

## 22.

### A BÓDHISZATTVA CSELEKEDETEK

c. Az általános szintű mahájána gyakorlatok harmadik része, egyben a *Lam-rim* legutolsó lépcsőfoka az ELKÖTELEZŐDÉS A BÓDHISZATTVA CSELEKEDETEKSEL.

A Buddha szavait idéző források ÉRVEKKEL TÁMASZTJÁK ALÁ, HOGY A BUDDHASÁG ELÉRÉSÉNEK FELTÉTELE AZ ELKÖTELEZŐDÉS A BÓDHISZATTVA CSELEKEDETEKSEL, a Hat Tökéletességgel.

A GAJÁSIRSA SZÚTRÁBAN EZ ÁLL: „A MEGVILÁGOSODÁST AZOK A KIMAGASLÓ BÓDHISZATTVÁK ÉRIK EL, AKIK ELKÖTELEZIK MAGUKAT A BÓDHISZATTVA CSELEKEDETEKSEL, ÉS AZOK NEM ÉRIK EL, AKIK EZEKET A CSELEKEDETEKET NEM GYAKOROLJÁK.” Bódhiszattva cselekedetek alatt a nagylelkűség, az erkölcs, a türelem, a törekvés, az összeszedettség és a bölcsesség gyakorlását értjük.

Még mielőtt a részletekbe belemerülnénk, beszélni kell a buddhaság megvalósításának feltételeiről, kiváltképp tisztáznunk kell azt a fontos kérdést, hogy a már eddig megismertekhez képest jóval kevesebb feltétel teljesítése is célba juttat-e. Mint már említettem, a régebbi időkben lábra kapott egy olyan elképzelés, miszerint a célbaéréshez – a nirvána eléréséhez – egyetlen dolgot kell tenni: meg kell szüntetni a fogalmi gondolkodást, ennél fogva semmi szükség a szeretet, az együttérzés, és a Hat Tökéletesség gyakorlására. Röviden: a megvilágosodáshoz elegendő csupán egyetlen meditációt végezni. Ez a ma is többek által hangoztatott nézet homlokegyenest ellenkezik a Buddha eredeti tanításával, és természetesen Congkhapa sem ért vele egyet. Álláspontját számos idézettel támasztja alá, amelyek közül itt csak a legfontosabbakra térek ki.

Kamalasíla, az indiai szent tudós, a BHÁVANÁKRAMA ELSŐ RÉSZÉBEN KIFEJTI: „A BÓDHISZATTVA, AKI ILY MÓDON MŰVELI A BÓDHICSITTÁT, FELISMERI, HOGY ÖNMAGA MEGFEGYELMEZÉSE NÉLKÜL NEM KÉPES MÁSOK FEGYELMEZETLENSÉGÉT KEZELNI, EZÉRT A NAGYLELKŰSÉG STB. CSELEKEDETEIVEL KÖTELEZI EL MAGÁT, MERT EZEK GYAKORLÁSA NÉLKÜL NEM ÉRHETI EL A MEGVILÁGOSODÁST.” Ha képtelenek vagyunk átalakítani saját tudatunkat, hogyan segíthetünk másoknak, hogy megváltoztassák a sajátjukat? Egy vak ember nem tudja átvezetni világtalan sorstársát a forgalmas úttest másik oldalára. A bódhiszattvának kötelessége

másoknak megmutatni a megvilágosodáshoz vezető hibátlan utat, ám ehhez mindenekelőtt önmagát kell megfegyelmeznie. Csak ezután buzdíthat másokat a helyes út követésére. Önmaga megfegyelmezéséhez elméleti felkészültségén túl a napi gyakorlatból származó tapasztalatokra is szüksége van. S mivel tapasztalatokat a nagylelkűség, az erkölcs, a türelem stb. gyakorlásából meríthet, egyetlen bódhiszattva cselekedetet sem mellőzhet.

Darmakírti a PRAMÁNAVÁRTTIKÁBAN ÍGY ÍR: „AZ EGYÜTTÉRZÉS A SZENVEDÉS MEGSEMISÍTÉSE MIATT MUNKÁLKODIK A MÓDSZEREK ÉRVÉNYESÍTÉSÉN. HA A CÉLT ÉS ANNAK OKÁT SAJÁT MAGA SEM ISMERI, AZOK ELMAGYARÁZÁSA másoknak NEHÉZ.” A szenvedés módszeres megsemmisítésére a Hat Tökéletesség gyakorlása a legalkalmasabb. De csak az oszthatja meg – együttérzésből – a szenvedés megsemmisítésére irányuló tapasztalatait másokkal, aki már e téren eredményt ért el. Más szavakkal, csak akkor segíthetünk, ha a segítségnyújtás eszközeivel és módszereivel nem csupán az ismeretek, hanem a tapasztalatok szintjén is tisztában vagyunk. Következésképp, a szenvedés megszüntetéséhez szükséges eszközök és módszerek a bódhiszattva cselekedetek – a Hat Tökéletesség – gyakorlását követően mutathatók meg másoknak.

A bódhiszattvának a BUDDHASÁG ELÉRÉSÉHEZ NEM CSUPÁN HIBÁTLAN MÓDSZEREKKEL, HANEM A MÓDSZEREK TELJESSÉGÉVEL KELL ELKÖTELEZNI MAGÁT, AHOGYAN AZ A BHÁVANÁKRAMA KÖZÉPSŐ FEJEZETÉBEN OLVASHATÓ: „HA VALAKI HIBÁS OKKAL KÖTELEZI EL MAGÁT, AKKOR SEM ÉRI EL A VÁGYOTT CÉLT, HA ARRA HOSSZÚ IDŐN ÁT KOMOLYAN TÖREKSZIK. OLYAN EZ, MINTHA TEHÉN SZARVÁBÓL AKARNA TEJET KIFEJNI. EREDMÉNY AZ ÖSSZES SZÜKSÉGES OK MEGLÉTE NÉLKÜL SEM SZÜLETHET, AHOGYAN HAJTÁS SEM LESZ, HA VALAMI, PÉLDÁUL A MAG HIÁNYZIK. EZÉRT, AKI EREDMÉNYT AKAR, ANNAK HIBÁTLAN OKOKKAL ÉS FELTÉTELEKKEL, VALAMINT EZEK TELJESSÉGÉVEL KELL RENDELKEZNI.” Két fontos kitétele a buddhaság elérésének, hogy az ösvénynek, azaz a gyakorlásnak, hibátlanak és teljesnek kell lennie. A kívánt végeredmény csupán egy-két találomra kiválasztott eszközzel vagy módszerrel nem valósítható meg. Rossz úton jár, aki így próbálkozik. Egy amúgy hiba nélküli okból, például a narancsmagból termőföld, tápanyag, víz, napfény, megfelelő hőmérséklet nélkül nem lesz narancs. A külső jelenségek oksági törvényéhez hasonlóan, ha akár csak egyetlen ok vagy feltétel hiányzik, a várt következmény elmarad. Hibás gyakorlással pedig máshol kötünk ki, mint ahol szeretnénk.

MELYEK A BUDDHASÁG ELÉRÉSÉNEK TELJES ÉS HIBÁTLAN OKAI ÉS FELTÉTELEI? A VAIRÓCSANA-ABHISZAMBÓDHI SZÚTRÁBAN EZ ÁLL: „TITKOK MESTERE! A MINDENTUDÁS FENSÉGES BÖLCSESSÉGÉNEK GYÖKERE AZ EGYÜTTÉRZÉS, INDÍTÓOKA A BÓDHICSITTA, ÉS A MÓDSZER – a Hat Tökéletesség gyakorlása – ÁLTAL VÁLIK KIFOGÁSTALANNA.” A mindentudás, más szóval a megvilágosodás, csak akkor érhető el, ha a törekvő az együttérzésen alapuló bódhicsittát kifejleszti és

azt hibátlanná érleli a Hat Tökéletesség gyakorlásával. Ezért az együttérzés a talapzat, a bódhicsitta a hajtóerő, és a Hat Tökéletesség a tényleges napi gyakorlat. Ez az okok és feltételek teljes rendszere.

