



szatipatthána

A MEGVALÓSÍTÁS EGYENES ÚTJA

A TAN KAPUJA

Análajó

Análajó
Szatipatthána
A megvalósítás egyenes útja

Análajó

SZATIPATTHÁNA

A megvalósítás egyenes útja



A Tan Kapuja Buddhista Főiskola
Budapest, 2007

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Anālayo: Satipaṭṭhāna – The Direct Path to Realization,
Windhorse Publications, 2003.

© Anālayo 2003

A kiadó ezúton mond köszönetet a szerzőnek,
Análajó szerzetesnek,
hogy a kiadás jogait mint *Dhammadánát* bocsátotta rendelkezésünkre.

Fordította Tóth Zsuzsanna
Szerkesztette és lektorálta Farkas Pál

A borítón levő fényképet
a nagy ülő Buddha-szoborról,
Srí Lanka ősi királyi városában, Polonnaruwában,
Novák Tibor készítette.

ISBN 978-963-86513-6-5

Tartalomjegyzék

Az ábrák jegyzéke.....	8
A szerzőről.....	9
Köszönetnyilvánítás.....	9
Bevezetés.....	11
A Satipaṭṭhāna sutta fordítása.....	13
I. Az egyenes ösvény általános aspektusai.....	23
I.1. A <i>Satipaṭṭhāna sutta</i> áttekintése.....	23
I.2. A négy <i>satipaṭṭhāna</i> áttekintése.....	26
I.3. Az egyes <i>satipaṭṭhānák</i> jelentősége a megvalósítás szempontjából.....	29
I.4. Az egyes <i>satipaṭṭhānák</i> sajátosságai.....	31
I.5. Az „egyenes ösvény”.....	34
I.6. A <i>satipaṭṭhāna</i> kifejezés.....	36
II. A Satipaṭṭhāna sutta „meghatározás-része”.....	38
II.1. Szemlélődés.....	39
II.2. Az igyekezet (<i>ātāpī</i>) jelentősége.....	41
II.3. Tiszta tudással (<i>sampajāna</i>).....	46
II.4. Éberség és tiszta tudás.....	48
III. Sati.....	50
III.1. A tudás megközelítése a korai buddhizmusban.....	50
III.2. <i>Sati</i>	52
III.3. A <i>sati</i> szerepe és helye.....	55
III.4. A <i>sati</i> val kapcsolatos hasonlatok.....	59
III.5. A <i>sati</i> jellemzői és funkciói.....	63
III.6. A <i>sati</i> és az összeszedettség (<i>samādhi</i>).....	67
IV. Az összeszedettség jelentősége.....	72
IV.1. Mentesség a vágytól és elégedetlenségtől.....	72
IV.2. Összeszedettség, helyes összeszedettség és elmélyedés.....	77
IV.3. Elmélyedés és megvalósítás.....	83
IV.4. Az elmélyedés szerepe a belátás fejlődésében.....	90
IV.5. Nyugalom és belátás.....	93
V. A Satipaṭṭhāna-refrén.....	96
V.1. Belső és külső szemlélődés.....	99
V.2. A belső és a külső szemlélődés további lehetséges értelmezései.....	102
V.3. Mulandóság.....	106
V.4. A függő keletkezés (<i>paṭicca samuppāda</i>).....	110
V.5. A függő keletkezés elve és gyakorlati alkalmazása.....	113

V.6. A puszta tudatosság és a semmihez sem kötődés.....	115
VI. A test	120
VI.2. A test fölötti szemlélődés célja és haszna	124
VI.3. A légzésre irányuló éberség	128
VI.4. Az <i>Ānāpānasati sutta</i>	135
VI.5. Testhelyzetek és tevékenységek	138
VI.6. Testrészek és elemek	147
VI.7. A bomló holttest és a halál-meditáció	153
VII. Az érzések.....	157
VII.2. Az érzések és a nézetek (<i>ditṭhi</i>)	161
VII.3. A kellemes érzés és az öröm jelentősége	164
VII.4. A kellemetlen érzés	168
VII.5. A semleges érzések	171
VIII. A tudat	173
VIII.2. A tudatállapokra jellemző nem reagáló tudatosság	175
VIII.3. A négy „közönséges” tudatállapot.....	177
VIII.4. A négy „magasabb” tudatállapot	179
IX. Dhammák: az akadályok	182
IX.2. Az öt akadály fölötti szemlélődés	186
IX.3. Az akadályok felismerésének fontossága	189
IX.4. Az akadály jelenlétének vagy hiányának feltételei	191
X. Dhammák: a halmazok	200
X.2. Az <i>anattā</i> tanításának történelmi kontextusa	206
X.3. Az empirikus én és a halmazok fölötti szemlélődés	207
X.4. A halmazok keletkezése és elmúlása	211
XI. Dhammák: az érzékterületek	214
XI.2. Az észlelési folyamat.....	220
XI.3. Kognitív tréning.....	224
XI.4. A Bāhijának adott útmutatás	227
XII. Dhammák: a felébredési tényezők.....	231
XII.2. A felébredési tényezők feltételekhez kötött sorozata.....	233
XII.3. A felébredési tényezők jótékony hatásai.....	237
XIII. Dhammák: a négy nemes igazság	241
XIII.1. A <i>dukkha</i> jelentésárnyalatai	241
XIII.2. A négy nemes igazság	243
XIII.3. A négy nemes igazság fölötti szemlélődés.....	245
XIV. Megvalósítás.....	247
XIV.1. Fokozatos és hirtelen	248

XIV.2. A <i>Nibbāna</i> és etikai következményei.....	253
XIV.3. A <i>Nibbāna</i> fogalma a korai buddhizmusban	256
XIV.4. <i>Nibbāna</i> : sem mindent magába foglaló egység, sem megsemmisülés..	258
XV. Összegzés	262
XV.1. A <i>satipaṭṭhāna</i> kulcsfontosságú aspektusai.....	262
XV.2. A <i>satipaṭṭhāna</i> jelentősége.....	266
Irodalomjegyzék.....	273
A rövidítések jegyzéke	299
Szójegyzék.....	301

AZ ÁBRÁK JEGYZÉKE

- 1.1. ábra: A *Satipaṭṭhāna sutta* szerkezete
- 1.2. ábra: A *satipaṭṭhāna*-szemlélődések menete
- 1.3. ábra: A négy *satipaṭṭhāna* közötti összefüggések
- 2.1. ábra: A *satipaṭṭhāna* alapvető jellegzetességei
- 3.1. ábra: A *sati* helyzete a fontosabb kategóriák között
- 5.1. ábra: A *satipaṭṭhāna*-refrén kulcsfontosságú aspektusai
- 6.1. ábra: A test fölötti szemlélődések
- 6.2. ábra: A tizenhat lépéses *Ānāpānasati* áttekintése
- 6.3. ábra: A „tisztta tudás” négy aspektusa a kommentárok szerint
- 7.1. ábra: Az érzések három, illetve hat fajtája
- 8.1. ábra: A tudat fölötti szemlélődés nyolc kategóriája
- 9.1. ábra: A *dhammák* fölötti szemlélődés áttekintése
- 9.2. ábra: Az öt akadály fölötti szemlélődés két szakasza
- 9.3. ábra: Az akadályok legyőzését vagy gátlását szolgáló tényezők kommentárokból foglalt áttekintése
- 10.1. ábra: Az öt halmaz fölötti szemlélődés két szakasza
- 11.1. ábra: A hat érzékterület fölötti szemlélődés két szakasza
- 12.1. ábra: A hét felébredési tényező fölötti szemlélődés két szakasza
- 12.2. ábra: A kommentárok nyújtotta áttekintés a felébredési tényezők kifejtését elősegítő feltételekről
- 13.1. ábra: Az ősi indiai orvoslás négyes szerkezete és a négy nemes igazság
- 13.2. ábra: A négy nemes igazság fölötti szemlélődés két szakasza
- 15.1. ábra: A *satipaṭṭhāna* alapvető jellegzetességei és aspektusai
- 15.2. ábra: A *satipaṭṭhāna*-szemlélődések közötti dinamikus kapcsolat

