

A NYUGALOM MEGVALÓSÍTÁSA

- (2'') A tudatállapotok kifejlesztésének fokozatai
 - (a)) A tudatállapotok kifejlesztésének tényleges fokozatai
 - (b)) Megvalósításuk folyamata a hat erő kifejtéssel
 - (c)) Miként van ebben jelen a négy figyelem
- (c') A nyugalom sikeres művelésének mércéje
 - (1') A megvalósított és a nem megvalósított meditatív nyugalom közötti különbség bemutatása
 - (a'') A tényleges jelentés bemutatása
 - (b'') A figyelemmel összefüggő jelek, és a kételyek eloszlátása



(2'') A tudatállapotok kifejlesztésének fokozatai

Ennek a szakasznak három része van:

1. A tudatállapotok kifejlesztésének tényleges fokozatai
2. Megvalósításuk folyamata a hat erő kifejtéssel
3. Miként van ebben jelen a négy figyelem

(a)) A tudatállapotok kifejlesztésének tényleges fokozatai

A tudat kilenc állapota:

1. *Irányított tudat.* [530] Ez a figyelmed külső tárgyakra való teljes visszavonásával és a meditáció belső tárgyára történő ráirányításával valósul meg. Maitreya *A mahāyāna szútrák ékességében* mondja:¹⁵⁷ „Azt követően, hogy figyelmed a meditáció tárgyára irányítottad...”

2. *Folytatólagos rögzítettség.* A előzően említett meditáció tárgyára ráirányított figyelmed folyamatosan megmarad a meditáció tárgyán; nem kalandozik másfele. *A mahāyāna szútrák ékességében* ez áll: „Folyamatossága zavartalan.”

3. *Foltszerű rögzítettség.* Felismered, hogy figyelmed a feledékenységre és a kifelé történő szétszórtság eltereli, ezért ismételten rögzíted a meditáció tárgyán. *A mahāyāna szútrák ékességében* ez áll: „A szétszórtság gyors felismerése és ismételt kijavítása.”

4. *Szoros rögzítettség.* Kamalašīla *A meditáció fokozatainak* első részében megjegyzi, hogy az előző tudatállapottal felismered a szétszórtságot és a megszüntetésén munkálkods, ezzel a tudatállapottal pedig megszünteted a szétszórtságot, és arra törekszel, hogy figyelmed a meditáció tárgyán tartsd.¹⁵⁸ Ratnākaraśānti az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez* című művében mondja: a szétterjedő természetű, ismételt visszavonásra és finomításra szoruló figyelmed megszilárdításán munkálkods.¹⁵⁹ Ez összecseng [*A mahāyāna szútrák ékességéből* származó] megállapítással: „A bölcs figyelme tudatába még magasabb szinten visszavonja.” Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben elmagyarázza, hogy az első figyelmesség alkalmazásával figyelmed kifelé nem terelődik el.¹⁶⁰ Növelve a figyelmesség erejét, a feledékenység nem okoz kifelé irányuló szétszóródást.

5. *Megszelídülés.* Megértve az összpontosítás előnyeit, örömeled az összpontosításban. *A mahāyāna szútrák ékességében* ez áll: „Azán, mivel látod az előnyöket, tudatod megszeli az összpontosításban.” A *Śrāvaka szintek* megjegyzi: ha tudatod eltereli a látható formák stb. öt érzéki tárgya közül bármelyikének képzetét, vagy a tudat három mérge [a ragaszkodás, az ellenséges érzület és a tudatlanság], egy férfi vagy egy nő, tekintsd e tíz jelet felmerülésük pillanatától kedvezőtlennek, és ne engedd, hogy tudatod szétszórják.

6. *Megnyugvás.* Az elterelődés hibájára figyelve oszlasd el az összpontosítással szembeni valamennyi ellenszenvet. *A mahāyāna szútrák ékessége* mondja: „Mivel látod az elterelődés hibáit, oszlasd el a meditáció iránti ellenszenvet.” [531] A *Śrāvaka szintek* megállapítja, hogy ha figyelmed az érzékelés tárgyaival összefüggő gondolatok zavarják, vagy másodlagos mérgező érzelmek háborgatják, például olyan akadályok, amelyek vonzódásra készítenek az érzékeléshez, tekintsd ezeket a felmerülésük pillanatától kedvezőtlennek. Ne hagyd, hogy figyelmed a gondolataid és a másodlagos mérgező érzelmek elvonják.

7. *Teljes megnyugvás.* A felmerülő ragaszkodás, levertség, tompaság, álmoság stb. finom megnyugtása. *A mahāyāna szútrák ékességében* ez áll: „A ragaszkodás, levertség stb. keletkezése pillanatában megnyugtatóra kerül.” A *Śrāvaka szintek* figyelmeztet, hogy amennyiben feledékenységre miatt az említett gondolatok és másodlagos mérgező érzelmek felélednek, ne engedelmességedj egyiküknek se, és szüntesd meg őket.

8. *Egyhegyű figyelem.* A meditáció tárgyának megtartásához alkalmazott erőfeszítés már nem igényel erőkifejtést. A *mahāyāna szútrák ékessége* szerint: „Aztán a féken tartással és lelkesültséggel felvértezett ember tudatának akadályaival szemben ellenszereket alkalmaz, és magától értetődően megvalósítja a kilencedik tudatállapotot.” Mindez érthetővé válik a *Śrāvaka szintek* megállapításából: „Az alkalmazás eszközei révén nincsenek akadályaid, s mivel megszakítás nélkül biztosítod az összpontosítás folyamatát, egyetlen folyamatosságot képezel.” A nyolcadik tudatállapot más szavakkal kifejezve „egyetlen folyamatosság”. Ennek jelentését könnyű megérteni.

9. *Kiegyenlített rögzítettség.* Kamalaśīla *A meditáció fokozataiban* azt mondja, ez a kiegyenlítettségre vonatkozik, amely akkor jön létre, amikor tudatod egyensúlyba kerül. Ratnākaraśānti az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez*ben pedig azt állítja, hogy ez a spontán, természetes figyelmet, valamint az egyetlen folyamatossághoz szokottság következményeként a függetlenség elnyerését jelenti.¹⁶¹ A *mahāyāna szútrák ékességében* ez áll: „Az ahhoz való hozzászokás miatt nincs alkalmazás.” A *Śrāvaka szintek*ben azt találjuk, hogy tudatod „összpontosított”, aminek jelentése egyértelmű megállapításra kerül ugyanebben a szövegben:¹⁶²

A hit és tisztelet, a hozzászokás és a sűrűn megismételt gyakorlás következményeként eléred a spontán, természetes figyelem ösvényét. [532] Az alkalmazás elkerülésével és az önkéntelenséggel tudatod belép az elterelődés nélküli összpontosítás áramlásába. Ily módon az összpontosított.

Ami a kilenc tudatállapot megnevezését illeti, Kamalaśīlának *A meditáció fokozataiban* található sorai szerint:¹⁶³ „A meditatív nyugalom ösvényét a Bölcsesség Tökéletessége szútrák és más szentiratok világitják meg...”