A Nagy Együttérzés kiteljesedésének a *Lam-rim* első és második szintjére előírt realizációk a feltételei. Az együttérzés lemondás – azaz a *Lam-rim* második szintjének teljesítése – nélkül nem nyilvánul meg; az őszinte lemondás pedig azon az első szinten megvalósuló felismerésen alapul, hogy mindenképp el kell kerülnünk az alsóbb világokba születést. Ennek a mély átérzése készletet a szamszárától való megszabadulásra. Mindez úgy is megfogalmazható, hogy a második szint realizációját – a szamszára természetének világos megértésén alapuló valódi, őszinte lemondást –, valamint az első és a második szint gyakorlása során nyert tapasztalatokat a harmadik szinten az összes érző lényre alkalmazzuk. Ezt nevezzük Nagy Együttérzésnek. A lemondással kapcsolatban szerzett saját tapasztalatok a feltételei tehát a mások szenvedése iránti Nagy Együttérzés felkeltésének. Ebből származik a bódhicsitta, a Hat Tökéletesség tényleges gyakorlásának feltétele. Az együttérzés, a bódhicsitta és a Hat Tökéletesség napi szintű gyakorlása ennél fogva az összes *Lam-rim* meditációt magába foglalja.

A *Lam-rim* utolsó, „Elköteleződés a bódhizattva cselekedetekkel” fejezetének felosztásával kapcsolatban említettem, hogy az általános szintű mahájána gyakorlatok után lehetőség nyílik tantrikus gyakorlatok végzésére. Felvetődhet a kérdés, hogy mire valók a tantrikus gyakorlatok. A szútra szerinti megközelítés középpontjában a mindentudó tudat megvalósítása áll. Ahogyan az iménti idézetben találtuk: a mindentudás gyökere az együttérzés, hajtóereje a bódhicsitta és a tökéletek gyakorlásával válik kifogástalanná. Egy buddhának azonban nem csupán mindentudó tudata, hanem fizikai teste is van. A tantrikus tanítás a buddha test hibanélküli okait, feltételeit és megvalósítását tárja fel. Következésképp, a buddhaság eléréséhez mindkét szegmensre, szútra és tantra gyakorlatokra egyaránt szükség van. A szútra gyakorlatokból a mindentudó buddha-tudat okai és feltételei, a tantrikus gyakorlatokból a buddha-test megvalósításának okai és feltételei halmozhatók fel. A szútra oldal a tudat átalakítását hangsúlyozza – tudatunk lassú átalakítását mindentudóvá –, míg a tantrikus gyakorlatok segítségével testünket buddha-testté transzformálhatjuk. Ez utóbbiak többnyire vizualizációk, amelyek során istenségeket és önmagunk magasabb szintű fizikai megjelenését képzeljük el.

**A BUDDHASÁG ELÉRÉSE A BÖLCSESSÉG ÉS A MÓDSZER SEGÍTSÉGÉVEL LEHETŐSÉGES, AHOGYAN AZT A SZÚTRA EMLÍTI: „A BÖLCSESSÉG AZ ÖSSZES SZENNYEZETTSÉGET ELHAGYJA. A MÓDSZER EGYETLEN ÉRZŐ LÉNYT SEM HAGY EL.”** Már a régebbi időkben is voltak, akik azt állították, hogy egyedül a bölcsesség

kifejlesztésére van szükség, a módszer felesleges. Úgy vélték, a módszer oldal azoknak való, akik nem rendelkeznek elegendő bölcsességgel. Ma-napság ismét lábra kelt ez a teljességgel hibás megközelítés. Hibás, mert a bódhiszattvának a módszer oldalra ugyanúgy szüksége van, mint a bölcsességre. Ahogyan a GAJÁSIRSA SZÚTRÁBAN ÁLL: „RÖVIDEN: A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY KETTŐS. MI EZ A KETTŐ? A MÓDSZER ÉS A BÖLCSESSÉG.” A bölcsesség által elhagyhatók a mérgező érzelmek, a módszer – a szeretet, az együttérzés, a bódhicsitta stb. – révén pedig a gyakorló az összes érző lényre tekintettel van. Egyik sem mellőzhető. A SHRI-PARAMÁDJA SZÚTRA MEGFOGALMAZÁSÁBAN: „A BÖLCSESSÉG AZ ANYA. A MÓDSZERBEN VALÓ JÁRTASSÁG AZ APA.” Ezekről az analógiákról már beszéltem.\*

A RATNAKUDÁ-PARIPRICSHÁ SZÚTRÁBAN EZ ÁLL: „ILY MÓDON FELÖLTVÉN A SZERETET RUHÁJÁT ÉS TÁMASZKODVÁN A NAGY EGYÜTTÉRZÉSRE, A MINDEN MAGASRENDŰ SZEMPONTOT MAGÁBA FOGLALÓ ÜRESSÉGEN\*\* MEDITÁL. MIT JELENT AZ, HOGY MINDEN MAGASRENDŰ SZEMPONTOT MAGÁBA FOGLAL? HOGY NEM KÜLÖNÜL EL A NAGYLELKŰSÉGTŐL, NEM KÜLÖNÜL EL AZ ERKÖLCSTŐL, NEM KÜLÖNÜL EL A TÜRELEMTŐL, NEM KÜLÖNÜL EL A TÖREKVESTŐL, NEM KÜLÖNÜL EL AZ ÖSSZPONTOSÍTÁSTÓL, NEM KÜLÖNÜL EL A BÖLCSESSÉGTŐL, NEM KÜLÖNÜL EL A MÓDSZERTŐL.” A buddhaság elérésének feltétele az ürességet megértő bölcsesség, de csak abban az esetben, ha „minden magasrendű szempontot magába foglal”. Ez alatt azt értjük, hogy az ürességet megértő bölcsességet áthatja a nagylelkűség, az erkölcs, a türelem stb. gyakorlata, vagyis nem különül el a módszertől. Csak akkor beszélhetünk tehát „minden magasrendű szempontot magába foglaló üresség”-ről, ha az ürességet megértő bölcsességet a teljes módszer oldal áthatja. Megjegyezni kívánom, az üresség kifejtése mind a hínájána, mind a mahájána ösvényen megegyezik. A különbség csupán annyi, hogy a mahájána részletesebb és racionálisabb magyarázatokat ad, és alanyi oldalon bőségesebben jellemzett, azaz az alanyi oldalt nagyobb mértékben hatják át a módszerek.

Hasonló következtetést találunk az UTTARATANTRÁBAN. MEGFOGALMAZÁSÁBAN: „A NAGYLELKŰSÉG, AZ ERKÖLCS, A TÜRELEM ÉS ÍGY TOVÁBB, A FESTŐK. A MINDEN MAGASRENDŰ SZEMPONTOT MAGÁBA FOGLALÓ ÜRESSÉG A FESTMÉNY.” Képzelnék el, hogy egy király képmásának tökéletes megfestésére festők szakosodnak – mondja Congkhapa. Az egyik arcot tud festeni, a másik kezét, a harmadik felsőtestet, és így tovább. Ha közülük csak egy is hiányzik, nem készülhet el a teljes kép. Hasonlóan ehhez, a buddhaság megvalósításához is egyformán szükség van hibátlan és teljes bölcsességre, valamint hibátlan és teljes módszerre. Egyik sem hanyagolható el.

\* Ld. 16. fejezet. A megvilágosodásra törekvő tudat. 531. o.

\*\*Tib. *rnam kun mchog ldan gyi stong pa nyid*.