A SZERZŐRŐL

A tiszteletreméltó Anālayo 1962-ben született Németországban, 1955-ben avatták szerzetessé Srí Lankán. PhD-disszertációját a *satipaṭṭhānáról* írta a University of Peradeniyán, 2000-ben. Jelenleg a meditáció gyakorlatával foglalkozik, és egyebek között részt vesz az *Encyclopaedia of Buddhism* összeállításában.



Köszönetnyilvánítás

Jelen munka csak részben készülhetett volna el szüleim, K. R. és T. F. Steffens nagylelkű segítsége nélkül. Szintén hálával tartozom Muni Bhikkhu, Bhikkhu Bodhi, Ñāṇananda Bhikkhu, Guttasīla Bhikkhu, Ñāṇaramita Bhikkhu, Ajahn Vipassī, Dhammajīva Bhikkhu, Brahmāli Bhikkhu, Ānandajoti Bhikkhu, Anagārika Santuṭṭho, Lily de Silva professzor, P. D. Premasiri professzor, Godwin Samararatne, Dhammacāri Vishvapani, Michael Drummond és Andrew Quernmore javaslataiért, javításaiért, inspirációjáért és kritikájáért. Bármely hiányosság vagy félreértelmezés meditációs gyakorlatom és elméleti tudásom elégtelenségének következménye.

*Jhāyatha, mā pamādattha,
mā pacchā vipphaṭṭissārino ahuvattha!*
Meditáljatok, ne legyetek hanyagok,
nehogy később megbánjátok!

BEVEZETÉS

Jelen munka, amely a srí lankai University of Peradeniyán végzett PhD-kutatásom és szerzetesként szerzett gyakorlati meditációs tapasztalatom összefoglalása, arra tesz kísérletet, hogy behatóan megvizsgálja az éberség-meditáció jelentőségét és gyakorlatát a *Satipaṭṭhāna suttā*ban foglalt kifejtés alapján, a korai buddhizmus kánoni és filozófiai kontextusában.

Az éberség és helyes gyakorlati alkalmazása minden bizonnyal alapvető fontosságú mindenki számára, aki a Buddha szabaduláshoz vezető ösvényét kívánja járni. Ám ahhoz, hogy az éberség-meditációt helyesen értsük és alkalmazzuk, a Buddha *satipaṭṭhānā*val kapcsolatos eredeti instrukcióit kell végiggondolnunk. Kutatásom tehát különösen a négy fő *nikāya*ban, illetve az ötödik *nikāya* korábban keletkezett részeiben lejegyzett tanítóbeszédekre támaszkodik, mint alapvető fontosságú forrásanyagra.

A *satipaṭṭhāna* gyakorlás dolga. Biztosítandó, hogy kutatásomnak gyakorlati értéke is legyen, modern meditációs kézikönyveket és kapcsolódó kiadványokat is felhasználtam. Ezen anyagokat túlnyomórészt hozzáférhetőségük alapján választottam ki, mégis remélem, hogy munkámban reprezentatív számú meditációs tanítóról tettem említést. Emellett – a *Satipaṭṭhāna sutta* filozófiai és történelmi környezetét szemléltetendő – a korai buddhizmusról írt tudományos monográfiákra és cikkekre is támaszkodtam. Ezek biztosítják a tanítóbeszéd bizonyos részleteinek vagy kifejezéseinek megértéséhez szükséges háttérinformációt.

A zökkenőmentes olvashatóság érdekében megpróbáltam a lehető legkevesebb közvetlen idézetettel és érintőleges megfigyeléssel terhelni a fő szöveget. Ehelyett nagy számú lábjegyzettel láttam el, amelyek a vonatkozó referenciákat és a további információkat tartalmazzák. Az olvasó az első olvasáskor talán szívesebben fordítja figyelmét a szövegre, és csak a második olvasás során ismerkedik meg a lábjegyzetekben foglalt tájékoztatással.

A kifejtés, amennyire csak lehetséges, a tanítóbeszéd szövegrészleteinek sorrendjét követi. A tárgyalás azonban nem szorítkozik egyszerű kommentárookra, hanem kisebb kitérőkkel feltárja a releváns kérdéseket, és olyan háttérinformációkat tartalmaz, amelyek elősegítik a tárgyalt részek alaposabb megértését.

Az első fejezet a *satipaṭṭhāna* általános kérdéseivel és terminológiájával foglalkozik. A következő három fejezet a *Satipaṭṭhāna sutta* második bekezdését – a „meghatározást” – tárgyalja, különösen a „*sati*” kifejezés jelentésárnyalatait és az összeszedettség szerepét. Az ötödik fejezetben rátérek a „refrén”, vagyis a tanítóbeszédben az egyes meditációs gyakorlatok végén megismételt általános útmutatás-sor tárgyalására. A hatodik fejezettől a test, az érzések, a tudat és a *dhammák* szemlélésével kapcsolatos éberség-meditáció „egyenes ösvényének” tényleges gyakorlatait vizsgálom. Az egyes meditációs gyakorlatok tárgyalása után rátérek a tanítóbeszéd zárószakaszára, illetve a „*Nibbāna*” kifejezés jelentésárnyalataira. Összefoglalásként kísérletet teszek arra, hogy rávilágítsak a *satipaṭṭhāna* kulcsfontosságú aspektusaira és értékeljem jelentőségét.

A jelen kutatás általában vett célja nem az, hogy egy bizonyos nézőpontot bizonyítson és alátámasszon, sokkal inkább az, hogy felvetéseket tegyen és reflektáljon, abban a reményben, hogy ezzel új távlatokat nyit meg a *satipaṭṭhānán*ával kapcsolatban, és az olvasót gyakorlásra inspirálja.

A SATIPAṬṬHĀNA SUTTA FORDÍTÁSA

Így hallottam. Egy alkalommal a Magasztos a Kuruk földjén, Kammāsadhmma városában időzött. Ott így szólította meg a szerzeteseket:

- Szerzetesek!
- Tiszteletreméltó urunk – válaszolták a szerzetesek. A Magasztos így szólt:

✧ EGYENES ÖSVÉNY ✧

Szerzetesek, ez az egyenes ösvény, amely a lények megtisztulásához, a bánat és a siránkozás meghaladásához, a *dukkha* és az elégedetlenség megszűnéséhez, a valódi módszer megszerzéséhez, a *Nibbāna* megvalósításához vezet: nevezetesen a négy *satipaṭṭhāna*.