(b) Megvalósításuk folyamata a hat erőkifejtéssel

Hat erőkifejtés van: a hallomás erőkifejtése, a visszajelzés erőkifejtése, a figyelmesség erőkifejtése, az éberség erőkifejtése, a lelkesültség erőkifejtése, és az alapos ismeret erőkifejtése. Ezekkel az erőkifejtésekkel a tudatállapotok a következő módon valósulnak meg:

1. *A hallomás erőkifejtésével* létrehozod az irányított tudatot, mert követed azokat a valakitől hallott utasításokat, amelyek a meditáció tárgyára történő összpontosításra vonatkoznak. Elsőként figyelmed pusztán ráirányítod a tárgyra. Ez még távol áll a folyamatos visszajelzéssel megvalósuló hozzászokottságtól.

2. *A visszajelzés erő kifejtésével* megvalósítod a folytatólagos rögzítettség tudatállapotát. Ennek érdekében – az ismételt visszajelzés közvetkezményeként – folyamatossá teszed figyelmed kezdeti ráirányítását a meditáció tárgyára, és így először teszel szert a folyamatosság kismértékű fenntartásának képességére.

3. *A figyelmesség erő kifejtésével* megvalósítod a foltszerű rögzítettség és a szoros rögzítettség tudatállapotait. Ennek érdekében a foltszerű rögzítettséget illetően, amint figyelmed elterelődik a meditáció tárgyáról, emlékezteted magad a meditáció tárgyára és figyelmed visszahelyezed rá; a szoros rögzítettséget illetően pedig a kezdettől fogva mindinkább kifejlesztett figyelmesség erejével megakadályozod figyelmed elterelődését a meditáció tárgyáról.

4. *Az éberség erő kifejtésével* megvalósítod a megszelídült és megnyugodott tudatállapotokat. Ennek érdekében az éberséggel felismered a gondolatok miatti szétszóródást és a másodlagos mérgező érzelmek felmerülésének fogyatékoságát, s mivel ezeket hibáknak tekinted, nem hagyod magad elterelni e két irányba. [533]

5. *A lelkesültség erő kifejtésével* megvalósítod a teljes megnyugvás és az egyhegyű figyelem tudatállapotait; ennek érdekében erőfeszítést teszel az enyhén feltámadó gondolatok és a másodlagos mérgező érzelmek megszüntetésére, nem hagyod megnyilvánulni őket, ezáltal az ernyedtség és az izgatottság nem akadályozhatja összpontosításodat, és így eléred a folyamatos összpontosítást.

6. *Az alapos ismeret erő kifejtésével* megvalósítod a kiegyenlített rögzítettség tudatállapotát; ennek érdekében a hozzászoktatáshoz szükséges megelőző hatalmas erő kifejtés segítségével kifejleszted az erőfeszítés nélküli, természetes összpontosítást.

Mivel ez teljes összhangban áll az Asaṅga által a *Śrāvaka szintek*ben leírtak szándékolt jelentésével, bár léteznek más magyarázatok is, azok nem lettek figyelembe véve.

A kilencedik tudatállapot egy analógia segítségével érthető meg. Vannak, akik oly mértékben hozzászoktak a szent iratok stb. recitálásához, hogy amikor ez szándékukban áll és belekezdenek a szövegmondásba, tudatuk a recitálást erőfeszítés és megszakítás nélkül akkor is tovább folytatja, ha az alkalomadtán más irányba terelődik. Ehhez hasonlóan, ha megnyugtatott tudatod a figyelmesség révén egyszer már megállapodott a meditáció tárgyán, összpontosításod akkor is képes elterelődés nélkül folyamatosan rögzülni hosszú időn át, ha nem műveled folyamatosan a figyelmességet és éberséget. Mivel nincs szükség a figyelmesség és éberség folyamatos fenntartására, azt mondjuk: alkalmazás vagy erőfeszítés nélküli.

Hogy ezt megvalósíthasd, gyakorlásod megelőző fázisában megszakítás nélkül és nagy odaadással műveld a figyelmességet és az éberséget. Ebben a fázisban olyan összpontosításra kell szert tenned, amelyet a hosszú meditáció ülés alatt fenntartasz anélkül, hogy az ernyedés vagy az izgatottság akadályai megzavarnák. Ez a tudat nyolcadik állapota, amely abban hasonlít a kilencedik állapothoz, hogy nem akadályozza az összpontosítással összeegyeztethetetlen ernyedtség és izgatottság. Mindazonáltal, a nyolcadik szinten megszakítás nélkül kell fenntartanod a figyelmességet és az éberséget, erre tehát azt mondjuk: ez összefügg az alkalmazással, illetőleg az erőfeszítéssel. [534] Annak érdekében, hogy ez létrejöjjön, még a finom ernyedtséget, izgatottságot stb. is meg kell állítanod mindaddig, amíg azok felmerülnek, s anélkül, hogy érvényesülni hagynád őket. Ehhez szükség van a hetedik tudatállapotra.

Ennek létrejöttéhez fel kell ismerned a gondolatok és a másodlagos mérgező érzelmek miatti elterelődések hátrányait, azaz hatékony éberséggel kell rendelkezned, amely ellenőrzi figyelmed, s így az nem tud azokra szétszóródni. Ezért van szükség a tudat ötödik és hatodik állapotára, amelyeket az éberség megerősítésével valósíthatsz meg.

Tovább menve, ahhoz, hogy ilyen tudatállapotok jöhessenek létre, olyan figyelmességgel kell rendelkezned, amely azonnal emlékeztet a meditáció tárgyára, amint arról elterelődtél, valamint olyan figyelmességgel, amely a felmerülés pillanatában megakadályozza az elterelődést a meditáció tárgyáról. A tudat harmadik és negyedik állapotára tehát azért van szükség, hogy ezeket megvalósítsd a figyelmesség említett két fajtájával.

Ezek létrehozatalához figyelmed legelőször is rögzítened kell a meditáció tárgyán, és meg kell valósítanod a rögzítés megszakítás nélküli folyamatosságát. Ennélfogva a tudat első két állapota szükségszerűen megelőzi a későbbieket.

Összefoglalva, mindenekelőtt kövesd a meghallgatott személyre szóló utasításokat, és megfelelően alkalmazd figyelmed kiegyensúlyozott rögzítésének módszerét. Aztán újra meg újra gondoldj figyelmed irányítására, s amint képes vagy egy csekély folyamatosságot megvalósítani, igyekezz meghosszabbítani figyelmed fenntartását. Majd amikor figyelmességed alábbhagy és szétszorttá válsz, gyorsan vond vissza figyelmed és nyerd vissza figyelmességed, amely megfeledkezett a meditáció tárgyáról. Aztán fejlessz erőteljes figyelmességet, amellyel a felmerülése pillanatában megakadályozod az elterelődést a meditáció tárgyáról. Erőteljes figyelmességgel,

valamint a figyelmedet a meditáció tárgyáról elterelő ernyedtség, izgatottság stb. hibáinak felismerésével fejlessz hatékony éberséget figyelmed megfigyelésére. Aztán, még ha enyhe feledékenység el is terel, ezt azonnal ismerd fel és rögvést állíts meg, majd miután megszüntetted, figyelmed folyamatossá tételére törekvésed erejét oly mértékűvé fejlessz, hogy [figyelmed] az akadályozások ne szakítsák meg. Miután ezt elérted, erőfeszítéssel folytatott meditációval válj a hozzászokás mesterévé, és valósítsd meg a kilencedik tudatállapotot, amikor is összpontosításod már erőfeszítés nélküli. [535] Mindebből az következik, hogy amíg a jógik nem érik el a kilencedik tudatállapotot, addig tudatuk összpontosításához erőfeszítésre van szükségük, azonban miután elérték a kilencedik tudatállapotot, még akkor is, ha tudatuk meditatív egyensúlyba hozatala érdekében nem tesznek erőfeszítést, tudatuk automatikusan összpontosítottá válik.