A SZARVA-VAIPULYA-SZAMGRAHA SZÚTRÁBAN a Buddha ekképpen szól: „MAITRÉJA, A TELJES MEGVILÁGOSODÁS ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN VÉGZENDŐ HAT BÓDHISZATTVA TÖKÉLETESÉG GYAKORLATRÓL AZ OSTOBÁK ÍGY VÉLEKEDNEK: »A BÓDHISZATTVÁNAK CSUPÁN A BÖLCSESSÉG GYAKORLÁSÁRA VAN SZÜKSÉGE. MI ÉRTELME LENNE MÁS TÖKÉLETESÉGEKET GYAKOROLNIA?« AZT GONDOLJÁK, HOGY MINDEN MÁS TÖKÉLETESÉGGYAKORLATOT LENÉZHETNEK. MIT GONDOLSZ ERRŐL?» Értelmetlen volt, hogy még uralkodók\* is áldozatot hoztak a nagylelkűség gyakorlásával? – kérdez tovább a Buddha. „Nem volt értelmetlen” – felel Maitréja. Ezek az emberek nem voltak ostobák. A bódhiszattva nem mellőzheti a módszert.

Az idézetektől továbblépve, a racionális megfontolások világában ugyanerre a megállapításra jutunk. Congkhapa a külső jelenségek egyszerű példáján keresztül megvilágítja, hogy egy tea megivásához is a feltételek sokaságának kell eleget tennünk. Márpedig, ha ez így van, hogyan gondolhatná bárki, hogy olyan összetett belső folyamathoz, mint amilyen a buddhák minőségeinek elnyerése, csupán egy-két ok vagy feltétel elegendő. A megvilágosodás azt jelenti, hogy megvilágosodott személy akarunk lenni, akinek a teste, beszéde és tudata különleges. Elegendő lenne ehhez például, amit a kínai Ha shang\*\* hirdetett, a gondolat megállítása? Csupán ez lenne az egyetlen ok? Logikailag a vágyott következmény eléréséhez a céllal összefüggő okokra és feltételekre van szükség. A megvilágosodáshoz olyan okokat és feltételeket kell felhalmozni, amelyek összefüggésben állnak a buddhák testével, beszédével és tudatával. A testükkel és a beszédükkel összefüggő okokra és feltételekre tantrikus vizualizációs gyakorlatokkal és mantrák ismétlésével, a teljesen megtisztult, mindentudó tudatukra pedig szútra gyakorlatokkal lehet szert tenni. A gondolat megállítása bizonyosan nem képes erre.

Congkhapa e helyen részletesen elemzi a kínai mahájána Ha shang gondolatot megszüntetni szándékozó nézetét. Ebből idézek most néhány szakaszt.

Kezdjük azzal, hogy önmagában véve már az is kérdés, hogy meditálással egyáltalán lehetséges-e megállítani a gondolatokat. Korábban már elmondtam, hogy szerintünk ez lehetetlen, mert ezzel megszűnne a tudatunk. A mi szintünkön tudatunk van, és ha tudatunk van, gondolatainknak is lenniük kell. Nyilvánvaló, hogy a meditálást nem a test, hanem a tudat végzi. Márpedig, ha a tudat, akkor szükség van tudatra, a tudatnak pedig tárgyra.

\* Az idézetben hivatkozott uralkodó Kási (tib. *ka shi*) király, Sákjamuni Buddha megelőző megtestesülése. A történet szerint egy galamb életének megmentéséért saját húsát adta egy héjának. LRCM: 346.9. Egy másik születéstörténetben önmagát áldozza fel, hogy egy éhező anyatigris kölkeit megmentse. Magyar nyelven: Nemes Lélek királyfi és az éhes anyatigris. *Bölcs és Balga. Tibeti buddhista történetek*. Palatinus, 1998. 22. o.

\*\*A Ha shang fogalommal kapcsolatban ld. 20. fejezet. A tényleges bódhicsitta. 644. o.

A meditációnak ezért szükségképp tárgya kell legyen, a tudat egy tárgyon tartózkodása pedig nem más, mint gondolat. A meditáció tárgya ezért nem lehet gondolattól mentes, csupán más gondolatoktól különíthető el. Aki gondolkodásának megállítására vállalkozik, az a meditációjának tárgyául a gondolatoktól tartózkodás gondolatát választja, ami szintén gondolat.

♦ ...arra gondol, hogy nincs gondolata?

Arra összpontosít, hogy ne gondoljon semmire, vagyis a „semmi” gondolatán, egy másik gondolat hiányán medítál. Congkhapa mindebből arra a megállapításra jut, hogy ez a fajta egyhegyű összpontosítás a *samathá* meditáció része, általa a vágyvilágtól a forma nélküli világ négy meditatív elmélyülés szintje közül a harmadikig, a „semmisség”-nek nevezett\* fokozatig juthat a gyakorló.

♦ Ezek szerint vannak gondolatai a *samathá* meditáció utolsó négy szintjén gyakorlónak?

Vannak, de ezek nagyon finom természetűek. „Gondolat” alatt általában a fogalmi gondolkodást értjük, de nem szükségszerű, hogy ez olyan durva szinten történjen, mint a „teszek valamit”, „sétálok”, és ehhez hasonló gondolatok.

A lényeg itt az, hogy a hinduk és a buddhisták által egyaránt gyakorolt *samathá* meditáció egyhegyű összpontosítása csupán az alanyi oldallal foglalkozik, így pedig nem haladható meg a szamszára. A szamszára meghaladásához sajátos tárgyra – a létforagataghoz láncoló gyökérokat megszüntetni képes hatékony ellenszerre – is szükség van. Ez az „üresség”\*\*, a tárgyi oldal.

Mint arról már korábban beszéltem, a Ha shang szerzetes Kamalasilával folytatott vitájában így érvelt: ahogyan teljességgel közömbös, hogy aranyból vagy egyszerű anyagból készült kötéllel kötöznek meg, az eget fehér vagy fekete felhők sötétítik el, úgy az is közömbös, hogy a gondolat pozitív vagy negatív, mivel maga a gondolat láncol a szamszarához, ezért a gondolatoktól meg kell szabadulni. A nagylelkűséget, az erkölcsöt, és így tovább, azoknak az ostobáknak találták ki, akik nem képesek a gondolat megállítását gyakorolni. A Ha shang szerzetes nézetét mintegy nyolcvan, szútrákból vett idézettel igyekezett alátámasztani.

Milyen alapon állította a mahájána Ha shang, hogy minden gondolatot, legyen az pozitív vagy negatív, meg kell szüntetni? Aki erényes cselekedeteket hajt végre, az a Buddha tanítása értelmében erényes tetteinek következményeként magasabb létbirodalmakba születik, nagylelkűsége által kiváló anyagi körülmények között fog élni, a félelem ellen nyújtott segítsége miatt hosszú élete lesz, és így tovább. Ezek ugyan pozitív következmények, de

\* Skt. *ākīncanya*; tib. *ci yang med*.

\*\* Skt. *śūnyatā*; tib. *stong pa nyid*.

megtapasztalásuk mégis csak a szamszárán belül történik. Mivel a test, a beszéd és a tudat pozitív cselekedetei a szamszárához láncolnak, aki meg akar szabadulni a szamszárától, az jobban teszi, ha tartózkodik a pozitív tettektől, és inkább a gondolatok megállításának gyakorlatát végzi.

Minden attól függ, miként értelmezzük a Buddha tanításait. Congkhapa rávilágít a Ha shang magyarázatának hibájára: a Buddha tanítását szó szerint értelmezte, nem a valódi jelentésének megfelelően. Ellenérve így hangzik: bár igaz, hogy a szútra szerint a pozitív cselekedet pozitív következményét a szamszárában tapasztaljuk meg, de az nem állítható, hogy a nagylelkűség, az erkölcs, a türelem stb. gyakorlása minden esetben a szamszára oka. A lényegi meghatározók ugyanis a pozitív cselekedeteket motiváló tudati tényezők. Például, igaz ugyan, hogy az erkölcs gyakorlásának eredménye az emberi vagy isteni újrálétesülés, de nem csak az, mert ha az erkölcsös tetteket az őszinte lemondás, az ürességet megértő bölcsesség, és a bódhicsitta – a szeretet és együttérzés – gondolatai hatják át, következményük szamszárán túli lesz.

