

FÜGGELÉK

SZÖVEGVÁZLAT

1. FEJEZET: *NYUGALOM ÉS ÉLESLTÁS* 7

2" Hogyan történik a két utolsó tökéletesség gyakorlása

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

2. FEJEZET: *ELŐKÉSZÜLET A MEDITATÍV NYUGALOM GYAKORLÁSÁRA* 25

(f) Hogyan gyakorold ezeket külön-külön

(i) Hogyan gyakorold a meditatív nyugalmat

(a') A meditatív nyugalom előfeltételekre alapozása

(1') Megfelelő környezetben tartózkodás

(2') Kevés kívánság

(3') Megelégedettség érzése

(4') Teljes lemondás számos cselekedetről

(5') Etikai fegyelem tisztasága

(6') Megszabadulás a vággal teli gondolatoktól, stb.

(b') Miként művelhető a nyugalom ilyen feltételekkel

(1') Előkészület

(2') Tényleges gyakorlás

(a'') A meditálás testhelyzete

(b'') A meditálás folyamata

(1'') Hogyan fejleszthető a hibátlan összpontosítás

(a)) Mi a teendő azt megelőzően, hogy figyelmed a meditáció tárgyán rögzítéd

(b)) Mi a teendő a meditáció tárgyának rögzítése közben

(1)) A meditáció tárgyának azonosítása, amelyen figyelmed rögzítéd

- (a') A meditáció tárgyának általános bemutatása
 - (1') A meditáció tárgyai önmagukban
 - (a'') A meditáció egyetemes tárgyai
 - (1'') Következtető képzetek
 - (2'') Nem-következtető képzetek
 - (3'') A létezés korlátai
 - (4'') Célod megvalósítása
 - (b'') A meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják viselkedésed
 - (1'') Csúfság
 - (2'') Szeretet
 - (3'') Függésben keletkezés
 - (4'') Az összetevők megkülönböztetése
 - (5'') Belégzés és kilégzés
 - (c'') A meditáció tárgyai a jártasság szempontjából
 - (1'') A halmazok
 - (2'') Az összetevők
 - (3'') A források
 - (4'') A függésben keletkezés
 - (5'') Mi lehet és mi nem
 - (d'') A meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják a mérgező érzelmeket
 - (2'') Ki, mely tárgyakon meditáljon
 - (3'') A meditáció tárgyának szinonimái
- (b'') A meditáció tárgyainak azonosítása ebben az összefüggésben

3. FEJEZET: *A TUDAT RÖGZÍTÉSE* 49

- (2) Hogyan rögzítsd tudatod a meditáció tárgyán
 - (a'') A hibátlan módszer
 - (b'') A hibás módszerek kizárása
 - (c'') Az ülés hossza

4. FEJEZET: *AZ ERNYEDTSÉG ÉS IZGATOTTSÁG KEZELÉSE* 59

- (c) Mi a teendő azt követően, hogy rögzítetted a meditáció tárgyát
 - (1) Mi a teendő, amikor ernyedtség és izgatottság lép fel
 - (a'') Ellenszer használata az ernyedtség és izgatottság felismerésének elmulasztásával szemben
 - (1'') Az ernyedtség és izgatottság jellemzőinek meghatározása
 - (2'') Az éberség kifejlesztésének módszere az ernyedtség és izgatottság felismerésére
 - (b'') Ellenszer használata a megszüntetésük megkísérlésének elmulasztásával szemben, közvetlenül a felismerésükkor
 - (1'') Az ernyedtség és izgatottság megállításának szándéka és módja

(2') Az ernyedtség és izgatottság alapjául szolgáló okok

(2)) Mi a teendő, amikor az ernyedtség és az izgatottság nincs jelen

5. FEJEZET: *A NYUGALOM MEGVALÓSÍTÁSA* 77

(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 eloszlatása

6. FEJEZET: *A NYUGALOM, MINT AZ ÖSVÉNY RÉSZE* 97

(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

7. FEJEZET: *MIÉRT VAN SZÜKSÉG ÉLESLÁTÁSRA* 117

(ii) Hogyan képezd magad az éleslátásban