De még a kilencedik szint megvalósulásának esetében is, amíg nem éred el a hajlékonyságot – ahogyan arról később szó esik –, nem mondhatod el magadról, hogy megvalósítottad a meditatív nyugalmat, és még kevésbé mondhatod, hogy megvalósítottad az éleslátást. Mindamellettt vannak, akik azt állítják, hogy az ilyen összpontosítás elérése elragadtatással, világossággal és nem-következtető tudatossággal van felékesítve, hogy megvalósították a nem-következtető magasrendű bölcsességet, amely egyesíti a meditatív kiegyensúlyozottságot és az egyensúlyt követő állapotot. Továbbá, amint arról majd később beszélek, nagyon sok ember összekeveri a kilencedik tudatállapotról Asaṅga által a *Śrāvaka szintek*ben leírtakat a legmagasabb jóga tantra beteljesítő szintjének csúcspontjával.

(c) Miként van ebben jelen a négy figyelem

A *Śrāvaka szintek*ben ez áll:¹⁶⁵

Tekintettel erre a kilenc tudatállapotra, tudnod kell, hogy a figyelemnek négy típusa van: (1) szorosan összpontosított, (2) szakaszosan összpontosított, (3) megszakítatlanul összpontosított és (4) erőfeszítés nélkül összpontosított. Az első két tudatállapot – az irányított tudat valamint a tudat helyes rögzítése [azaz a folytatólagos rögzítettség] – szorosan összpontosított. A következő öt tudatállapot – a tudat visszavonása [azaz a foltyszerű rögzítettség], a szoros rögzítettség, a megszelídülés, a megnyugvás, valamint a teljes megnyugvás – szakaszosan összpontosított. Az egyirányú nyolcadik tudatállapot [az egyhegyű figyelem] megszakítatlanul összpontosított. Az összpontosítás kilencedik tudatállapota [a kiegyenlített rögzítettség] erőfeszítés nélkül összpontosított.

Az első két tudatállapotban a figyelemnek kitartóan szorosnak kell lennie, ezért [a figyelem] szorosan összpontosított. A következő öt tudatállapotban az ernyedés és az izgatottság zavaró hatása érvényesül és képtelen vagy hosszú meditáció ülésre, ezért [a figyelem] szakaszosan összpontosított. [536] Aztán a nyolcadik tudatállapotban már képes vagy az ernyedés és izgatottság zavaró hatása nélküli hosszú meditálásra, ezért [a figyelem] megszakítatlanul összpontosított. Majd pedig a kilencedik tudatállapotban, amikor nincs megszakadás és már nincs szükség folyamatos erő kifejtésre, a figyelmed erőfeszítés nélkül összpontosított.

Kétely: Ha ez így van, akkor az első két tudatállapotban az összpontosítás szakaszos, az öt köztes tudatállapot megvalósításához pedig szoros összpontosítás szükséges; következésképp, az első kettő esetében miért nem szakaszosan összpontosított figyelemről, az öt köztes tudatállapotban pedig miért nem szorosan összpontosított figyelemről beszélünk?

Válasz: Az első két tudatállapot közben tudatod néha összpontosított, néha nem; az utóbbi hosszabb ideig tart, míg az öt köztes állapotban az összpontosítás ideje jelentős mértékben megnövekszik. Ezért használjuk „az összpontosítás megszakadása” kifejezést az utóbbira, és nem az előbbire. Ennélfogva, bár a tudatállapotok e két szintje megegyezik a szoros összpontosítást illetően, különböznek egymástól a megszakított [szakaszos] összpontosítás alkalmazása és hiánya értelmében; így az öt tudatállapot nem sorolható a szorosan összpontosított figyelemhez.

A korábban elmagyarázott előfeltételekre¹⁶⁶ támaszkodva megvalósíthatod a nyugalmat, amennyiben az összpontosítás valóra váltásához folyamatosan erőfeszítést teszel. Ám, ha a csupán rövid ideig tartó gyakorlásokat követően ismételten felhagysz tudatod képzésével, akkor – ahogyan azt a magyarázatokban találsz – nem fogod megvalósítani a nyugalmat. Ezt állítja Āryasūra *A tökéletességek rövid összefoglalásában*:

Állandó jógával [gyakorlással]

Törekedj a meditatív rögzítés megvalósítására.

A tűz nem éled fel,

Ha ismételten lankad a csiholás.

Hasonlóképpen, ne szüntesd erőfeszítésed a jóga módszerében

Addig, amíg a különleges állapotot el nem éred.

(c') **A nyugalom sikeres művelésének mércéje**

Ennek három része van:

1. A megvalósított és a nem megvalósított meditatív nyugalom közötti különbség bemutatása
2. A meditatív nyugalomra alapuló ösvényen haladás általános bemutatása [537] (6. fejezet)
3. A világi ösvényen haladás sajátos bemutatása (6. fejezet)

(1') A megvalósított és a nem megvalósított meditatív nyugalom közötti különbség bemutatása

Ennek két része van: (1) a tényleges jelentés bemutatása, és (2) a figyelemmel összefüggő jelek, és a kételyek eloszlátása.

(a") A tényleges jelentés bemutatása

Kétely: Miután az iménti magyarázat alapján kifogástalanul megértetted az összpontosítás eszközeit,¹⁶⁸ majd pedig azokat alkalmazod a meditációban, a kilenc tudatállapot sorrendben felmerül, és a kilencedik szinten képes vagy hosszasan finom ernyedéstől és izgatottságtól mentesen meditélni. Ezt követően, amennyiben a figyelmesség és éberség erőfeszítés nélküli folyamatos alkalmazásával megvalósítod a spontán módon történő összpontosítást, a meditatív nyugalmat is megvalósítod?

Válasz: Ezt elmagyarázom. Az ilyen összpontosítást azok is megvalósítják, akik elérik, és azok is, akik nem érik el a hajlékonyságot. Ha nem éred el a hajlékonyságot, akkor a meditatív nyugalmat csak megközelítetted. Ez még nem a valódi nyugalom. Ezt olyan figyelemnek nevezzük, amely megközelíti a meditatív nyugalmat. Világosan beszél erről *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra*.¹⁶⁹

Bhagavan, amikor a bódhiszattvák figyelmüket befelé fordítják és a tudatukra összpontosítanak, amíg a fizikai hajlékonyságot és a tudat hajlékonyságát nem valósították meg, minek nevezhetjük a figyelmet? Maitreya, ez nem a meditatív nyugalom. Erre azt mondhatod, hogy ez az a figyelem, amely megközelíti a meditatív nyugalmat.