✧ MEGHATÁROZÁS ✧

Mi ez a négy? Szerzetesek, ami a testet illeti, a szerzetes a test fölött szemlélődve időzik, igyekvőn, tiszta tudással, éberen, a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül. Ami az érzéseket illeti, az érzések fölött szemlélődve időzik, igyekvőn, tiszta tudással, éberen, a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül. Ami a tudatot illeti, a tudat fölött szemlélődve időzik, igyekvőn, tiszta tudással, éberen, a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül. Ami a *dhammá*kat illeti, a *dhammák* fölött szemlélődve időzik, igyekvőn, tiszta tudással, éberen, a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül.

✧ LÉGZÉS ✧

Szerzetesek, és ami a testet illeti, hogyan időzik a test fölött szemlélődve? Mármost, a szerzetes kimegy az erdőbe, egy fa tövébe vagy egy üres kunyhóba, és leül. Lábát keresztbe teszi, testét kiegyenesíti, éberségét megalapozza maga előtt, éberen lélegzik be, éberen lélegzik ki.

Amikor hosszan lélegzik be, tudja: hosszan lélegzem be, amikor hosszan lélegzik ki, tudja: hosszan lélegzem ki. Amikor röviden lélegzik be, tudja: röviden lélegzem be, amikor röviden lélegzik ki, tudja: röviden lélegzem ki. Az egész testet megtapasztalva lélegzem be – így gyakorol. Az egész testet megtapasztalva

lélegzem ki – így gyakorol. A testi késztetést elnyugtatva lélegzem be – így gyakorol. A testi késztetést elnyugtatva lélegzem ki – így gyakorol.

Ahogy a gyakorlott esztergályos vagy inasa, amikor hosszú mozdulatot tesz, tudja: hosszú mozdulatot teszek, vagy amikor rövid mozdulatot tesz, tudja: rövid mozdulatot teszek, úgy a szerzetes is, amikor hosszan lélegzik be, tudja: hosszan lélegzem be... (mint fent).

✽ REFRÉN ✽

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről szemléli a testet, vagy úgy időzik, hogy kívülről szemléli a testet, vagy úgy időzik, hogy belülről és kívülről egyaránt szemléli a testet. Úgy időzik, hogy a testben a keletkezés természetét szemléli, vagy úgy időzik, hogy a testben az elmúlás természetét szemléli, vagy úgy időzik, hogy a testben a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.

✽ TESTHELYZETEK ✽

Szerzetesek, amikor jár, tudja: járok; amikor áll, tudja: állok; amikor ül, tudja: ülök; amikor fekszik, tudja: fekszem; bármilyen helyzetben is van a teste, azt annak megfelelően tudja.

✽ REFRÉN ✽

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a testet. Úgy időzik, hogy a testben a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.

✽ TEVÉKENYSÉGEK ✽

Szerzetesek, amikor megy és jön, tiszta tudással teszi; amikor előre néz és oldalra néz, tiszta tudással teszi; amikor behajlítja és kinyújtja tagjait, tiszta tudással teszi; amikor ruházatát viseli, köntösét és szilkéjét viszi, tiszta tudással teszi; amikor eszik, iszik, ételt fogyaszt és ízlel, tiszta tudással teszi; amikor ürít és vizel, tiszta tudással teszi; amikor jár, áll, ül, elalszik, felkel, beszél és csendben marad, tiszta tudással teszi.

* REFRÉN *

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a testet. Úgy időzik, hogy a testben a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.

* TESTRÉSZEK *

Szerzetesek, erre a bőrrel borított testre úgy tekint a talpától a hajszálak hegyéig, mint ami sokféle tisztátalansággal van tele, a következőképpen: ebben a testben van haj, szőr, köröm, fog, bőr, hús, ín, csont, csontvelő, vese, szív, máj, rekeszizom, lép, tüdő, bél, bélfodor, gyomortartalom, ürülék, epe, nyálka, genny, vér, verejték, zsír, könny, hág, takony, ízületi folyadék és vizelet.

Mintha volna egy két végén nyitott zsák tele sokféle gabonával, hegyi rizzsel, vörös rizzsel, babbal, borsóval, kölessel és fehér rizzsel, és egy éles szemű ember kinyitná, és így tekintene rá: ez hegyi rizs, ez vörös rizs, ez bab, ez borsó, ez köles, ez fehér rizs... e testre úgy tekint... (mint fent).

* REFRÉN *

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a testet. Úgy időzik, hogy a testben a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.

* ELEMÉK *

Szerzetesek, erre a testre, bárhol, bármilyen helyzetben legyen is az, úgy tekint, mint ami elemekből áll: ebben a testben van föld-elem, víz-elem, tűz-elem és levegő-elem.

Ahogy egy ügyes mészáros vagy inasa leöli a tehenet, majd feldarabolja, és leül a keresztútnál, erre a testre... úgy tekint... (mint fent).

* REFRÉN *

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a testet. Úgy időzik, hogy a testben a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik

benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.

✽ OSZLÓ HOLTTEST ✽

Szerzetesek, mintha látna egy temetőbe kivetett holttestet, egynaposat, két-naposat vagy háromnaposat, amely felpuffadt, kékes színű és nedvedzik... amelyet varjak, héják, keselyűk, kutyák, sakálok és különféle férgek falnak... vérfoltos, inaktól összetartott csontvázat, amelyen még van hús... inaktól összetartott, hús nélküli, vértől foltos csontvázat... inaktól összetartott csontvázat, amelyen már nincs hús és vér... minden irányban szétszóródott csontokat... fehérre fakult, kagylóhéj-színű csontokat... egy évesnél régebbi, kupacokba halmozódott csontokat... elrothadt, elporladt csontokat – ezt a testet így hasonlítja össze azzal: ennek a testnek is ilyen a természete, ilyenné lesz, ezt a sorsot nem kerülheti el.

✽ REFRÉN ✽

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a testet. Úgy időzik, hogy a testben a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.

✽ ÉRZÉSEK ✽

Szerzetesek, ami az érzéseket illeti, hogyan időzik az érzések fölött szemlélődve?

Amikor kellemes érzést érez, tudja: kellemes érzést érzek; amikor kellemetlen érzést érez, tudja: kellemetlen érzést érzek; amikor semleges érzést érez, tudja: semleges érzést érzek.

Amikor kellemes világias érzést érez, tudja: kellemes világias érzést érzek; amikor kellemes nem-világias érzést érez, tudja: kellemes nem-világias érzést érzek; amikor kellemetlen világias érzést érez, tudja: kellemetlen világias érzést érzek; amikor kellemetlen nem-világias érzést érez, tudja: kellemetlen nem-világias érzést érzek; amikor semleges világias érzést érez, tudja: semleges világias érzést érzek; amikor semleges nem-világias érzést érez, tudja: semleges nem-világias érzést érzek.

* REFRÉN *

Ily módon, ami az érzéseket illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli az érzéseket. Úgy időzik, hogy az érzésekben a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van érzés”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami az érzéseket illeti, így időzik az érzések fölött szemlélődve.

* TUDAT *

Szerzetesek, ami a tudatot illeti, hogyan időzik a tudat fölött szemlélődve?