A mahájána Ha shang mondandójának alátámasztására választott egyik idézete így hangzik: „A Hat Tökéletességbe – nagylelkűségbe, és így tovább – belekapaszkodás gonosz szellem vezérelte cselekedet”.<sup>\*</sup> Erre hivatkozva jut arra a következtetésre, hogy a Hat Tökéletesség gyakorlása káros; gyakorolni a gondolat megállítását kell. Mi az ellenérv erre? Mivel a gondolatok nem szükségszerűen ragaszkodóak, eleve meg kell különböztetni a gyakorlást magát a „gyakorlás tárgyába kapaszkodás”-tól, vagyis a Hat Tökéletesség gyakorlása és a Hat Tökéletesség gyakorlatához ragaszkodás két különböző dolog. Itt a kulcs a „belekapaszkodás” fogalma, amely a „valódi létező”-re, „a jelenségek magánvalón létezők”-ként történő észlelésére<sup>\*\*</sup> – az üresség ellentettjére – vonatkozik, azaz a tökéletességekhez, mint „valódi létezők”-höz ragaszkodásra, amely a nirvána elérésének tényleges akadálya. Ha ilyen szemlélettel gyakorol a szamszárán túlra jutni akaró, akkor az valóban „gonosz szellem vezérelte cselekedet”.

Egy másik Ha shang által idézett szútra részletben<sup>\*\*\*</sup> az áll, hogy a nagylelkűség, az erkölcs stb. gyakorlása „megreked egy szélsőséges tárgyban”<sup>\*\*\*\*</sup>. A

\* Congkhapa ezt a sort a *Sūtra-samuccaya*-ból idézi. A szútra a kétféle hibás „én” (*gang zag gi bdag 'dzin*; *chos kyi bdag 'dzin*) szemlélettel gyakorolt nagylelkűséget, erkölcsöt stb. a „Mára művének” (*bdud kyi las*) nevezi. LRCM: 350.20-351.4-7.

\*\* Tib. *bden par grub pa* vagy *rang bzhin gyis grub pa*. Hasonló kifejezések „a dolgok saját jellegzetességeik általi létezése” (*rang gi mtshan nyid kyis grub pa*), „a dolgok saját lényegiségük általi létezése” (*rang gi ngo bo nyid kyis grub pa*), stb.

\*\*\* A *Tri-skandhaka-sūtra* Congkhapa által idézett része: „Ezeket kell megbánnod: a tárgyi létezés és az ajándékadás színvonalára süllyedést, az erkölcsi szabályok betartását az erkölcs magasrendűségébe való hit miatt, stb.”. LRCM: 351.1-3.

\*\*\*\* Tib. *dmigs par lhung ba*.

mahájána Ha shang válasza erre: akkor a tökéletességeket ne gyakoroljuk! Itt ugyanarról van szó, mint amiről az imént beszéltem. A „megrekedés egy szélsőséges tárgyban” alatt a jelenségek független természetű, „valódi létezők”-ként észlelését értjük, azaz a tárgy olyan szemléletét, ahogyan az nem létezik. Ez az egyik szélsőséges nézet.\* A Buddha válasza erre, hogy bár a nagylelkűség, a türelem stb. pozitív cselekedetek, végrehajtásukat meg kell tisztítani. Végtére is – mondja Congkhapa –, ha a Buddha szerint értelmetlen lenne a tökéletességek gyakorlása, miért jelentette ki, hogy a gyakorlás megreked egy szélsőséges tárgyban? Miért ne lett volna elegendő csupán azt mondania, hogy a gyakorlásuk helytelen? Az idézet pontos jelentése ezért az, hogy a tökéletességek gyakorlása szükséges, de a gyakorlásuk módja szennyezett. Következésképpen, a Hat Tökéletesség gyakorlásának helytelen módját meg kell tisztítani.

A Ha shang egy további szútrából származó idézete, hogy „Minden analízis fogalmi gondolat, a teljes realizáció – a megvilágosodás – fogalom nélküli”.\*\* A mahájána Ha shang ebből arra következtetett, hogy mivel a cél – a teljes realizáció – fogalom nélküli, az összes fogalmat, illetve ami ezzel egyenértékű, valamennyi gondolatot, beleértve az analízist, meg kell szüntetni. Ez is hibás értelmezés. A helyes megközelítéshez fel kell tenni a kérdést, hogy milyen analízisről beszél a Buddha. A válasz az idézet megelőző és az azt követő soraiban található. A Buddha itt kifejti, hogy az elemzésnek a tárgyak végső természetén kell alapulnia. Bármilyen tárgy alapos vizsgálata során azt találjuk, hogy az „puszta [fogalmi] tulajdonítás”\*\*\* Ez azt jelenti, hogy maga az analízis a fogalmi, a fogalom pedig tulajdonítás. A hibásan észlelt független, vagy „valódi létezés” fogalom nélküli felismerése az ürességet megértő bölcsesség. Amikor ez megvalósul, az a teljes realizáció, a tárgy végső természetének teljes felismerése, a nirvána. Ez az idézet értelme, és nem az, hogy minden vizsgálatot és gondolatot meg kell szüntetni.

Végül még egy ellenérv: a szútrából vett idézet Ha shang általi értelmezéséből – a Hat Tökéletesség gyakorlásának elutasításából és a gondolatok megállításából – mindenfajta gyakorlás megszüntetése következik, beleértve a „semmisséget” megvalósító összpontosítást és a gondolatok megszűnését megértő bölcsességet. Márpedig, akkor hogyan érhető el a gondolat megállítás? Ezzel a saját álláspontját is megsemmisíti.

Az elmondottakból világossá válik, hogy a Buddha soha nem beszélt a módszer oldal, a gondolkodás, és az analízis megszüntetéséről. Logikusan és racionálisan közelítve látni kell, hogyha egyszerű dolgok megvalósulásához

\* Ez az eternalista álláspont (*rtag lta*). A másik szélsőség, a nihilista álláspont (*che lta*), a jelenségek nem létezőnek tekintése.

\*\* Congkhapa ezt a sort a *Brahmā-paripṛcchā* szútrából idézi. LRCM: 351.3-4.

\*\*\* Tib. *rtog pas btags pa tsam*.



– például egy étel készítéséhez – is számos ok és feltétel szükséges, a buddha minőségek elnyeréséhez sem lehet elegendő csupán a gondolatok megállítása, a „semmin” meditálás. A következménynek összefüggésben kell állnia az okkal. Módszerre – a Hat Tökéletesség gyakorlására – és bölcsességre egyaránt szükség van. Ezt a módszer és bölcsesség egyesítésének nevezzük.

**MIT JELENT A MÓDSZER ÉS A BÖLCSESSÉG EGYESÍTÉSE? PÉLDÁUL, AMIKOR EGY ANYA MÉLYEN LESÚJTOTT SZERETETT FIÁNAK HALÁLA MIATT, FÁJDALMA NEM ENYHÜL, AMIKOR MÁSOKKAL BESZÉLGET, DE NEM SZÜKSÉGES, HOGY MINDEN GONDOLATA FÁJDALMAS LEGYEN.** A példaként felhozott tudatállapotában az anyának az a gondolata, hogy ebédet kell készítenie, vagy le kell mennie vásárolni, nem a szomorúságából fakad, de még ezt a gondolatát is, mint az összes többit, áthatja a szomorúsága. **UGYANÍGY, VALAMELY TÁRGY TERMÉSZETÉNEK BÖLCS MEGÉRTÉSE OLYAN ERŐ, AMELY ÁTHATJA A SZERETET, EGYÜTTÉRZÉS, NAGYLELKŰSÉG, LEBORULÁS, RECITÁLÁS STB. GYAKORLATOKAT. A SZERETET ÉS EGYÜTTÉRZÉS ÖSZTÖNZŐ EREJE PEDIG ÁTHATJA A TÁRGY TERMÉSZETÉNEK BÖLCS MEGÉRTÉSÉT.** **EZ A MÓDSZER ÉS BÖLCSESSÉG EGYESÍTÉSE A SZÚTRA GYAKORLATBAN.** A módszer – a szeretet, az együttérzés stb. – gyakorlását tehát áthatja a bölcsesség, a bölcsesség gyakorlását – a jelenségek valódi természetének megértését – pedig áthatja a módszer. Szútra szinten a módszert és bölcsességet külön-külön gyakoroljuk; ha éppen a módszert gyakoroljuk, akkor azt a korábban gyakorolt bölcsesség hatja át, és fordítva. A tantrikus gyakorlásban a módszer és a bölcsesség egyszerre van jelen.