Maitreya *A mahāyāna szútrák ékességében* szintén kijelenti.¹⁷⁰

A hozzászokottság következménye, hogy nincs alkalmazás.

De csak a test és a tudat

Nagy hajlékonyságának elérése után

Mondhatod, hogy rendelkezzel a figyelemmel.

Ebben az esetben a figyelem a meditatív nyugalomra vonatkozik, ahogyan azt majd alább Asaṅgától, a *Śrāvaka szintekből* vett idézettel szemléltetem.¹⁷¹

Továbbmenve, Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* második részében arra figyelmeztet, hogy a hajlékonyságot is és a meditáció tárgyától való függetlenedést is meg kell valósítanod.¹⁷²

Téged, aki oly módon műveled a meditatív nyugalmat, hogy tested és tudatod hajlékonyá vált, tudatod felett elnyerted az uralmat, s arra irányítod amerre csak akarsz, e pillanatban úgy ismernek, mint aki valóra váltotta a nyugalmat. [538]

Kamalašīla *A meditáció fokozatainak* első részében ezt mondja:¹⁷³

Tökéletes nyugalom az, amikor figyelmed a meditáció tárgyán rögzül, amíg csak kívánsz, anélkül, hogy ellenszert alkalmaznál.

A meditáció fokozatainak második része egyértelművé teszi, hogy a fenti idézet is a hajlékonyságra vonatkozik.

Továbbá, Maitreya a kiegyenlítetttséget *A közép elválasztása a szélsőségektől* című művében a nyolc ellenszer taglalásán belül magyarázza, s ennek jelentése itt megegyezik a kilencedik tudatállapottal. Kijelenti, hogy önmagában ez nem elegendő, emellett hajlékonyságra is szükség van. Ratnākaraśānti az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez*-ben leszögezi:¹⁷⁴

A bódhiszattvák, akik egyedül, elhagyatott helyeken tartózkodnak, figyelmüket a kívánt tárgyra irányítják. Megszabadítva magukat tudatuk kavargó gondolataitól, figyelmüket folyamatosan magára a tudatra irányítják. Amíg a fizikai és a tudati hajlékonyság nem éled fel, addig ez olyan figyelem, amely megközelíti a nyugalmat, amikor viszont azt felélesztik, az a nyugalom.

Valamennyi idézet *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra* szerinti értelmezésen alapul.¹⁷⁵

Kérdés: Akkor tehát a kilenc szint melyike foglalja magába azt az összpontosítást, amelyben a hajlékonyság még nem éledt fel?

Felelet: Ez az összpontosítás a vágyvilági szinten belül van, mivel a három világ kilenc szintje közül az elsőben valósul meg.¹⁷⁶ Ekkor még nem érted el az első meditatív rögzítés szintjét, illetve a további szinteket; ezek eléréséhez mindenképp szükség van a nyugalom megvalósítására. Vágyvilági szinten a hajlékonyságot nélkülöző összpontosítás meditatív egyensúly nélküli. Az ok, hogy miért nem egyensúlyi szintként kerül bemutatásra az, hogy nem megbánás nélkül, nem magasrendű örömmel, elragadtatással, és hajlékonysággal valósul meg. Ezt állítja Asaṅga *A jógi cselekedeteinek szintjeiben*:¹⁷⁷

Miért van az, hogy ezt az összpontosítást csupán a vágyvilág egyhegyűségének és nem meditatív egyensúlyi szintnek nevezzük? [539] Az ok a következő: ez az összpontosítás nem megbánás nélkül, magasrendű örömmel, hajlékonysággal és elragadtatással valósul meg. A vágyvilági összpontosításnak ott [a vágyvilágban] van rendeltetése, ám arról nincs szó, hogy a vágyvilágban nem lehet összpontosítás kifogástalan jelenségen.

Így tehát a hajlékonyság elérése nélkül – még akkor is, amikor a figyelmesség nincs folyamatosan fenntartva – tudatod automatikusan nem-következtetővé válik, amit minden cselekedetteddel – mozgással, sétával, lefekvéssel, üléssel – egyesíthetsz. Ezt a megközelítő összpontosítást a vágyvilág egyhegyűségének nevezzük, de meg kell értened, hogy ez nem a valódi meditatív nyugalom.

Kérdés: Akkor tehát hogyan valósul meg a hajlékonyság, és a megvalósítását követően ez miként vezet nyugalomra?

Válasz: A hajlékonyságot Asaňának *Az ismeretek összefoglalásában* adott magyarázata szerint érthetjük meg.¹⁷⁸

Mi a hajlékonyság? A testnek és a tudatnak a fizikai és a mentális helytelen működési folyamatok megszüntetése miatt létrejövő segítőkészsége; feladata minden akadály eloszlatása.

A fizikai és a mentális helytelen működés miatt a tested és tudatod alkalmatlan arra, hogy tetszés szerint használd őket erények művelésére. Ennek ellenszere a fizikai és a mentális hajlékonyság, amely nagymértékben elősegíti, hogy tested és tudatod a test valamint a tudat helytelen működésétől mentes üdvös cselekedetekre használd.

Továbbá, a mérgező érzelmek közé sorolható helytelen fizikai működés megakadályozza, hogy örömet lelj a mérgező érzelmek felszámolásában. Amikor megpróbálsz felszámolni mérgező érzelmeidet, tested használhatatlanná válik a nehézkesség stb. érzete miatt. Miután ettől megszabadulsz, tested eleven és könnyű lesz, azaz segítőkész testté válik. Hasonlóképpen, a mérgező érzelmek közé sorolható helytelen mentális működés megakadályozza, hogy örömet lelj a mérgező érzelmek felszámolásában. [540] Amikor kísérletet teszel mérgező érzelmeid felszámolására, az erényes tárgyra összpontosítás közben képtelen vagy az öröm megtapasztalására. Miután ettől megszabadulsz, tudatod ellenállás nélkül irányul a meditáció tárgyára, azaz segítőkész tudattá válik. Emiatt állítja Sthiramati [*A „Harminc vers” magyarázatában (Triṃśikā-bhāṣya)*]:¹⁷⁹

A test segítőkészsége a fizikai cselekedeteidben éledő könnyedségből és elevenségből fakad. A tudat segítőkészségét tudatod derűje és könnyedsége okozza a tökéletes figyelem művelésekor. Ha rendelkezel ezzel a tudatodból származó megváltoztatott tulajdonsággal, akkor a meditáció tárgyára ellenállás nélkül összpontosítasz. Ezért ezt a tudat segítőkészségének nevezzük.