A vágygal teli tudatról tudja, hogy vágygal teli, a vágy nélküli tudatról tudja, hogy vágy nélküli; a haragos tudatról tudja, hogy haragos, a harag nélküli tudatról tudja, hogy harag nélküli; a zűrzavaros tudatról tudja, hogy zűrzavaros, a zűrzavar nélküli tudatról tudja, hogy zűrzavar nélküli; a beszűkült tudatról tudja, hogy beszűkült, a szétszórt tudatról tudja, hogy szétszórt; a tágas tudatról tudja, hogy tágas, a nem tágas tudatról tudja, hogy nem tágas; a meghaladható tudatról tudja, hogy meghaladható, a meg nem haladható tudatról tudja, hogy meg nem haladható; az összeszedett tudatról tudja, hogy összeszedett, az össze nem szedett tudatról tudja, hogy össze nem szedett; a megszabadult tudatról tudja, hogy megszabadult, a meg nem szabadult tudatról tudja, hogy meg nem szabadult.

* REFRÉN *

Ily módon, ami a tudatot illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a tudatot. Úgy időzik, hogy a tudatban a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van tudat”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a tudatot illeti, így időzik a tudat fölött szemlélődve.

* AKADÁLYOK *

Szerzetesek, ami a *dhammák*at illeti, hogyan időzik a *dhammák* fölött szemlélődve? Mármost, ami a *dhammák*at illeti, a *dhammák*at az öt akadály nézőpontjából szemléli, úgy időzik. És ami a *dhammák*at illeti, hogyan időzik a *dhammák*at az öt akadály nézőpontjából szemlélve?

Ha érzéki vágy van benne, tudja: érzéki vágy van bennem; ha nincs benne érzéki vágy, tudja: nincs bennem érzéki vágy; tudja, hogy a még nem keletkezett

érzéki vágy hogyan keletkezhet, hogy a keletkezett érzéki vágy hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított érzéki vágy a jövőben ismét keletkezzék.

Ha ellenszenv van benne, tudja: ellenszenv van bennem; ha nincs benne ellenszenv, tudja: nincs bennem ellenszenv; tudja, hogy a még nem keletkezett ellenszenv hogyan keletkezhet, hogy a keletkezett ellenszenv hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított ellenszenv a jövőben ismét keletkezzék.

Ha tompaság és tunyaság van benne, tudja: tompaság és tunyaság van bennem; ha nincs benne tompaság és tunyaság, tudja: nincs bennem tompaság és tunyaság; tudja, hogy a még nem keletkezett tompaság és tunyaság hogyan keletkezhet, hogy a keletkezett tompaság és tunyaság hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított tompaság és tunyaság a jövőben ismét keletkezzék.

Ha nyugtalanság és aggodalom van benne, tudja: nyugtalanság és aggodalom van bennem; ha nincs benne nyugtalanság és aggodalom, tudja: nincs bennem nyugtalanság és aggodalom; tudja, hogy a még nem keletkezett nyugtalanság és aggodalom hogyan keletkezhet, hogy a keletkezett nyugtalanság és aggodalom hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított nyugtalanság és aggodalom a jövőben ismét keletkezzék.

Ha kétely van benne, tudja: kétely van bennem; ha nincs benne kétely, tudja: nincs bennem kétely; tudja, hogy a még nem keletkezett kétely hogyan keletkezhet, hogy a keletkezett kétely hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított kétely a jövőben ismét keletkezzék.

✽ REFRÉN ✽

Ily módon, ami a *dhammákat* illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a *dhammákat*. Úgy időzik, hogy a *dhammákban* a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „vannak *dhammák*”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a *dhammákat* illeti, így időzik a *dhammák* fölött szemlélődve.

✽ HALMAZOK ✽

Szerzetesek, ami a *dhammákat* illeti, a *dhammákat* a ragaszkodás öt halmazának nézőpontjából szemlélve időzik. És ami a *dhammákat* illeti, hogyan időzik a *dhammákat* a ragaszkodás öt halmazának nézőpontjából szemlélve?

Mármost, tudja: ilyen az anyagi forma, ilyen a keletkezése, ilyen a megszűnése; ilyen az érzés, ilyen a keletkezése, ilyen a megszűnése; ilyen az észlelés, ilyen a keletkezése, ilyen a megszűnése; ilyenek a késztetések, ilyen a keletkezésük, ilyen a megszűnésük; ilyen a tudomás, ilyen a keletkezése, ilyen a megszűnése.

✽ REFRÉN ✽

Ily módon, ami a *dhammákat* illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a *dhammákat*. Úgy időzik, hogy a *dhammákban* a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „vannak *dhammák*”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a *dhammákat* illeti, így időzik a *dhammák* fölött szemlélődve.

✽ ÉRZÉKTERÜLETEK ✽

És ami a *dhammákat* illeti, szerzetesek, a *dhammákat* a hat belső és külső érzékterület nézőpontjából szemlélve időzik. És ami a *dhammákat* illeti, hogyan időzik a *dhammákat* a hat belső és külső érzékterület nézőpontjából szemlélve?

Mármost, ismeri a szemet, ismeri a formát, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhethet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzenek.

Ismeri a fület, ismeri a hangot, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhethet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzenek.

Ismeri az orrot, ismeri a szagot, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhethet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzenek.

Ismeri a nyelvet, ismeri az ízt, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhethet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzenek.

Ismeri a testet, ismeri a tapintható formát, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhethet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzenek.

Ismeri a tudatot, ismeri a *dhammákat*, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzék..

✽ REFRÉN ✽

Ily módon, ami a *dhammákat* illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a *dhammákat*. Úgy időzik, hogy a *dhammákban* a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „vannak *dhammák*”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a *dhammákat* illeti, így időzik a *dhammák* fölött szemlélődve.

✽ FELÉBREDÉSI TÉNYEZŐK ✽

És ami a *dhammákat* illeti, szerzetesek, a *dhammákat* a hét felébredési tényező nézőpontjából szemlélve időzik. És ami a *dhammákat* illeti, hogyan időzik a *dhammákat* a hét felébredési tényező nézőpontjából szemlélve?

Mármost, ha jelen van benne az éberség felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem az éberség felébredési tényezője; ha nincs jelen benne az éberség felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem az éberség felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhet az éberség még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy az éberség már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

Ha jelen van benne a *dhammák* vizsgálatának felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem a *dhammák* vizsgálatának felébredési tényezője; ha nincs jelen benne a *dhammák* vizsgálatának felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem a *dhammák* vizsgálatának felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhet a *dhammák* vizsgálatának még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy a *dhammák* vizsgálatának még nem keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

Ha jelen van benne a tetterő felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem a tetterő felébredési tényezője; ha nincs jelen benne a tetterő felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem a tetterő felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhet a tetterő még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy a tetterő már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

Ha jelen van benne az öröm felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem az öröm felébredési tényezője; ha nincs jelen benne az öröm felébredési tényezője,

tudja: nincs jelen bennem az öröm felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhethet az öröm még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy az öröm már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

Ha jelen van benne a nyugalom felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem a nyugalom felébredési tényezője; ha nincs jelen benne a nyugalom felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem a nyugalom felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhethet a nyugalom még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy a nyugalom már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

Ha jelen van benne az összeszedettség felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem az összeszedettség felébredési tényezője; ha nincs jelen benne az összeszedettség felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem az összeszedettség felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhethet az összeszedettség még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy az összeszedettség már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

Ha jelen van benne az egykedvűség felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem az egykedvűség felébredési tényezője; ha nincs jelen benne az egykedvűség felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem az egykedvűség felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhethet az egykedvűség még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy az egykedvűség már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

✧ REFRÉN ✧

Ily módon, ami a *dhammákat* illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a *dhammákat*. Úgy időzik, hogy a *dhammákban* a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „vannak *dhammák*”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a *dhammákat* illeti, így időzik a *dhammák* fölött szemlélődve.