1) **A HAT TÖKÉLETESSÉG MAGÁBA FOGLALJA AZ ÖSSZES BÓDHISZATTVA GYAKORLATOT. A HAT TÖKÉLETESSÉG A KÖVETKEZŐ:**

- a) **A NAGYLELKŰSÉG TÖKÉLETESSÉGE,**
- b) **AZ ERKÖLCS TÖKÉLETESSÉGE,**
- c) **A TÜRELEM TÖKÉLETESSÉGE,**
- d) **A TÖREKVÉS TÖKÉLETESSÉGE,**
- e) **AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS TÖKÉLETESSÉGE ÉS**
- f) **A BÖLCSESSÉG TÖKÉLETESSÉGE.**

2) Felvetődhet a kérdés, hogy miért Hat Tökéletességről beszélünk, miért nem kevesebbéről vagy többről? **SZÁMOS ÉRV SZÓL AMELLETT, HOGY A HAT TÖKÉLETESSÉG AZ ÖSSZES BÓDHISZATTVA GYAKORLATOT MAGÁBA FOGLALJA. AZ ÉRVEK A KÖVETKEZŐK:**

- a) **HAT BIZONYOSSÁG FŰZŐDIK A MAGASABB LÉTBIRODALMAKHOZ;**
- b) **HAT BIZONYOSSÁG FŰZŐDIK A KÉT CÉLHOZ;**
- c) **HAT BIZONYOSSÁG FŰZŐDIK A MÁSOK MEGSEGÍTÉSÉHEZ;**
- d) **HAT BIZONYOSSÁG FŰZŐDIK AZ ÖSVÉNY VAGY AZ ESZKÖZÖK ÖSSZES JELLEMZŐJÉHEZ;**
- e) **HAT BIZONYOSSÁG FŰZŐDIK A HÁROM MAGASABB KÉPZÉSHEZ.**

a) **HAT BIZONYOSSÁG FŰZŐDIK A MAGASABB LÉTBIRODALMAKHOZ.** A szútra magyarázat szerint a megvilágosodáshoz a bódhiszattva cselekedeteket „három kimeríthetetlen eonon”<sup>\*</sup> át folyamatosan kell gyakorolni. Bár a bódhiszattva a megvalósításhoz szükséges erényeket rövidebb idő alatt is felhalmozhatja, mindenképp rendkívül hosszú időről van szó. Ráadásul a véghezvitelhez mindvégig gyakorlásra alkalmas testre van szükség, következképp el kell kerülni az alsóbb világokat, és mindent meg kell tenni a magasabb létbirodalmak valamelyikében emberként vagy istenlénységként létesülés érdekében. Mivel a magasabb létbirodalmakba születés feltétele a tartózkodás a tíz erénytelen cselekedettől, rendkívül fontos az erkölcs gyakorlása. Ám hiába születünk emberként, ha körülményeink sivarak, ha minduntalan alapvető létfenntartási gondokkal küszködünk. Az ilyen élet nem lesz alkalmas a gyakorlásra, hiszen minden energiánkat a létfeltételek megteremtése emészti fel. A mindennapi élet biztonságát szolgáló anyagiak a nagylelkűség gyakorlásának következményei, vagyis a nagylelkűséggel gondoskodunk elkövetkező életeink megfelelő körülményeiről. Önmagában azonban még ez sem elegendő. Születhetünk emberként jó anyagi körülmények közé, ha testi fogyatékoságaink vannak, fejlődésünk megtörik. Vakként vagy süketként hogyan tanulhatnánk? Egészséges, gyakorlásra alkalmas testre van szükségünk, amely nem akadályozza a tanulást, az elmélyedést és a meditációt. Ilyen testet a türelem gyakorlásával nyerhetünk. Számos egészséges testtel és jó anyagiakkal megáldott embert látunk magunk körül, de hányat ismerünk, aki idejét komoly gyakorlással tölti és akár csak csekély érdeklődést is mutat a szellemiek iránt? A nem csupán egyetlen életen, hanem eonokon át történő folyamatos és kitartó gyakorlást az örömteli törekvés biztosítja. Az egészségtől duzzadó, kiváló anyagiakkal megáldott élet többnyire nem dharmagyakorlásra, hanem a mérgező érzelmek növelésére ösztönöz. A mérgező érzelmeket az összpontosítás csillapítja, a bölcsesség gyakorlása pedig képessé tesz a jó és a rossz megkülönböztetésére, az erényes tárgyak erénytelenektől elválasztására. Egyértelművé teszi, hogy milyen fajta tudatot szükséges kifejlesztenünk, és azt hogyan tegyük, mitől, hogyan szabaduljunk meg. Általa megértjük, hogy miért élvezzük a megelőző erényes karmánk következményeit, és miért szükséges új erényes cselekedeteket felhalmoz-

\* Tib. *grangs med gsum*. Congkhapa a kifejezést Aszanga *Mahájána samgraha* (skt. *Mahayana-samgraha*; tib. *theg pa chen po bsdu pa*) művéből idézi. LRCM: 308.13-16. Bővebben erről ld. az *Abhidharma* tanítás III. fejezetének kalpakát tárgyaló bekezdéseit (*Abhidharmakosābhāṣyam* by Louis de La Vallée Poussin. Volume 1. 89d-94a.). A tibeti *grangs med* (skt. *asanikhya*) a tibeti számsor utolsó tagjának a neve (értéke: tíz az ötvenkilencedik, egyes források szerint „csak” az ötvenedik hatványon). A „kimeríthetetlen eon” pontosan nem meghatározott, de valójában felfoghatatlanul hosszú időtartamára maga a Buddha is csak hasonlatokkal utalt.

nunk. Vágyaink – a magasabb világokba születés, az egészséges test, a jó életkörülmények – mind a megelőző pozitív cselekedeteink következményei. Amit ezekből idáig sikerült felhalmoznunk, abból gazdálkodunk. Ha nem pótoljuk a már felhasználtakat, készletünk hamar kimerül, hasonlóképpen a bankban lekötött pénzhez, amely szintén elfogy, ha csak vásárolunk belőle anélkül, hogy kiegészítenénk a kivett részt. Az új, pozitív karma felhalmozására tehát a bölcsesség tesz alkalmassá.