Röviden, ha erőfeszítést teszel a mérgező érzelmek megszüntetésére, az a test és a tudat használhatatlansága miatt rendkívül fáradságos munkával jár és ellenszenvet ébreszt, úgy, mint aki képtelen rávenni

magát arra, hogy dolgozzon. Amint megvalósul a hajlékonyság, ez a hajlam megszűnik, tested és tudatod nagyon könnyen alkalmazható lesz. Az ilyen teljes fizikai és tudati segítőkészség kismértékben létrejön attól a pillanattól, amikor az összpontosítás művelésébe kezdesz. Ez aztán fokozatosan növelhető, s végül hajlékonysággá és egyhegyű meditatív nyugalommá válik. Eleinte a finom megjelenése miatt nehezen, később azonban könnyen felismerhető. Asaŋga a *Śrāvaka szintek*ben ezt mondja:¹⁸⁰

A kezdet kezdetén, amikor a helyes gyakorlásba kezdesz, a mentális és a fizikai hajlékonyság, illetve a mentális és a fizikai segítőkészség enyhe és nehezen észlelhető.

Valamint:¹⁸¹

A tudat egyhegyűségének és a mentális és a fizikai hajlékonyság erősödésének láncreakciója egyhegyű tudatot, valamint mentális és fizikai hajlékonyságot eredményez, amelyek olyannyira nyilvánvalóak, hogy könnyű felismerni őket.

A könnyen felismerhető tökéletes hajlékonyság létrejöttének előjele: [541] az összpontosítás művelésére törekvő személyek agyuk elnehezülését és zsibbadását tapasztalják, ám ez nem kellemetlen észlelés.¹⁸² Mihelyt ez az érzés megjelenik, megszabadulnak tudatuk helytelen működésétől, mérgező érzelmeik eloszlátása miatti örömeink akadályától, és első ízben éled fel tudatuk hajlékonysága, a helytelen működés ellenszere. A *Śrāvaka szintek*ben ez áll.¹⁸³

A tudat egyhegyűsége, és a mentális és a fizikai hajlékonyság nyilvánvaló létrejövetelének könnyen megfigyelhető előjele az agy elnehezülésének érzékelése; ám ez nem ártalmas jellegzetesség. Amint ez megvalósul, megszűnteted a mérgező érzelmek közé sorolandó mentális működési hiányosságot, valamint a mérgező érzelmek megszűntetése miatti örömeink akadályait. A működési hiányosságok felmerülésének ellenszerei a mentális segítőkészség és a tudat hajlékonysága.

Aztán, a hajlékonyság létrejöttének ereje tudatod segítőkésszé változtatja, és ennek az energiának a következményeként testeden szétárad a fizikai hajlékonyság. Miután ez az energia tested minden részét átjárja, megszabadulsz a fizikai hiányosságtól és létrejön a fizikai hajlékonyság, a fizikai hiányosság ellenszere. Majd pedig, amikor tested teljességgel telítődik veled, olyan érzésed támad, mintha feltöltődne ezzel a segítőkész energiával. A *Śrāvaka szintek* megállapítja:¹⁸⁴

Ennek [ti. a hajlékonyságnak] a megvalósulásakor a széleenergia¹⁸⁵ – a nagy elemek egyike – segítségével létrejön a testen szétáradó fizikai hajlékonyság. Amikor ez átjár, megszabadulsz a mérgező

érzelmek közé sorolandó fizikai hiányosságtól, és azoktól az akadályoktól, amelyek meggátolják a mérgező érzelmek megszűnése miatti örömrészt. Egész tested fizikai hajlékonysággal, e mérgező érzelmek ellenszerével telítődik, ennél fogva úgy tűnik számodra, mintha feltöltődne ezzel az energiával.

A fizikai hajlékonyság igen erőteljes testen belüli érzés, vagyis nem tudati folyamat. [542] Ahogyan Sthiramati mester a sūtrából vett idézet alapján állítja:¹⁸⁶

Ha olyan jellegzetes fizikai érzésed támad, amelyben örömed telik, azt fizikai hajlékonyságként azonosítsd. Ha tudatod örömteli, a tested hajlékonya válik.

Így tehát, amikor a fizikai hajlékonyság először feléled, az energia ereje testedben fokozott jóérzést kelt, és ebből fakadóan tudatodban is az örömrésztnek egészen különleges tapasztalata jön létre. Ezt követően a hajlékonyság kezdeti megjelenésének ereje fokozatosan alábbhagy, ami nem azt jelenti, hogy a hajlékonyság kimerül. Inkább arról van szó, hogy ez a hajlékonyság durva, és szélsőségesen felkavarja a tudatod. Eltűnésével – az összpontosítás szilárdságával arányosan – árnyékhoz hasonló finom hajlékonyság jelenik meg. Miután tudatod extatikus örömrészt alábbhagy, rögzítsd szilárdan tudatod a meditáció tárgyán, és megvalósítod a hatalmas örömrészt okozta örvényléstől mentes meditatív nyugalmat. A *Śrāvaka szintek*ben ez áll:¹⁸⁷

Amikor ez először keletkezik, örömrést, az elragadtatás emelkedett érzését, a figyelem páratlan örömrést és az örömrést kinyilvánítását tapasztalod. Ezt követően a létrejött hajlékonyság ereje lassan kifinomodik és tested árnyékszerű hajlékonysággal telítődik. Megszűntetve az örömrészt, tudatod a meditatív nyugalommal megszilárdul és a meditáció tárgyára különleges nyugalommal összpontosítasz.

Mihelyt ezek a dolgok megtörténtek, „Figyelemmel bíró”-ként¹⁸⁸ tartanak számon, megvalósítod a nyugalmat, és azok sorába tartozol, „akik megvalósították a figyelmet”. [543] Azáltal pedig, hogy megvalósítod az első rögzítésbe lépés nyugalmat, a meditatív egyensúly szintjén megvalósítod a figyelem legalacsonyabb típusát.¹⁸⁹ Ez összecseng a *Śrāvaka szintek* állításával.¹⁹⁰

Ezek után a növendék jögi a figyelem birtokosává válik, és azok közé soroljuk, akiket „figyelemmel bíró”-nak nevezünk. Miért? Mert ez a személy a meditatív egyensúly szintjén megvalósította a figyelem legalacsonyabb típusát, amely először tapasztalja a forma világot. Ezért őt „figyelemmel bíró”-nak nevezzük.

A meditatív egyensúly szintje a két magasabb [a forma- és a forma nélküli] világ szinonimája.

(b'') A figyelemmel összefüggő jelek, és a kételyek eloszlátása

Ezek azok a jelek és jelzések, amelyeket magad és mások „A figyelem megvalósításának meghatározói”-ként ismerhettek:

1. A négy kisebb mértékű megvalósítás: a forma szinten lévő tudat, a fizikai hajlékonyság, a mentális hajlékonyság és a tudat egyhegyűsége.

2. A mérgező érzelmek megtisztításának képessége a nyugodtsággal és durvasággal jellemzett ösvény, vagy a [Nemes] igazságok jellemzőivel felruházott ösvény módszereivel.

3. Mihelyt tudatod befelé irányulása megszilárdul, a meditatív egyensúly, a mentális és a fizikai hajlékonyság rendkívül gyorsan megvalósul.

