *Lam rim chen mo* új kiadásának (1985, Quinghai [Xining], mTsho sngon) oldalszámaira utalnak.

1. A 2" Ténylegesen hogyan történik a két utolsó tökéletesség gyakorlása az LRCM 3) A tudat képzése a magas célt kitűző személy ösvényének fokozatainak című fejezet két alfejezetéből a második rész (LRCM: 283). A két részből álló alfejezet (LRCM: 364) a c" A hat tökéletesség tanulásának folyamata, magába foglalja: 1" Hogyan történik a bódhiszattva cselekedetek képzése általánosságban, és 2" Ténylegesen hogyan történik a két utolsó tökéletesség gyakorlása.

(Megj.: Dzsedzün Congkhapa *Lam rim chen mo* műve felső szintjének – a Magas célt kitűző személy fokozatos ösvényének – utolsó témaköre a Hat tökéletesség gyakorlata, mely hat gyakorlat közül az utolsó előtti a meditatív nyugalom [*śamathā, zhi gnas*], vagy más néven meditatív rögzítés. Jóllehet a tényleges meditatív nyugalom megvalósításának előfeltétele a megelőző négy tökéletesség, ez a gyakorlat nem illeszkedik szorosan a három szint egymásra épülő meditációinak sorozatába, mivel az összpontosítás magasabb szinten történő művelése az első lépéstől kezdve feltétele a meditálás megfelelő végzésének.)

* Jelen magyar nyelvű fordítás az éleslátás fejezetrészekre nem terjed ki.

2. *Ārya-samdhi-nirmocana-nāma-mahāyāna-sūtra* (Sn), Lamotte 1935: 111; P774: 17.3-4.

3. *Ārya-mahāyāna-prasāda-prabhāvanā-nāma-mahāyāna-sūtra*, P812: 239.4. 4-5

4. Sn, Lamotte 1935: 111; P774: 6.2.6-7.

5. *Prajñāpāramitopadeśa*, P5579: 246.2.8-3.1

6. Sn, Lamotte 1935: 110; P774: 17.2.8-3.1

7. Harmadik *Bhāvanā-krama* (Bk3), Tucci 1971: 1; D3917: Ki 55b6-56a1.

8. Második *Bhāvanā-krama* (Bk2), P5311: 31.3.8

9. Sn, Lamotte 1935: 89; P774: 13.4.5-7.

10. A tizenkét ágról ld. Sn, Lamotte 1935: 89, Conze (1990:52): szónoklatok felsorolása, szónoklatok prózában és versben egyesben, jövendölések, versek, összefoglalók, eredetek, száj-hagyományok, bevezető, tömörített szövegek, élettörténetek, elbeszélések és csodák. Kiterjedt tárgyalásukat ld. Pagel 1995: 7ff.

11. Sn, Lamotte 1935: 89; P774: 13.4.7-13.5.2.

12. A kínai mester, Ha-shang (Hva-shang) – a *bsam yas* vita résztvevője – valódi követőire vonatkozó információk kimerítő bibliográfiáját ld. Ruegg 1989 (c. 792-794).

13. *Ārya-ratna-megha-nāma-mahāyāna-sūtra*, D231: Wa 92b1.

14. *mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā* (MSA): 14.8; P5521: 10.1.6-7.

22 A megvilágosodáshoz vezető fokozatos ösvény részletes kifejtése

15. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (mChan: 10.6) kijelenti: „Egy jelenség nevének lerövidítése” például olyasfajta lehet, mint a „Minden összetett jelenség mulandó” „mulandó”-ba tömörítése. Ezután a figyelmünket erre összpontosítjuk.
16. MSA: 18.66; P5521: 10.5.1.
17. *Bodhisattva-bhūmi* (Bbh), Wogihara 1936: 1.109; Dutt 1966: 77.5-12; P5538: 150.4.1-5.
18. Bk2, P5311: 32.4.8-33.1.2.
19. *Prajñāpāramitopadeśa*, P5579: 246.2.8-246.3.1.
20. Sn, Lamotte 1935: 88; P774: 13.3.7-13.4.1.
21. A „létezés határai”-nak, valamint a „célod megvalósítása”-nak tisztázását ld. később (LRCM: 491), amikor a meditáció négy tárgyáról részletesebben esik szó.
22. A Helytartó: Maitreya/Maitreyañātha. A tibeti hagyomány őt szöveget tulajdonít neki. Ezek az MSA [*mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā* (A mahájána szútrák ékessége)]; a *Dharma-dharmatā-vibhāga* (A dharmák elválasztása a dharmák igaz természetétől); a *Madhyānta-vibhāga* (A közép elválasztása a szélsőségektől); az *Abhisamayālamkāra-prajñā-pāramitopadeśa-śāstra* (A tiszta ismeretek ékessége) (AA); és a *Ratna-gotra-vibhāga-mahāyānotara-tantra-śāstra* (Fennsleges folyamatosság) (RGV)
23. Az „áttetsző”-ről (*dwangs cha*) és az „eleven élénkség”-ről (*gsal cha'i ngar*) bővebben ld. később, LRCM: 516.
24. A két én-nélküliség: a személy tényleges létezésének hiánya (*gang zag gi bdag med*), és a jelenségek tényleges létezésének a hiánya (*cho kyi bdag med*). LRCM: 577-579 és 661-664.
25. Bk2, P5311: 31.5.7-32.1.4. A *Nagy végső nirvána szútrát* (*'Phags pa yongs su mya ngan las ,das pa chen po'i mdo*) (D1189: Ta 148a6-b1) kínaiból fordították. A *Candra-pradīpa-sūtra* egy másik elnevezése a *Samādhi-rāja-szútrának* (*Sarva-dharma-svabhāva-samatā-vipañcita-samādhi-rāja-sūtra*) (SR). SR: 7.10ab, Vaidya 1961: 36.21-22; P795: 281.2.1.
26. *Ārya-dharma-saṃgiti-nāma-mahāyāna-sūtra*, D238: Zha 52a6, idézi az első *Bhāvanā-krama* (Bk1), Tucci 1986: 181.11.
27. Bk1, Tucci 1986: 205; P5310: 25.1.8-25.2.1.
28. *Bodhisattva-caryāvatāra* (BCA), P5272: 254.4.5.
29. Uo., P5272: 248.5.4.
30. Bk2, P5311: 31.4.2-31.5.5.
31. Sn, Lamotte 1935: 132; P774: 21.1.3.
32. SR, Vaidya 1961: 49; D127: Da 27a7-b1; idézi Bk3, Tucci 1971: 18. A „világi személy” kifejezés az LRCM: 564-565 által idézett vers egy alig eltérő változatából került átvételre.
33. Udraka (*Lhaq dpyod*) talán Udraka Rāmaputra, egyike azoknak a tanítóknak, akik Gautama Siddhártát képezték azt követően, hogy a jövőbeni Buddha lemondott családi életéről. Udraka a Létforgatag Csúcsáig – a forma nélküli világ negyedik elmélyedéséig – vezető jóga módszert tanította, amely az elfojtás képességének állapota, de nem a létforgatag okainak gyökeres kiirtása.
34. *Ārya-bodhisattva-pitaka-nāma-mahāyāna-sūtra*, a *Ratna-kūta* 12. fejezete, Pagel 1995:344; D56: Ga 161b3-5.
35. A negyvenkilenc munka gyűjteményének teljes neve (Pagel 1995: függelék III): *Ārya-mahā-ratna-kūta-dharma-paryāya-śata-sāhasrika-grantha*, P760, 22-24. köt.
36. *Ārya-mahāyāna-prasāda-prabhāvanā-nāma-mahāyāna-sūtra*, P812: 239. 4.2.