✧ NEMES IGAZSÁGOK ✧

És, szerzetesek, ami a *dhammákat* illeti, a *dhammákat* a négy nemes igazság nézőpontjából szemlélve időzik. És ami a *dhammákat* illeti, hogyan időzik a *dhammákat* a négy nemes igazság nézőpontjából szemlélve?

A valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha*, a valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha* keletkezése; a valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha* megszűnése; a valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha* megszűnéséhez vezető út.

* REFRÉN *

Ily módon, ami a *dhammá*kat illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a *dhammá*kat. Úgy időzik, hogy a *dhammá*kban a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „vannak *dhammá*k”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a *dhammá*kat illeti, így időzik a *dhammá*k fölött szemlélődve.

* JÖVENDŐLÉS *

Ha valaki ezt a négy *satipaṭṭhānát* ily módon gyakorolja hét éven keresztül... hat éven... öt éven... négy éven... három éven... két éven... egy éven... hét hónapon... hat hónapon... öt hónapon... négy hónapon... három hónapon... két hónapon... egy hónapon... fél hónapon... hét napon keresztül, két eredmény valamelyikére számíthat: a végső tudásra itt és most, vagy – amennyiben maradt nyoma a ragaszkodásnak – a vissza-nem-térésre. Erre vonatkozólag mondatott:

* EGYENES ÖSVÉNY *

Szerzetesek, ez az egyenes ösvény, amely a lények megtisztulásához, a bánat és a siránkozás meghaladásához, a *dukkha* és az elégedetlenség megszűnéséhez, a valódi módszer megszerzéséhez, a *Nibbāna* megvalósításához vezet: nevezetesen a négy *satipaṭṭhāna*.

Ezeket mondotta a Magasztos. A szerzetesek elégedetten és örömmel hallgatták szavait.

I. AZ EGYENES ÖSVÉNY ÁLTALÁNOS ASPEKTUSAI

Ebben a fejezetben a *Satipaṭṭhāna sutta* alapszerkezetét tekintem át, majd a négy *satipaṭṭhāna* általános aspektusait tárgyalom, végül az „egyenes ösvény” és a „*satipaṭṭhāna*” kifejezéseket vizsgálom meg.

I.1. A *Satipaṭṭhāna sutta* áttekintése

A *Majjhima nikāya*ban található *Satipaṭṭhāna sutta*¹ részletesen tárgyalja a *satipaṭṭhānát*, mint a *Nibbānā*hoz vezető „egyenes ösvényt”. Ugyanez a tanítóbeszéd szerepel a *Dīgha nikāya Mahāsatipaṭṭhāna suttā*jában, azzal a különbséggel, hogy az utóbbi változat behatóbban tárgyalja a négy nemes igazságot, a *satipaṭṭhāna*-szemlélődések közül az utolsót.² Szintén a *satipaṭṭhāna* a témája a *Samyutta nikāya* és az *Aṅguttara nikāya* több rövid tanítóbeszédének.³ A páli források mellett kínaiul és szanszkritul is maradtak fenn a *satipaṭṭhānát* tárgyaló szövegek, amelyek esetenként érdekes módon térnek el a páli nyelvű leírásoktól.⁴

1 *MI* 55–63, a *Majjhima nikāya* 10. tanítóbeszéde.

2 *DI* 305–315. A burmai kiadás (hatodik *Saṅgāyana*) a *Majjhima*-beli változathoz hozzátesz egy hosszabb, a négy nemes igazságot behatóbban tárgyaló részt. A szingaléz kiadás megegyezik a PTS-kiadással annyiban, hogy a négy nemes igazságról csupán egy rövid kijelentést tartalmaz.

3 *Satipaṭṭhāna samyutta* (*S V* 141–192) és *Satipaṭṭhāna vagga* (*A IV* 457–462). Valamint: *Sati vagga* (*A IV* 336–347), *Satipaṭṭhāna vibhaṅga* (*Vibh* 193–207) és *Satipaṭṭhāna kathā* (kétszer: *Kv* 155–159 és *Paṭis II* 232–235). Hasonló című rövidebb beszéd a három *Satipaṭṭhāna sutta* (*S IV* 360, *S IV* 363, *A III* 142), a három *Sati sutta* (*S II* 132, *S IV* 245, *A IV* 336) és a három *Sato sutta* (*S V* 142, *S V* 180, *S V* 186).

4 Schmithausen 1976: p.244 szerint öt további változat létezik: két teljes változat kínai nyelven (a *Madhyama āgamában*: Taishō 1, no.26, p.582b és az *Ekottara āgamában*: Taishō 2, no.125, p.568a), illetve három töredékes változat kínai és szanszkrit nyelven (*Pañcaviṃśatisāhasrikā prajñāpāramitā*, *Śāriputrābhidharma* [Taishō 28, no.1548, p.525a], *Śrāvakabhūmi*). A *Nien ch’u-ching*, az egyik teljes kínai változat rövidített fordítása (a kínai *Madhyama āgama* 98. *sūtrája*): Min Chau 1991: pp.87–95. E változat, illetve az *Ekottara āgama* másik kínai szövegváltozata teljes fordítását – ez az *Ekottara āgama* 12. fejezetének (Yi Ru Dao) 1. *sūtrája* – lásd: Nhat Hanh 1990: pp.151–177. A *Satipaṭṭhāna samyutta* és kínai szövegváltozatának összevetését lásd: Choong 2000: p.215–218 és Hurvitz 1978: pp.211–229.

A *Saṃyutta nikāya* és az *Aṅguttara nikāya* legtöbb tanítóbeszéde csupán a négy *satipaṭṭhāna* vázát tartalmazza, és nem bocsátkozik a lehetséges alkalmazások részleteibe. Úgy tűnik, hogy a négy *satipaṭṭhāna*-ra történő gyakorlati felosztás a Buddha felébredésének egyenes következménye,⁵ és a gyakorlás ősi ösvényének újrafelfedezése során a legalapvetőbb szempont.⁶ Ám a *Mahāsatipaṭṭhāna* *suttā*-ban és a *Satipaṭṭhāna* *suttā*-ban található részletes útmutatás láthatólag később keletkezett, akkor, amikor a Buddha tanítása a Gangesz-völgyből már eljutott a Kuruk országában található távoli *Kammāsadhammā*-ba, ahol a két tanítóbeszéd elhangzott.⁷

A 1.1. ábra (lent) kísérletet tesz arra, hogy áttekintést adjon a *Satipaṭṭhāna* *suttā*-ban adott részletes kifejtés alapjául szolgáló szerkezetről. A tanítóbeszéd egy-egy szakaszát a négyzetek jelölik; az ábra lentről felfelé olvasandó.