4. Ami a legfontosabb: az öt akadály,¹⁹¹ például a vágyakozás érzése nem merül fel.

5. A meditatív egyensúlyból kiemelkedve bizonyos mértékig továbbra is rendelkezel a fizikai és a mentális hajlékonysággal.

A Śrāvaka szintekben ez áll:¹⁹²

A figyelemmel rendelkező növendék jelei a következők. Megvalósítja a tudat formavilágot tapasztaló alacsony fokozatát, a fizikai hajlékonyságot, a mentális hajlékonyságot, és a tudat egyhegyűségének alacsony fokozatát. Rendelkezik azzal a lehetőséggel és képességgel, hogy a mérgező érzelmeket megtisztító meditáció-tárgyakkal gyakorol. Tudatfolyamata egyenletessé válik, és áthatja a meditatív nyugalom.

És:¹⁹³ [544]

Amikor tudatod tökéletesen befelé fordul, megszilárdul és rögzül, a mentális és fizikális hajlékonyság rendkívül gyorsan feltámad; nem gyötörnek fizikai rendellenességek, s főként az akadályok nem munkálkodnak.

És:¹⁹⁴

Még akkor is, amikor kiemelkedsz a meditációból és mással foglalkozol, rendelkezel a fizikai és a mentális hajlékonyság bizonyos mértékével. Ismerd fel, hogy az ilyen tapasztalatok a figyelem megtisztított jellemzői és jegyei.

Azt követően, hogy az ilyen jellemzőkkel bíró figyelmet megvalósítottad, a nyugalom ösvényének teljes megtisztítása könnyen elérhető a következőképpen: miután egyhegyű tudatod a meditatív nyugalomban kiegyensúlyozódott, rögvest előidézted a fizikai és a mentális hajlékonyságot úgy, hogy közben a hajlékonyság fokozódik. A hajlékonyság fokozódásának mértékében pedig fokozódik az egy-

hegyű nyugalom; ezek tehát kölcsönösen erősítik egymást. A *Śrāvaka* szintekben ez áll.¹⁹⁵

Ahogy fokozódik a fizikai és a mentális hajlékonyságod, úgy fokozódik a meditáció tárgyán [rögzülő] tudatod egyhegyűsége; és ahogyan fokozódik a tudatod egyhegyűsége, úgy fokozódik a fizikai és a mentális hajlékonyságod. Ez a két jelenség – a tudat egyhegyűsége és a hajlékonyság – egymásra épülnek és kölcsönösen függenek egymástól.

Összefoglalva, amikor tudatod segítőkész, az energia és a tudat összpontosítása egységet alkot, és ezáltal az energia segítőkésszé válik. Ekkor különleges fizikai hajlékonyság jön létre, és amikor ez megtörténik, a tudatban rendkívüli összpontosítás éled, ami rendkívül segítőkész energiát hoz létre. A fent elmagyarázott fizikai és mentális hajlékonyság folyamatának ez a lényege. [545]

Következzen a kételyek eloszlátása.

Kétely: Eszerint, ahogyan a nem-következtető kilencedik tudatállapotról szó esett, tudatod folyamatos figyelmisség és éberség nélkül is összpontosítottá válik, mi több, még a finom ernyedtséget megakadályozó világosság erejével is rendelkezel. Továbbá, a fizikai hajlékonyság előbbi magyarázatának megfelelő¹⁹⁶ összpontosítás segítőkész energiájának hatására kimagasló jóérzés ébred a testedben és a tudatodban. A figyelemmel összefüggő jelek fenti magyarázata értelmében¹⁹⁷ a legfontosabbat illetően [4. pont] az érzéki vágyakozás stb. másodlagos mérgező érzelmei nem merülnek fel, valamint a meditatív egyensúlyból való kiemelkedéskor a hajlékonyság fennmarad. Az öt ösvényt tekintve mindez melyikben következik be?¹⁹⁸

Válasz: A múltban, s úgyszintén jelenleg is témérdek olyan embert ismerünk, aki azt bizonygatja, hogy az így létrejövő összpontosítás általánosságban a mahāyāna ösvényhez tartozik. Különösképpen pedig azt állítják, hogy ez olyan elmélyedés, amely során a legmagasabb jóga tantra beteljesítő fokozatának sajátosságai tökéletesednek. Erre a következtetésre a testükben és a tudatukban bekövetkező boldogság különleges tapasztalatának megfigyelését követően jutnak, amely olyan, mintha az ember egész testét elragadtatott érzés árasztaná el, annak következményeként, hogy az éledő hajlékonyság és az energia összefügg egymással, úgyszintén a nem-következtető tudatosság jellegzetességeivel, valamint az éles világossággal. Mindazonáltal, ha ezt a tiszteletreméltó Maitreya, a nemes Asaṅga, és a többiek klasszikus szövegei szerint elemezzük, nem kevésbé az olyan hiteles források alapján, mint az összpontosítás szakaszait taglaló *Madhyamaka Meditáció fokozatai*,¹⁹⁹ akkor ez a fajta összponto-

sítás semmiképp sem a hīnayāna ösvény része, a mahāyānáról már nem is beszélve. A *Śrāvaka szintek* megállapítja, hogy még a világi ösvények is, amelyek a lecsendesítést és a durvaság aspektusát tekintik az első rögzítés tényleges megvalósulásának, mindezt ezzel az összpontosítással érik el. [546] Ezért a nem buddhista bölcseknek – akik a világi ösvény eszközével szabadítják meg önmagukat a Semmisséghez²⁰⁰ és az ez alatti szintekhez való ragaszkodásuktól – erre az összpontosításra támaszkodva kell haladniuk a magasabb ösvények felé. Így tehát ez olyan összpontosítás, amely közös a nem buddhisták és a buddhisták számára.

Továbbá, ha ezt az összpontosítást az én-nélküliség helyes nézetének ismerete hatja át, valamint a megszabadulás iránti elhatározottság, amely helyesen győződik meg a létforgatag egészének hibáiról, s mivel taszítja a létforgatag, kitartóan törekszik a megszabadulásra, akkor ez a megszabadulás ösvényévé válik. Ha pedig a megvilágosodás becses szelleme hatja át, akkor mahāyāna ösvény lesz. Amennyiben ezt a beállítottságot például az adakozás nagylelkűsége hatja át, s akár csak egyetlen morzsányi ételt juttatsz egy állatnak, vagy akár csak egyetlen erkölcsi előírást betartasz, mindez a megszabadulás és a mindentudás ösvényeinek érdemfelhalmozásává válik. Mindazonáltal, e témakör esetében ne azt vizsgálod, hogy ez a megszabadulás és a mindentudás ösvényeivé válhat-e, inkább azt vizsgálod, hogy melyik ösvény valósítja meg magának az összpontosításnak a lényegét.