37. BCA: 8.4; P5272: 254.4.7-8.
38. Bk1, Tucci 1986: 207; P5310: 25.4.2.
39. Ld. más szavakkal Sn, Lamotte 1935: 90; P774: 13.5.2-5, alább idézi LRCM: 537, 798.
40. Sn, P774: 13.4.5-13.5.2, idézi LRCM: 471, 537.
41. LRCM: 473.
42. *A Pha rol tu phyin pa'i theg pa'i bsgom pa'i rim pa'i man ngag* (A Tökéletes jármű meditáció állapotai) szerzője Ye-she-gras-pa (Jñānakirti). Rekonstruált szanszkrit címe: *Prajñāpāramitā-bhāvanā-kramopadeśa*.
43. *Abhidharma-samuccaya* (AS), Pradhan 1975: 75.21, Wayman 1978 alapján; P5550: 263.3.3.
44. A meditatív rögzítés felosztása: megközelítés (*nyer bsdogs, sāmantaka*) és tényleges (*dnogs gzhi, maula*) megvalósítás. Csupán az utóbbi tekinthető teljes megvalósításnak.
45. *Yoga-caryā-bhūmi* (*Sa'i dnogs gzhi*), P5536: 283.4.2-3. A *Sa'i dnogs gzhi* címet itt pontatlanul a Jóga cselekedetek szintjeinek (*Yoga-caryā-bhūmi*) fordítjuk, követve Suzuki 1955-61-et. ICang-skyarol-ba'i-do-rje: *Grub pa'i mtha'i rnam par bzhag pa gsal bar bshad pa thub bstan lhun po'i mdzes rgyan* (Varanasi: Pleasure of Elegant Sayings Press, 1970), 155.o., a *Sa'i dnogs gzhi*-t négy cím gyűjteményeként azonosítja: (1) *A szintek sokasága* (*Bahu-bhūmikā, Sa mang po pa*); (2) *Śrāvaka szintek* (*Śrāvaka-bhūmi* [Śbh], *Nyan sa*); (3) *Bbh*; és (4) *A szintek sorrendje* (*Bhūmi-krama, Sa'i go rim*). Ezt alátámasztja a *gSer bris bstan 'gyur* (Sichuan: *Krung go'i mtho rim nang bstan slob gling gi bod brgyud nang bstan zhib 'jug khang*, 1989) katalógusának – *bsTan ,gyur rin po che srid zhi'i rgyan gcig gi dkar chag rin chen mdzes pa'i phra tshom* – 226-316. oldala. A *Szintek sokasága* megegyezik Suzuki (1955-61) *Jóga cselekedetek szintjeivel* (P5536). A *szeptek sorrendje* a *Bbh* (P5538: 230.2.4-231.1.7) végén található. Congkhapa a 2.-ra és 3.-ra a saját nevükön hivatkozik, a *Sa'i dnogs gzhi* az 1. és a 4. hivatkozásra vonatkozik, alighanem amiatt, mivel a 2. (Śbh) és a 3. (Bbh) az ismert elnevezések. Congkhapa a *sa sde* („szövegek a szintekről”) megnevezést is használja (LRCM: 523.6, stb.) valamint a *sa sde lnga* („öt szöveg a szintekről”) megnevezést (LRCM: 488.5, stb.), amely a *Sa'i dnogs gzhi*-ben található. Ld. később az LRCM: 488.5.-höz tartozó 58. jegyzetet.
46. LRCM: 529-532
47. Az éleslátás jellegzetességének típusai fent megemlítésre kerültek (LRCM: 471-475), részletebben pedig később esik szó róluk (LRCM: 769ff).