b) **HAT BIZONYOSSÁG FŰZŐDIK A KÉT CÉLHOZ.** A két célon a saját magunkért és a másokért munkálkodást értjük. A bódhizattva ez utóbbi mellett kötelezi el magát, ezért első lépésként a nagylelkűséget gyakorolja. Lényegében ez hasonló ahhoz, amit annak idején a keresztény misszionáriusok is tettek. A keresztény vallás terjesztői a megtérítendőkkel a nagylelkűség segítségével ismertették meg az újnak számító tanokat. Anyagi segítséget nyújtva a szegényeknek jó kapcsolatot alakítottak ki velük, és erre támaszkodva kezdtek a vallás tanításába. A buddhizmus is hasonló szemlélettel közelít az emberekhez. Akiket nagylelkűen támogatnak, azok pozitív érzellemmel fordulnak megajándékozói felé, és érdeklődni kezdenek az erényes életre nevelő dharmatanítás iránt. A mások felé megnyilvánuló hasznosság első lépcsőfoka tehát a nagylelkűség. De ez még nem elegendő. A segítséget nyújtó bajt is okozhat. Egy durva, erőszakos ember is lehet nagylelkű, ezért jobb, ha a másoknak ártó ember nem tanítja a Dharmát. Az erőszakos cselekedeteknek az erkölcs gyakorlása vet véget. Ez a második lépcsőfok. Ám az, hogy a nagylelkű ember nem okoz bajt, még mindig nem elegendő, hiszen fordított eset is előállhat: mások akarnak ártani neki, és aki a haragjukra haraggal, a durva beszédükre durva beszéddel, ütlegetésükre ütlegetéssel válaszol, annak megtörik a mások jóllétéért munkálkodásának folyamata. Mivel az ilyesfajta negatív cselekedeteknek a türelmetlenség enged szabad utat, türelmet kell gyakorolni. Ez tehát a harmadik lépcsőfok. A türelmes ember cselekedetei még a neki ártani kívánó személyeknek is egyre vonzóbbnak tűnnek, és lassan ők is vágyat éreznek, hogy a tanítás követőjévé váljanak. Ehhez azonban még egy további feltétel teljesülése szükséges, nevezetesen, hogy a Dharma tanítását átadni kívánó erényes és türelmes ember Dharma iránti elkötelezettsége töretlen legyen. Ezt az erényes erőfeszítés biztosítja. A nagylelkűség, az erkölcs, a türelem és az erőfeszítés együtt már képessé tesz arra, hogy valóban hasznára legyünk másoknak. Ami pedig a saját hasznot illeti, bölcsesség nélkül nem szabadulhatunk meg a szamszárától, a bölcsesség pedig nem gyakorolható szétszórt tudattal. Ezért a bölcsességet és az összpontosítást kitaróan gyakorolni kell. Kitartó gyakorlás azonban csak a dharmagyakorlásra vágyakozás fenntartása mellett valósulhat meg. Akiben ugyanis ez e vágy nem éled fel, annak a lustasága megakadályozza

a gyakorlást, s mivel nem törődik tudatának szétszórtságával és zaklatottságával, a negatív oldalra sodródik. A lustaság felett az erényes törekvés győzedelmeskedhet. Ekképpen tehát mind a másokért munkálkodás, mind a saját célunk megvalósítása az erényes törekvésen alapul.

c) **HAT BIZONYOSSÁG FÜZŐDIK A MÁSONK MEGSEGÍTÉSÉHEZ.** Az emberek nagy része anyagi természetű problémáitól szeretne megszabadulni, ezért a legelső, ami ennek érdekében tehető, az adakozás. A második lépés megegyezik az imént elmondottal: ha az anyagi természetű segítségnyújtás ártalmas cselekedetekkel keveredik, durva beszéddel, erőszakoskodással, számonkéréssel, a megajándékozott lenézésével stb., akkor az nem tiszta cselekedet. A negatív cselekedetek elkerülését szolgálja az erkölcs gyakorlása. Fordítottját, a mások felénk irányuló ártalmait elleni védelmet pedig a türelem gyakorlása biztosítja. Ahhoz, hogy gyakorlásunk közben ne veszítsük el kedvünket, és idő előtt ne gondoljuk meg magunkat, az erőfeszítést kell gyakorolnunk, máskülönben fejlődésünk megtörik. Mivel a Dharma gyakorlása érdeklődés nélkül elképzelhetetlen, a *Lam-rim* e helyen megemlíti, hogy a tanulás és gyakorlás iránti vágyat a bódhiszattva másokban akár természetfeletti képességek bemutatásával is felkeltheti. A különleges képességek az összpontosítás gyakorlásából származnak. Természetesen bármilyen módszer megfelel mások Dharma iránti érdeklődésének felkeltésére, a csodák bemutatása csak egy példa. Végül ahhoz, hogy a Dharma az érdeklődőkhöz eljusson, ismerni kell a megszabadulás és a buddhaság elérésének módját és a végső cél megvalósításához szükséges eszközöket. Erre a tudásra a bölcsesség gyakorlásán keresztül lehet szert tenni. Így függ össze a Hat Tökéletesség a mások megsegítésével.

d) **HAT BIZONYOSSÁG FÜZŐDIK AZ ÖSVÉNY – VAGY MÓDSZER – ÖSSZES JELLEMZŐJÉHEZ.** Ösvény alatt realizációkat értünk, jelen esetben a ragaszkodás értelmetlenségének felismerését. A nagylelkűség a dolgaink elajándékozásához való hozzászokás által a tulajdonunkhoz ragaszkodás megszüntetésének módszere. Aki felismeri, hogy tulajdonságai csupán a jelenlegi életét szolgálják, és csak nyugtalansága miatt fecséreli értékes idejét tulajdonának halmozására, az óvakodik tudatának felzaklatásától. A nyugtalanság megfékezésének módszere a fegyelmezett erkölcs, amely csillapítja a vágyat, hogy birtokoljuk azt, amit még nem birtokolunk. Ezzel kapcsolatban a *Lam-rim* a teljes felavatásban részesült szerzetesek erkölcsgyakorlását említi. A szerzeteseknek hosszú ideig nem volt a Buddha által meghatározottnál több tulajdonságjuk\*. Étel és hajlékot bárhol találtak, és komolyan követték az

\* A korai Szangha teljes felavatásban részesült szerzetesei személyes tulajdonként váltás kötöt, övet, alamizsnás tálkát (szilkét), víztisztításra alkalmas tárgyat, tüt, cernát, valamint hajvágáshoz borotvát tarthattak maguknál.

előírásokat, ezáltal számos zavaró tényezőt távol tartottak maguktól. Mivel nem foglalkoztak tulajdonszerzéssel, sok idejük maradt a Dharma tanulására, meditálásra és gyakorlásra. Még maga a Buddha tanácsolta, hogy a Dharma adása a szerzeteseknek, az anyagi javak adása pedig a világiaknak történjen, mondván, akikre nem vonatkoznak a szerzetesi szabályok, azok idejük nagy részét anyagiak felhalmozásával töltik, nyugtalanok és zavarodottak, ami megakadályozza, hogy a Dharmát tanulják és meditáljanak. Ebből az is következett, hogy mivel a szerzetesek nem halmozhattak fel anyagi javakat, ők nem az anyagi javak adományozásával gyakorolták a nagylelkűséget; erre a világiaknak nyílt lehetősége. Mára a világ nagyon megváltozott. Világiak között sokan olyan komolyan gyakorolnak, akár a szerzetesek. Hiba lenne azt mondani, hogy nekik csak anyagiak adhatók. A szerzetesek nem kis része pedig egyre több dologgal rendelkezik. Többel, mint amire ténylegesen szükségük van. Másrészről az is igaz, hogy vannak országok, ahol a házról házra járó koldulás törvénybeütköző cselekedet. A buddhista világ átalakult, a szerzetesi közösségek igyekeznek saját magukat ellátni. Indiában, Tibetben gazdaságaik vannak. Bár a *Lam-rim* egy korábbi állapotról beszél, a lényeg azért most is ugyanaz: a tulajdonszerzésre irányuló nyugtalanságot az erkölcs gyakorlása mérsékli, és ehhez a legideálisabb környezeti feltételeket a szerzetesség biztosítja. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a szerzetes nem adhat másoknak anyagiakat. Felesleges dolgait elajándékozhatja, de továbbra sem ez képezi gyakorlásának súlypontját. A nagylelkű, valóban mások hasznát kereső embernek komoly nehézségekkel, sőt néha veszélyekkel kell szembenéznie. Ezek a próbatételek az érző lényekért végzett munkája feladására készíthetők. A megpróbáltatások elviselésének módszere a türelem gyakorlása. Türelemmel bármilyen problémával, megpróbáltatással és akadállyal megbirkózunk. Az erényes cselekedetek megszakítás nélküli véghezvitelének, az érdemek és erények folyamatos növelésének módszere az örömtelen kifejtett erőfeszítés. A nirvána, illetőleg a buddhaság útjában álló akadályok megszüntetésének módszere pedig a két utolsó tökéletesség: az összpontosítás és a bölcsesség. Összefoglalva, szellemi ösvény – eszköz vagy módszer – a nem kötődés a tulajdonhoz, a tartózkodás a nyugtalanságtól, a kitartás az érző lények mellett, az erényes cselekedetek növelése és a nirvána és a buddhaság akadályainak elhagyása.