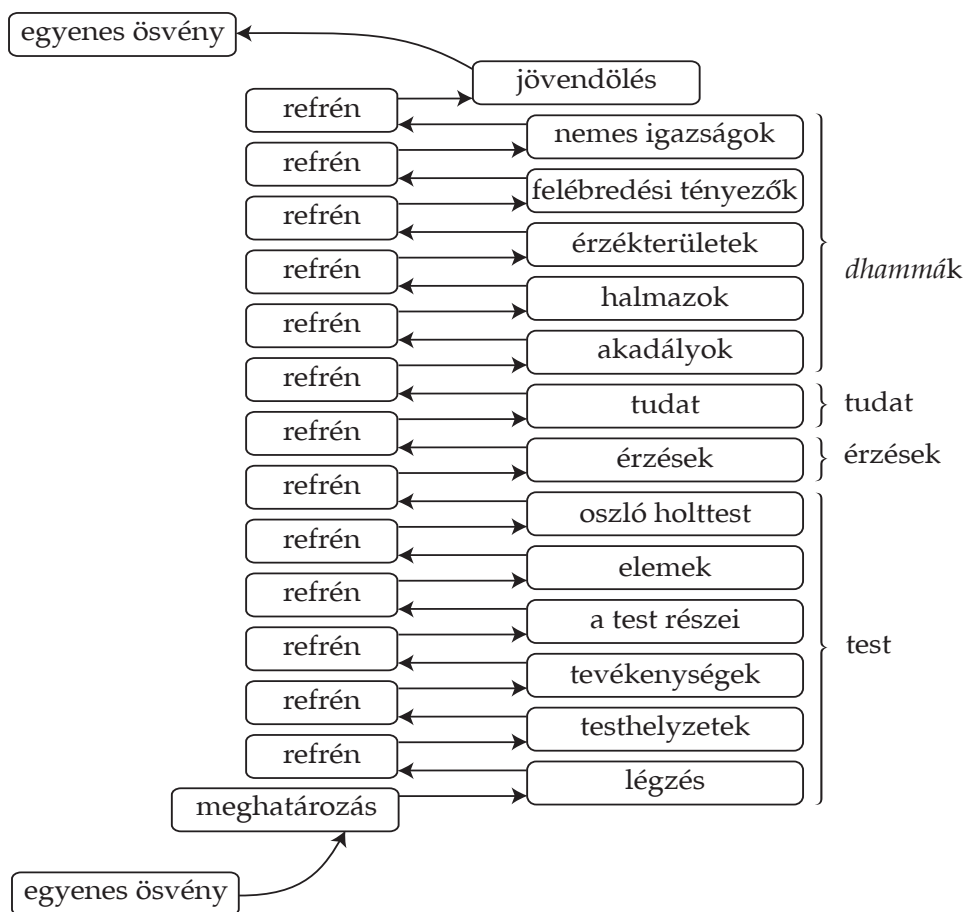
A tanítóbeszéd bevezető és lezáró része megállapítja, hogy a *satipaṭṭhāna* a *Nibbānā*-hoz vezető egyenes ösvény. A következő szakasz röviden meghatározza az egyenes ösvény alapvető aspektusait. A „meghatározás” négy *satipaṭṭhāna*-szemlélődést említ: a testet, az érzéseket, a tudatot és a *dhammā*-kat.⁸ A „meghatározás” megnevezi a *satipaṭṭhānā*-hoz eszközül szolgáló tudati minőségeket: a gyakorlónak igyekvőnek (*ātāpī*), tiszta tudással rendelkezőnek (*sampajāna*) ébernek (*sati*), vágytól és elégedetlenségtől mentesnek (*vineyya abhijjhādomanassa*) kell lennie.

5 Az *S V 178*-ban a Buddha a négy *satipaṭṭhānā*-t azon belátásai közé sorolja, amelyek abban az időben ismeretlen dolgokba hatoltak be. Vö. még: *S V 167*, amely beszámol arról, ahogy a nemrég felébredett Buddha azon elmélkedik, hogy a négy *satipaṭṭhāna* a felébredéshez vezető egyenes út, mire Brahmā Sahampati alászáll, hogy helyeslje ezt az elmélkedést (vö. még: *S V 185*). A két szöveg csupán felvázolja a négy *satipaṭṭhānā*-t, és nem tartalmazza a *Satipaṭṭhāna* *suttā*-ban és a *Mahāsatipaṭṭhāna* *suttā*-ban megadott részletes, gyakorlati példákat.

6 Az *S II 105* szerint a *sammā sati* olyan ősi ösvény felfedezése, amelyet a múltbeli Buddhák bejártak. Az *A II 29* is ősi gyakorlatnak nevezi. A *D II 35* beszámol arról, hogy Vipassī *bodhisatta* az öt halmazra irányuló *dhammānupassanā*-t gyakorolta, s ezzel megerősíti, hogy a *satipaṭṭhāna* ősi gyakorlat, amelyet a korábbi Buddhák végeztek, ám minden bizonnyal feledésbe merült, míg Gotama Buddha ismét fel nem fedezte.

7 Lily de Silva (é.n.): p.3 rámutat, hogy a *Satipaṭṭhāna* *sutta* akkor hangzott el, amikor „a *Dhamma* eredeti helyéről, Magadhából kiindulva már eljutott a Kuruk országának peremvidékeire is.” A Kuruk országában található *Kammāsadhammā*-ban elhangzott egyéb tanítóbeszéd (pl. *D II 55*, *M I 501*, *M II 261*, *S II 92*, *S II 107*, *A V 29*) megerősítik, hogy ehhez a helyhez a korai buddhista közösség fejlődésének viszonylag előrehaladott szakasza köthető (az *M I 502* például számos, változatos körülmények közül érkező követőről tesz említést). A *Ps I 227* szerint az itt elhangzott tanítóbeszédnek közös jellegzetessége, hogy viszonylag magas szintűek, mégpedig annak köszönhetően, hogy az itt élők képesek mélyeséges tanítások befogadására. A Kuruk országa körülbelül a mai Delhi területén helyezkedett el (Law 1979: p.18; Malalasekera 1995: vol. I, p.642; T. W. Rhys Davids 1997: p.27). India ugyanezen térsége a *Bhagavadgītā*-ban foglalt eseményekkel is kapcsolatban áll (*Bhg I.1*).

8 A le nem fordított *dhamma* kifejezés jelentésárnyalatait a 182. oldalon tárgyalom.



1.1. ábra: A Satipaṭṭhāna sutta szerkezete

E „meghatározás” után a tanítóbeszéd részletesen leírja a test, az érzések, a tudat és a *dhammák* négy *satipaṭṭhānáját*. Az első *satipaṭṭhāna* – a test fölötti szemlélődés – tartománya a légzésre, a testhelyzetekre és a tevékenységekre irányuló éberségtől a test részekre és elemekre történő analizálásán keresztül az oszlófélben lévő holttest fölötti szemlélődésig terjed. A következő két *satipaṭṭhāna* az érzések és a tudat szemlélésével kapcsolatos. A negyedik *satipaṭṭhāna* a szemlélendő *dhammák* öt típusát sorolja föl: a tudati akadályokat, a halmazokat, az érzékterületeket, a felébredési tényezőket és a négy nemes igazságot. A tényleges meditációs gyakorlat leírása után a tanítóbeszéd előrejelzi, hogy mennyi időn belül lehet a megvalósításra számítani: megismétli a kijelentést, miszerint a *satipaṭṭhāna* egyenes ösvény.