Jóllehet az éleslátás nézetének tárgyát illetően a Madhyamaka és a Cittamātrin módszerek között vannak eltérések, általánosságban nincs ellentmondás a nyugalom és az éleslátás értelmezésében, vagy abban a tekintetben, ahogyan ezeket az ismereteket a tudatfolyamataikban kifejlesztik. Ezért a nemes Asaṅga *A bódhiszattva szintekben*, *A meghatározások összefoglalásában*, *Az ismeretek összefoglalásában* és a *Śrāvaka szintekben* kijelenti, hogy amikor a nyugalom és az éleslátás személyes gyakorlásakor a nyugalom megvalósul, az csakis a kilenc tudati szinten keresztül valósulhat meg. Részletesen mindezt a *Śrāvaka szintekben* tárgyalja, ahol a kilenc összpontosítást nem az éleslátás megvalósításának módszereként ismerteti. Munkáiban az éleslátást a kilenc állapottól függetlenül vizsgálja; ezek megvalósításának módját Asaṅga a *Śrāvaka szintekben* szintén különállóan kezeli.

Ugyanígy, a Madhyamaka *Meditáció fokozatai* és Ratnākaraśānti műve, az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez* is külön szól a kilenc tudatállapotot magába foglaló nyugalom ösvényéről és az éleslátás ösvényéről. [547] Hasonlóképp nincs ellentmondás a Maitreya tanításaiban

található megállapítások és Asaṅga kommentárjai között, így ebben a vonatkozásban valamennyi útmutató mester ugyanazt gondolja.

Kétely: Az elragadtatás és a világosság úgy lett bemutatva, ahogyan azt a *Śrāvaka szintek* az összpontosítással kapcsolatban magyarázza, azaz mint puszta nyugalom, mivel nem mélyreható, nem-következtető tudatosság. Viszont a nem-következtető tudatosság az ürességen történő összpontosítás.

Válasz: Netán a „mélyreható” jelentését az „ürességen történő összpontosítás”-ra vonatkoztatva vizsgálod a „mélyreható, nem-következtető tudatosság” kifejezésben, azáltal, hogy az éleslátó bölcsességedet használod az [üresség] elmélet végérvényes megalapozásához, majd pedig elkalandozás nélkül erre összpontosítasz? Vagy [a mélyreható fogalma alatt] csak egyszerűen a nem-következtető tudatosság megszilárdítását érted és semmit sem analizálsz? Az első esetben én is azt állítom, hogy az ürességen történő összpontosítás gyakorlatáról van szó. Ha ugyanezt állítod te is, akkor meg kell különböztetni egymástól azokat, akik rendelkeznek, és akik nem rendelkeznek a dolgok létmódjának megértésével. Azok gyakorolják a mélyreható összpontosítást az ürességen, akik rendelkeznek ezzel a szemlélettel és fenntartják a nem-következtető tudatosságot e nézet megszilárdítását követően. Akik nem rendelkeznek e szemlélet megértésével és úgy meditálnak, hogy nem gondolkoznak semmiről, azok számára ez nem mélyreható meditáció az ürességen. Fontos megtennünk ezt a megkülönböztetést. Nem jelentheted ki ugyanis, hogy minden meditáció, amely során nem gondolkodsz semmiről, a tárgynélküliség, a jelnélküliség vagy az üresség meditatív megszilárdítása.

Kétely: Tekintet nélkül arra, hogy megértetted vagy sem az üresség nézetét, valamennyi meditáció, amelyben tudatod ráirányítod a semmin se gondolkodásra, és arra, hogy semmit sem analizálsz, az ürességen történő összpontosítás.

Válasz: Ebben az esetben azt kellene állítanod, hogy azok az összpontosítások, amelyek kizárólagos előidézői a meditatív nyugalomnak – ahogyan azt az Asaṅga művéből, a *Śrāvaka szintekből* vett részlet említi²⁰¹ – ürességen történő összpontosítások. Éspedig amiatt, mert – eltekintve a felügyelet időnkénti lankadásától, amikor a figyelmesség és az éberség ereje hanyatlik – miután összpontosításod megszilárdult, a meditációt az olyan rendkívül finom fogalmi gondolatok nélkül tartod fenn, mint az „ez ez” vagy „ez nem ez”. [548] Emiatt mondja *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra*, hogy a nyugalmat megvalósító összpontosítások következtető gondolat nélküli képmásra figyelnek.²⁰²

Ezen túlmenően, a nyugalomnak és az éleslátásnak abban az összefüggésében, amelyről Asaṅga beszél a *Śrāvaka szintek*ben, a nyugalomra a következő vonatkozik:²⁰³

Akkor ez [az összpontosítás] egy képmásra figyel következtető gondolat nélkül, és a figyelmeiséget egyhegyűen kizárólag a tárgyra irányítja. Nem vizsgál, nem osztályoz, nem elemez, nem mérlegel, nem analizál.

És ugyanebben a szövegben:²⁰⁴

Amint ily módon megvalósítod a meditatív nyugalmat, sajátosságok, gondolatok, vagy másodlagos mérgező érzelmek bukkanhatnak fel, megnyilvánulhatnak vagy tárgyiasulhatnak a feledékenység vagy a hozzászokás hiánya miatt. Ne kerülj a megelőző észlelés hibájának közvetlen befolyása alá; ne hívd emlékezetedbe ezeket, és ne figyelj rájuk. Ily módon, mivel nem emlékezteted magad e tárgyakra, és nem figyelsz rájuk, ezek felolvadnak; aztán amint eloszlottak, az akadályok észlelésének hiányát szilárdítsd meg.

Kizárólag ez a megállapítás található a meditatív nyugalom gyakorlásáról szóló részben. A hiteles művek a nyugalom gyakorlását taglaló fejezetekben csak olyan meditációról beszélnek, amely analizálás nélkül összpontosít. Így a tájékozott emberek számára az az állítás, hogy a bárminemű következtető gondolatot nélkülöző meditációk képezik az ürességen történő meditáció gyakorlatát, nevetséges. Különösképpen Asaṅgától, a *Śrāvaka szintek*ből származó idézet utasítja el teljességgel azt az állítást, miszerint minden figyelmeiség vagy figyelem nélkül végzett meditáció, meditáció az ürességen.

Továbbá Kamalašila *A meditáció fokozataiban* ezt mondja:²⁰⁵ [549]

A nyugalom természete nem több, mint az egyhegyű tudat.
Ez az általános jellemzője minden meditatív nyugalomnak.

Ratnākaraśānti az *Útbaigazítás a Tökéletes Bölcsességhez* című művében szintén ezt állítja:²⁰⁶ „Összpontosítsd temérdek dolgot észlelő tudatod, utasítsd el tudatod belső monologizálását és műveld a nyugalmat.” A tudat belső monologizálása alatt az olyan következtető gondolkodást értjük, mint az „Ez ez”. Továbbá, követve a nagy útmutatók által korábban idézett temérdek sūtrát – beleértve az *Ékkövek fellege sūtrá*ban található párbeszédet²⁰⁷ – és tanulmányt, melyek úgy tekintenek a nyugalomra, mint a tudat egyhegyűségére, magam is már számos alkalommal elmagyaráztam, hogy a nyugalom velejárója a nem-következtető gondolat, akármilyen is legyen az.