e) **HAT BIZONYOSSÁG FŰZŐDIK A HÁROM MAGASABB KÉPZÉSHEZ.** Az erkölcs, az összpontosítás és a bölcsesség magasabb szintű gyakorlása szorosan összefügg a Hat Tökéletességgel. A tiszta erkölcsgyakorlás előfeltétele, hogy nem ragaszkodunk a tulajdonunkhoz. Mondok erre egy példát. A Keleten meghonosodott rendszerben a laikusok anyagilag támogatják a kolostorokat és egyes szerzeteseket. A szerzetesek közösségi munkájukért nem kapnak fizetést, de

a támogatóiktól kapott adományokat megtarthatják. Aki szerzetes akar lenni, ilyesfajta anyagi juttatásra számíthat, ám nagy hibát követ el, ha fogadalmát emiatt teszi le. Ha anyagi nyereség motiválja, ígéretét világi megfontolással beszennyezi. Tiszta erkölccsel nem ragaszkodik anyagi javakhoz, nem kötődik anyagi támogatáshoz. Másképpen mindezt úgy is mondhatjuk, hogy mivel a tiszta, ragaszkodástól mentes erkölcsgyakorlat nem kötődik tulajdonhoz, természetes része a nagylelkűség. Továbbá, ahogyan arról korábban szó volt, az erkölcs alapvető gyakorlata a tíz erényes cselekedet művelése. Minden erényes cselekedet lényege a tartózkodás a másoknak ártástól – tartózkodás az öléstől, tartózkodás mások tulajdonának megkárosításától, tartózkodás mások megtévesztésétől és becsapásától, és így tovább –, ezért ha a személyünket érő ártalmas tetteket hasonlóan ártalmas tettekkel viszonyozzuk, erkölcsgyakorlásunk szennyezetté válik. A szennyezettséget megtisztító eszköz a türelem, így – hasonlóan a nagylelkűséghez – a türelem is a tiszta erkölcsgyakorlat része. Az összeszedettség és a bölcsesség gyakorlása megegyezik az összeszedettség és a bölcsesség magasabb képzéseivel. Erőfeszítésre pedig mind a három magasabb képzés műveléséhez szükség van.

Congkhapa még egy további összefüggést említ. A szamszárából menekülés kezdeti akadályai a tulajdonhoz és a családhoz ragaszkodás. Ezek szabnak gátat a dharmagyakorlás folyamatosságának. A tulajdonhoz ragaszkodás ellenszere a nagylelkűség, a családhoz ragaszkodás ellenszere az erkölcs, más szóval a fogadalom. Aki felszámolja ezeket az akadályokat, komoly lépést tesz a szamszárából megmenekülése felé. Menekülésének középső szakaszában a legfőbb akadályok a türelmetlenség és a lustaság. A dharmagyakorlás áldozatokkal jár, időről-időre számos nehézséget kell leküzdeni. Aki kedvét veszti, annál a gyakorlás folyamata megszakad. A türelemgyakorlás sokat segít, ám a nehézségek türelemmel viselése mellett is elenyészhet az érdeklődés. Ennek oka a lustaság, amelynek elhatalmasodása a gyakorlás befejezéséhez vezet. A lustaság ellenszere az erényes erőfeszítés. De még ez sem elegendő a gyakorlás biztonságos folytatásához, mivel csak az idejét vesztegeti, aki helytelenül végzi a dharmagyakorlatokat. A szamszárából menekülés végső akadályai ezért a tudat szétszórtsága és a fogyatékos bölcsesség\*, amelyeknek megszüntetését az összpontosítás és a bölcsesség biztosítja.

◆ *Ezek szerint a bölcsesség helytelen is lehet?*

Természetesen. Gondoljatok csak bele, hány átlagon felüli intellektussal rendelkező ember van, aki a képességeit nem jó célra használja. Kihasznaál másokat, azon mesterkedik, hogy miként kerekedhet mások fölébe. Egy

\* Tib. *shes rab 'chal pa*.

ostoba ember nem tud akkora károkat okozni, mint egy értelmes személy, mivel a megoldásai nem eléggé hatékonyak. Fogyatékos bölcsességnek tehát azt nevezzük, amely a rossz irányba mozdul el.

♦ *A szennyezett bölcsesség lehet helyes?*

Lehet helyes is és helytelen is. Szennyezettség alatt többféle dolgot értünk. Az egyik a fogalmi bölcsesség. A fogalom nélküli bölcsesség szennyezetlen. Bár a fogalom nélküli bölcsesség a Látás ösvényén kezdődő szellemi realizáció, mi is rendelkezünk fogalom nélküli bölcsességgel. Ilyen az érzékszervi tudatosságunk, például a szemtudatosság. Itt azonban pontosítanunk kell; meg kell különböztetnünk egymástól a hibátlan és a hibás fogalom nélküli szemtudatosságot.

Visszatérve témánkhoz, a magyarázatokból kitűnik, hogy azért beszélünk Hat Tökéletességről, nem ötről vagy hétről, mert ez a hat – összefüggésben a magasabb világokba születéssel, a két céllal, a másoknak segítséssel, az ösvénnyel és a magasabb képzésekkel – minden bódhiszattva gyakorlatot magába foglal.

A tökéletességek általános szempontok szerinti áttekintésének utolsó részekét még meg kell vizsgálnunk [a] a tökéletességek kifejlesztésének, [b] egymáshoz rendeltségének, és [c] gyakorlásuk nehézségi foka szerinti sorrendjének indokait.

[a] Minden szútrában a Hat Tökéletességnek ugyanazt a sorrendjét találjuk. Jogos a kérdés, hogy miért a nagylelkűség az első, azt miért az erkölcs, majd a türelem stb. követi.

Nagylelkűség gyakorlására az a személy képes, aki nem ragaszkodik a tulajdonához. A nagylelkűség nem más, mint nem-kötődés a dolgainkhoz. Ez az első; az alap. Az emberek az erénytelen cselekedeteket többnyire a dolgokhoz ragaszkodásuk miatt követik el. A lopás, a hazugság, a gyilkosság, és így tovább, pénz, jószágok, örökség stb. megszerzése miatt történik. A dolgokhoz nem ragaszkodás – a nagylelkűség – az ártalmas, erénytelen cselekedetektől való tartózkodásnak, az erkölcs tiszta gyakorlásának kiváltója. A tökéletességek sorában ezért a második helyen az erkölcs tökéletessége áll. Az ártalmas cselekedetektől tartózkodó, tiszta erkölcsű személy türelmes azokkal, akik ártanak neki. A türelemgyakorlás ezért a harmadik a sorban. Türelemmel tartható fenn az erényes cselekedetek megszakítás nélküli folyamata, és küzdhetők le a gyakorlás elé tornyosuló akadályok, más szóval, így tartható fenn a folyamatos erőfeszítés. Ez a negyedik. A kitaró erőfeszítés vezet eredményre a meditálás, elsődlegesen az összpontosítás gyakorlásában, ami az ötödik a sorban, és az összpontosítás elmélyítésével nyílik meg az út a jelenségek valódi természetének felismeréséhez, a bölcsességhez, ami a hatodik tökéletesség.

[b] A tökéletességek alá- és fölérendeltségi viszonyban állnak egymással. A nagylelkűségnél magasabb rendű az erkölcs, az erkölcsnél a türelem, a türelemnél az erőfeszítés, az erőfeszítésnél az összpontosítás, és az összpontosításnál a bölcsesség gyakorlása.

[c] A tökéletességeknek ez a sorrendje a durvábbtól a finomabb szint felé halad. Az alsóbb szintet könnyebb gyakorolni, mint a fölötte lévőket. Könnyebb adni, mint erkölcsöt gyakorolni, könnyebb erkölcsöt gyakorolni, mint türelmet, és így tovább. Az utolsó fokozat a végső természet felismerése. Ez a legnehezebben teljesíthető szint.