A tanítóbeszédben az egyes meditációs gyakorlatok leírása után minden esetben egy adott formula következik. Az egyes instrukciókat a *satipaṭṭhāna*- „refrén” zárja, mégpedig úgy, hogy újra meg újra hangsúlyozza a gyakorlat lényeges aspektusait.⁹ E „refrén” szerint a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés a belső és külső jelenségekre terjed ki, valamint foglalkozik azok megjelenésével és elmúlásával. A „refrén” arra is rámutat, hogy az éberséget a gyakorlónak pusztán azért kell megalapoznia, hogy kifejlessze a pusztá tudást, és elérje a tudatosság folytonosságát. Ugyanezen „refrén” szerint a helyes *satipaṭṭhāna*-szemlélődés mindenféle függéstől vagy kötődéstől mentesen megy végbe.

A tanítóbeszédet bevezetés és lezárás fogja keretbe: az előbbi beszámol arról, hogy milyen alkalommal hangzott el a tanítás, az utóbbi pedig arról tudósít, hogy a szerzetesek örömmel fogadták a Buddha magyarázatát.¹⁰

Azzal, hogy a fenti ábrán középre helyeztem a „meghatározást” és a „refrént”, a tanítóbeszédben betöltött központi szerepükre kívánok rámutatni. Ahogy az ábra mutatja, a tanítóbeszéd ismétlődő mintázatát mutat: az egyes meditációs útmutatások és a „refrén” szisztematikusan követik egymást. A „refrének” minden esetben az a szerepe, hogy felhívja a figyelmet a *satipaṭṭhāna* azon aspektusaira, amelyek a helyes gyakorlat szempontjából elengedhetetlenek. Ugyanez a minta érvényesül a beszéd elején, ahol a *satipaṭṭhāna* témáját az „egyenes ösvény”-kijelentés vezeti be, majd következik a „meghatározás”, amelynek az a szerepe, hogy rámutasson a *satipaṭṭhāna* sarkalatos jellegzetességeire. Ily módon mind a „meghatározás”, mind a „refrén” lényegi aspektusokra mutat rá. A *satipaṭṭhāna* helyes megértése és alkalmazása szempontjából tehát különösen fontos a „meghatározásban” és a „refrénben” közölt információ.

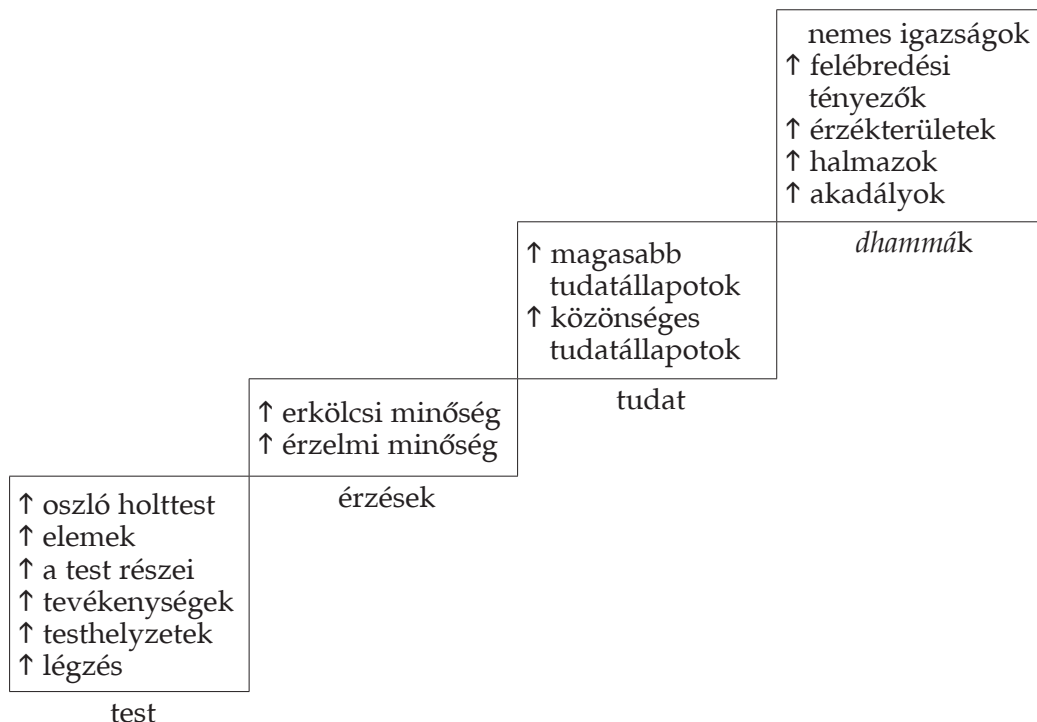
I.2. A négy *satipaṭṭhāna* áttekintése

Ha jobban megvizsgáljuk, a *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban felsorolt szemlélődések sora progresszív mintázatát mutat (vö. 1.2. ábra, lent): a test fölötti szemlélődés a testhelyzetek és a tevékenységek kezdetleges megtapasztalásától halad a test részei-

⁹ A „refrén” minden egyes meditációs gyakorlat leírásának elhagyhatatlan része: minden előfordulása után a következő megjegyzés szerepel (pl. *M I 56*): „ami a testet, (az érzéseket, a tudatot, a *dhammá*kat) illeti, a szerzetes így időzik a test (az érzések, a tudat, a *dhammák*) fölött szemlélődve.” Ez a megjegyzés összeköti a kifejtést az egyes *satipaṭṭhānák* elején feltett kérdéssel (pl. *M I 56*): „ami a testet, stb. illeti, hogyan időzik a szerzetes a testet, stb. szemlélve?”

¹⁰ Ez a szokásos bevezető és lezáró része a Manné 1990: p.33 által tipikus „prédikáció”-nak nevezett beszédnek.

nek szemlélése felé. Az ily módon kifejlesztett fokozott érzékenység az érzések fölötti szemlélődés alapja: a tudatosság a tapasztalás közvetlenül hozzáférhető, fizikai aspektusai felől a finomabb, szubtilisebb tárgyak felé fordul.



1.2. ábra: A *satipaṭṭhāna*-szemlélődések menete

Az érzések fölötti szemlélődés nem csupán az érzelmi minőség szerint osztja fel az érzéseket (kellemes, kellemetlen és semleges típusra), hanem világias és nem-világias természetük alapján is különbséget tesz köztük. Ezzel az érzések fölötti szemlélődés ez utóbbi része bevezeti az érzések erkölcsi szempontból történő megkülönböztetését, s ez támaszként szolgál ahhoz, hogy a gyakorló a tudatosságot a kedvező és a kedvezőtlen tudatállapotok erkölcsi megkülönböztetésére irányítsa – erről a következő *satipaṭṭhāna* (a tudat fölötti szemlélődés) elején történik említés.

A tudat fölötti szemlélődés a négy kedvezőtlen tudatállapot (a sóvárgás, a harag, a zűrzavar, a szétszórtság) jelenlététől vagy hiányától halad a négy magasabb tudatállapot jelenléte vagy hiánya felé. A tudat fölötti szemlélődés ez utóbbi része a magasabb tudatállapotokkal foglalkozik, s természetesen

alkalmas az intenzívebb összeszedettséget különösképpen akadályozó tényezők részletes vizsgálatára. Ezek az akadályok, amelyek a *dhammák* fölötti szemlélődés első tárgyát képezik.