Következésképp, az a nem-következtető tudatosság, amely az ürességen meditál, szintén olyan nem-következtető tudatosság, amelyből az üresség legcsekélyebb értelmezése is hiányzik. Éppen ezért ne vo-

natkoztatd az elragadtatás, a világosság és a nem-következtető tudatosság eseteit az üresség meditációra. Ezek a magyarázatok csupán egy részét fedik le ennek a témakörnek. Törekedj szorgalmasan, és értsd meg a nyugalom és az éleslátás módját úgy, ahogyan arra Maitreya, Asaŋga, és a többiek rávilágítottak. Ha ezt elmulasztod, félreismersz bizonyos – még a nyugalom elérését is nélkülöző – összpontosításokat, amelyek lényege a nem-következtetés, gondolván, hogy a létforogató gyökerének elvágására alkalmas éleslátások. S miután öntelten ezt olyan tudatosságnak képzeled, amelynek tárgya valódi létező nélküli, idő multával bizonyosan megtéveszted magad és másokat is. A hiteles tanítók és hozzáértők munkái megerősítik, hogy amikor először gyakorolod a nyugalmat, figyelmed a rögzítő meditációban kizárólag következtetés nélkül kell irányítanod; amikor pedig az éleslátó bölcsességgel először gyakorolod az éleslátást, az analízis eszközét használva meditálj. Mihelyt azt tartod, hogy valamennyi gondolat a valódi létező megragadását jelenti, ezért teljesen felszámolod azokat, megértésed félreérthetetlenül elfordul a hiteles tanulmányoktól, s nem jutsz el az én-nélküliség hibátlan nézetéhez. Mellesleg az az elképzelés, hogy a gondolat hiánya képezi az éleslátás mélyreható tárgyán történő meditációt, a kínai Ha-shang mester hamisítatlan módszere. Végy egy figyelmes pillantást Kamalašīla művére, *A meditáció fokozatainak* harmadik részére, és megérted ezt. [550]

JEGYZETEK

157. Ennek és a következő idézetnek a forrása MSA: 14.11-14; P5521: 10.5.3-5.
158. Bk1, Tucci 1986: 207; P5310: 25.4.4-5.
159. *Prajñāpāramitopadeśa*, P5579: 246.4.4-5.
160. Ennek és a következő idézetnek a forrása Śbh, P5537: 100.3.8-100.5.5.
161. *Prajñāpāramitopadeśa*, P5579: 246.4.7.
162. Śbh, Wayman 1978: 450. 127. jegyz.; D4036: Dzi 133a7-b1.
163. Bk1, Tucci 1986: 207; P5310: 25.4.4-5.
164. LRCM: 537-543.
165. Śbh, P5537: 101.1.2-6.
166. LRCM: 484-487. (Ld. 2. fejezet. Előkészület a meditatív nyugalom gyakorlására. 26-29. o.)
167. PS: 5.10cd-11; P5340: 18.1.7-8.
168. LRCM: 484-536.
169. Sn, Lamotte 1935: 90; P774: 13.5.2-3; más szavakkal ld. LRCM: 481.
170. MSA: 14.15a-c; P5521: 10.5.5-6.
171. LRCM: 543.15.
172. Bk2, P5311: 33.2.7-8.
173. Bk1, Tucci 1986: 207; P5310: 25.4.2.
174. *Prajñāpāramitopadeśa*, P5579: 247.2.2-247.3.4.
175. LRCM: 537; vö. még LRCM: 471, 557.
176. A kilenc szint magába foglalja a vágyvilágot, a forma világ négy szintjét és a forma nélküli világ négy szintjét.
177. *Yoga-caryā-bhūmi (Sa'i dngos gzhi)*, P5536: 267.3.6-8.
178. AS, Pradhan 1975: 6; P5550: 238.4.8.
179. *Triṃśikā-bhāṣya*, Lévi 1925: 27.16-19; D4064: Shi 156b5-6.
180. Śbh, Wayman 1978: 450. 138. jegyz.; P5537: 114.4.5-6.
181. Uo., Wayman 1978: 451. 139. jegyz.; P5537: 114.4.7-5.1.
182. Ezt az észlelést ahhoz az érzéshez hasonlítják, amikor meleg kezünket a csupasz fejbőrünkre helyezzük.
183. Śbh, Wayman 1978: 451. 140. jegyz.; P5537: 114.6.1-3.
184. Uo., Wayman 1978: 451. 141. jegyz.; P5537: 114.5.3-5.
185. Az egyszerű tibeti *rlung* szó a szanszkrit *vāyu* (levegő) és a *prāṇa* (energia) fordítása. A négy elem vonatkozásában „szél”-nek felel meg, más összefüggésben „energía”-nak.
186. *Triṃśikā-bhāṣya*, Lévi 1925: 27.19-21; D4064: Shi 156b6.
187. Śbh, Wayman 1978: 451. 143. jegyz.; P5537: 114.5.5-8.
188. Ez a sor az MSA-ból van, idézi az LRCM: 537.15.

189. Ld. a nyugalomra vonatkozókat és a figyelem hét típusával való összefüggés tárgyalását alább, LRCM: 555-561.
190. Śbh, Wayman 1978: 451. 145. jegyz.; P5537: 114.5.8-115.1.1.
191. Az öt akadály: (1) érzéki vágy, (2) rosszindulat, (3) tompaság és álmatagság, (4) izgatottság és sajnálkozás, valamint (5) kételkedés. Részletesen ld. Gunaratana 1985: 28-48.
192. Śbh, Wayman 1978: 451. 148. jegyz.; P5537: 115.1.1-3.
193. Uo., Wayman 1978: 452. 150. jegyz.; P5537: 115.1.6-7.
194. Uo., Wayman 1978: 452. 151. jegyz.; P5537: 115.1.7-8.
195. Uo., Wayman 1978: 452. 152. jegyz.; P5537: 115.2.4-7.
196. LRCM: 537-542.
197. LRCM: 543-544.
198. Az öt ösvény: a felhalmozás, az előkészület, a látás, a meditáció és a tovább nem tanulás ösvénye.
199. A Madhyamaka *Meditáció fokozatai* alatt elsődlegesen Kamalaśīla *Meditáció fokozatainak* három részét értjük. A bsTan-'gyur ugyanabban a Madhyamaka fejezetében még Jñānakīrtitől (vö. LRCM: 483), Klu-grubtól, Nag-potól, és dGe-ba'i-go-chától származó *Meditáció fokozatokat* is felsorol.
200. A három világról és a meditatív rögzítésről, valamint a meditatív elmélyedésről ld. az LRCM: 493.12.-höz fűzött 65. jegyzetet.
201. Ez a *Śravaka szintekből* vett részletre vonatkozik, amely a kilenc tudatállapot közül néhányát tárgyal. LRCM: 530-532.
202. Sn, idézi LRCM: 474.
203. Śbh, Wayman 1978: 452. 155. jegyz.; P5537: 72.4.7-72.5.1.
204. Uo., Wayman 1978: 452. 156. jegyz.; P5537: 110.3.2-4.
205. Bk1, Tucci 1986: 207; P5310: 25.4.1-2.
206. *Prajñāpāramitopadeśa*, P5579: 247.3.3.
207. LRCM: 472.