3) A HAT TÖKÉLETESSÉG GYAKORLÁSÁNAK HAT KIVÁLÓ MÓDJA. Sok idő eltolható gyakorlással, miközben az eredmény alig több a semminél. Fontos tehát tudni, hogy miként gyakorolható eredményesen a Hat Tökéletesség. A *Lam-rim* erre vonatkozóan hat feltételt sorol fel.

a) KIVÁLÓ ALAP: MINDVÉGIG A BÓDHICSITTA A MEGHATÁROZÓ MOTIVÁCIÓ. Ne csak a tökéletességek gyakorlása, hanem minden cselekedet ezen alapuljon! Akár a Dharmát gyakoroljátok, akár segítő, szociális munkát végeztek, akár hétköznapjaitok során mások számára hasznos tevékenységet végeztek, lényegi motivációtok a bódhicsitta legyen. Ha a bódhicsitta hatja át a test, a beszéd és a tudat erényes cselekedeteit, akkor azok a megvilágosodás elérésének okaivá válnak, és ezáltal szamszárán túli következményre vezetnek. Ez a magyarázata annak, hogy minden tibeti buddhista gyakorlat elején a bódhicsitta fejlesztésére emlékeztető verssorokat találtok.

b) KIVÁLÓ MEGKÖZELÍTÉS: ELFOGULATLANSÁG MINDENNEL SZEMBEN. Negatív megkülönböztetés azt gondolni és mondani: „Ezt nem adom neki, inkább csak azt”, „Ezt a tanítást nem mondom el, csak egy másikat”, „Neki adok, de a másiknak nem”, „Tartózkodom az öléstől, de a lopástól nem”, „A barátommal türelmes vagyok, az ellenséggel nem”. Az elfogulatlanság azt jelenti, hogy a másokkal megosztandó dolgok, valamint az érző lények között semmilyen különbséget nem tesznek.

c) KIVÁLÓ HASZONÉLVEZŐ: A GYAKORLÁS AZ ÖSSZES LÉNY JÓLLÉTE ÉRDEKÉBEN TÖRTÉNIK. Bármilyen gyakorlatról legyen szó, soha ne a magatok, hanem a mások érdekét nézzétek. Ez a mértékadó szempont a mahájána gyakorlók számára.

d) KIVÁLÓ ESZKÖZÖK: MINDEN GYAKORLAT ÖSSZEKAPCSOLÓDIK A HÁROM TÉNYEZŐ – A CSELEKVŐ, A CSELEKVÉS ÉS A CSELEKVÉS TÁRGYA\* – TISZTA GONDOLATÁVAL. Ez egy kicsit bonyolultabb kérdés, mivel az ürességtermészet megértését feltételezi. Vegyük példának a nagylelkűséget. Van a cselekvő, aki az adakozást végzi, van a cselekvés, ami ebben az esetben a nagylelkűség, és van a cselekvés tárgya, az, amit a cselekvő ad. Kiváló eszköznek, vagy ügyes módszernek

\* Tib. *byed pa po; bya ba; bya yul*.



azt nevezzük, ha a nagylelkűség cselekedete e három tényező végső természetének\* megértésével történik. Nemrég beszéltem arról, hogy bármilyen jelenség „független”, „valódi” vagy „magánvaló” létezőként felfogása – a fogalmak ugyanazt jelentik – szennyezett fogalmi gondolkodás. A magasabb buddhista filozófiai iskola szerint bármit teszünk a tárgy „magánvaló létezésé” szemléletének befolyása alatt, az szennyezett cselekedet, mivel helytelen észlelésen, helytelen fogalmi gondolaton alapul. A cselekedet – példánkban a nagylelkűség – akkor szennyezetlen, ha áthatja a kiváló eszköz. Az erkölcs esetében a három tényező az erkölcsös cselekvés végrehajtója, maga a cselekvés, ami lehet például az öléstől tartózkodás, és a cselekvés tárgya, mondjuk egy állat. Ha egy állat megölésétől e három tényező ürességtermészetének megértésével tartózkodtok, akkor az a cselekedet tiszta lesz. Ugyanez igaz a türelemre, az erőfeszítésre, az összpontosításra és a bölcsességre. A türelem esetében a három tényező: a türelmet gyakorló, az ellensége, és maga a türelem; összpontosításkor pedig a gyakorlatot végző, az összpontosítás, és az összpontosítás tárgya. Amíg tehát a gyakorló az üresség megértésének helyes szemléletre nem tesz szert, cselekedetei szennyezettek maradnak. Amint a tökéletességeket e három tényező ürességtermészetének megértése hatja át, a gyakorlat kiváló eszközzé válik. Nem véletlen, hogy valamennyi tantrikus szövegben ürességtermészetre emlékeztető sorok találhatóak.

e) **KIVÁLÓ FELAJÁNLÁS: A MINDEN LÉNY JAVÁRA TÖRTÉNŐ BUDDHASÁG ELÉRÉSE CÉLJÁBÓL VALAMENNYI ERÉNYES CSELEKEDET FELAJÁNLÁSA.** Pozitív cselekedeteiket követően minden esetben tegyetek felajánlást. Miért olyan fontos ez? Mert a felajánlott pozitív cselekedet megőrződik. Ez a magyarázata annak, hogy a szertartások és az imák mindig felajánlástétellel zárulnak. Mi azt mondjuk, a felajánlás hasonlít a kantárhoz, amivel a lovas a megfelelő irányba tereli a lovát. Az erényekből származhatnak jó anyagi körülmények vagy jó újráltesülés, de a szamszárából megszabadulás és a megvilágosodás elérése is. Tőlünk függ, merre akarunk menni. Kiváló felajánlás az, amikor pozitív cselekedeteink következményének azt kívánjuk, hogy minden lény hasznára elérjük a buddhaságot.

f) **KIVÁLÓ MEGTISZTÍTÁS: ELLENSZEREK ALKALMAZÁSA A KÉTFÉLE AKADÁLYLYAL\*\* SZEMBEN.** Minden gyakorlat legfontosabb célja a mérgező érzelmek csökkentése. Ez azt jelenti, hogy minden gyakorlatot a nirvána, valamint a buddhaság elérése akadályainak közvetlen vagy közvetett ellenszereinek kell tekinteni. A legvilágosabb jele, hogy valóban a helyes utat követitek, ha gyakorlásotokkal mérgező érzelmeitek – haragotok, féltékenységetek, ragaszkodásotok, ártó szándékaitok stb. – enyhülnek. Ha ez történik, még

\* Tib. *don dam par grub pa*.

\*\* Tib. *nyon sgrib* és *shes sgrib*.

ha gyors és látványos eredményt nem is értetek el, elégedettek lehettek. Ellenkező esetben viszont, ha mérgező érzelmeitek szintje nem változott, sőt akár még növekedett is, semmi hasznatok nem származott az akár éveken át tartó gyakorlásotokból. Ebben az esetben bizonyosan hibás úton jártok. A végzett gyakorlat lehet, hogy jó, de számotokra haszontalan. Ha egy mérgeződésre hajlamos ember hónapokon vagy akár éveken át tartó gyakorlás után nyugodttá, megértővé, türelmessé válik, akkor az komoly eredmény. Az ilyen ember boldogabb, mert belső zavarodottságát lecsendesítette. Ahogyan már annyiszor elmondtam, semmi értelme a legmagasabb szintű tanításokat, a legeslegkomplikáltabb meditációkat vagy legtitkosabb beavatásokat keresni, mert ezekkel semmire se mentek. Először el kell végezni az általános iskolát ahhoz, hogy középiskolába, majd egyetemre lehessen beiratkozni. Csak így válhattok alkalmassá a magasabb ismeretek megértésére. Ugyanígy, kizárólag azt nézzétek, hogy jelenlegi szinteteken mérgező érzelmeitek csökkentésére melyek a legalkalmasabb és leghasznosabb módszerek.