A *dhammák* fölötti szemlélődés – miután kiterjedt a meditációs gyakorlat akadályaira – továbblép a szubjektív tapasztalás elemzésére: az öt halmazra és a hat érzékterületre. Ezután következnek a felébredési tényezők – ez a *dhammák* fölötti következő szemlélődés. A *satipaṭṭhāna*-gyakorlat betetőződése a négy nemes igazság szemlélése, amelynek teljes megértése egybeesik a megvalósítással.

Ha így nézzük, a *satipaṭṭhāna*-szemlélődések sorozata fokozatosan halad a durvábbtól a finomabb szintek felé.¹¹ E lineáris haladásnak megvan a maga gyakorlati jelentősége, mivel a test fölötti szemlélődések a *sati* alapját felépítő gyakorlatok, míg a négy nemes igazság fölötti végső szemlélődés a *Nibbāna* (a harmadik nemes igazság, a *dukkha* megszűnése) tapasztalatát öleli föl, következésképpen nem más, mint a *satipaṭṭhāna* bármely sikeres alkalmazásának betetőződése.

Ez a progresszív minta azonban nem a *satipaṭṭhāna* gyakorlásának egyetlen lehetséges módját írja elő. Ha úgy gondolnánk, hogy a meditációs gyakorlatok *Satipaṭṭhāna suttā*ban foglalt menete szükségszerű sorrendet mutat, azzal súlyosan korlátoznánk gyakorlásunk terét, mivel kizárólag azok a tapasztalatok vagy jelenségek lehetnének a tudatosság alkalmas tárgyai, amelyek illeszkednek ehhez az előzetesen kialakított sémához. A *satipaṭṭhāna* egyik legfontosabb sajátossága azonban a tudatosság, amely a jelenségekre irányul, mégpedig úgy, ahogy azok vannak és ahogy megjelennek. És bár természetes, hogy az ilyen tudatosság a durvábbtól a finomabb felé halad, a tényleges gyakorlás valószínűleg eltér majd a tanítóbeszédben leírt sorrendtől. A *satipaṭṭhāna* rugalmas és átfogó gyakorlása a tapasztalás minden aspektusát magában kell hogy foglalja, bármilyen sorrendben merüljenek is fel. Ahogy a gyakorló az ösvényen halad, minden *satipaṭṭhāna* jelentős lehet. A test fölötti szemlélődés gyakorlatát például nem kell magunk mögött hagyni vagy félretenni fejlődésünk valamely előrehaladottabb pontján. Ellenkezőleg: a test szemlélése még egy *arahant*¹² számára is fontos gyakorlat.

11 A *Mahāprajñāpāramitāsāstra* e mintát a következőképpen magyarázza: a gyakorló, miután megvizsgálta a testet, az ahhoz való ragaszkodás okát keresi, és azt találja, hogy ez az ok a kellemes érzés. A érzések vizsgálata közben felmerül a kérdés: ki tapasztalja az érzést, s ez átvezet a tudat fölötti szemlélődéshez. Ez lesz a tudat okainak és feltételeinek vizsgálata, amely a *dhammák* fölötti szemlélődés középpontjában áll (in: Lamotte 1970: pp.1158, 1162, 1167). A *satipaṭṭhāna*-szemlélődések sorozata mögött meghúzódó progresszív sémával kapcsolatban vö. még: Ariyadhamma 1994: p.6; Gethin 1992: p.47; Guenther 1991: p.219; Khemacari 1985: p.38; King 1992: p.67; Meier 1978: p.16.

12 Vö. pl. S V 326, amely elbeszéli, hogy felébredése után maga a Buddha is folytatta a légzésre irányuló éberség gyakorlatát.

Ha így nézzük, a *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban felsorolt meditációs gyakorlatok egymást támogatják. Gyakorlásuk sorrendje a gyakorló szükségletei szerint változhat.

A négy *satipaṭṭhāna* nemcsak egymást támogatja, de akár egyetlen meditációs gyakorlatba is foglalható. Ezt az *Ānāpānasati* *sutta* támasztja alá, amely leírja, hogy a légzés éber megfigyelése hogyan fejleszthető úgy, hogy mind a négy *satipaṭṭhānát* felölelje.¹³ Ez a kifejtés szemlélteti, hogy a négy *satipaṭṭhāna* összekapcsolható egyetlen meditációban.

I.3. Az egyes *satipaṭṭhānák* jelentősége a megvalósítás szempontjából

Az *Ānāpānasati* *sutta* szerint a gyakorlónak lehetősége van arra, hogy a *satipaṭṭhāna*-szemlélődések különféle aspektusait egyetlen meditációs tárgy segítségével fejlessze ki, és amikor eljön az ideje, gyakorlata mind a négy *satipaṭṭhānát* felölelje. Ezen a ponton felmerül a kérdés, hogy egy *satipaṭṭhāna* – vagy bármely meditációs gyakorlat – ömagában mennyiben tekinthető teljes gyakorlatnak.

A *satipaṭṭhāna* gyakorlását több tanítóbeszéd is összefüggésbe hozza a megvalósítással.¹⁴ A kommentárokban is az áll, hogy minden egyes *satipaṭṭhāna*-gyakorlat elvezethet a teljes felébredéshez.¹⁵ Talán ez az oka annak, hogy a mai meditációs tanítók közül sokan egy-egy meditációs módszer alkalmazására összpontosítanak, azon az alapon, hogy egyetlen meditációs technika céltudatos és alapos tökéletesítése a *satipaṭṭhāna* összes aspektusát felölelheti, és így elegendő lehet a megvalósítás eléréséhez.¹⁶

Valóban: ha a tudatosságot bármely meditációs gyakorlattal fejlesztjük, abból automatikusan következik, hogy a tudatosság szintje jelentősen megemelkedik, s ezzel erősödik azon képességünk, hogy éber figyelemmel legyünk olyan körülményekre, amelyek nem tartoznak meditációnk elsődleges tárgyai közé. Így az

¹³ M III 83.

¹⁴ S V 158, S V 181, S V 182, S IV 363.

¹⁵ Említésre kerül a légzés-tudatosságra (*Ps* I 249), a négy testhelyzet tudatosságára (*Ps* I 252), a testi tevékenységek tiszta tudására (*Ps* I 270), a temetői szemlélődésekre (*Ps* I 274), az érzések fölötti szemlélődésre (*Ps* I 277) és a tudat fölötti szemlélődésre (*Ps* 280) stb. alapozott teljes felébredés.

¹⁶ Vö. pl. Dhammadharo 1997: p.54, aki egyetlen gyakorlatba gyűjti mind a négy *satipaṭṭhānát*. Goenka 1994b: p.2 ugyanezt javasolja: kifejti, hogy mivel a testet az érzések révén kell megtapasztalni – amelyek, lévén tudati tárgyak, a tudattal is kapcsolatban állnak –, a testérzetek megfigyelésével a gyakorló mind a négy *satipaṭṭhānát* végezheti. Sunlun 1993: p.110 hasonlóképpen vélekedik a tapintásérzetekről. Taungpulu 1993: p.189 mind a négy *satipaṭṭhānát* a test fölötti szemlélődés gyakorlatához sorolja.

elsődleges gyakorlat melléktermékeként bizonyos mértékben a *satipaṭṭhāna* azon aspektusai iránt is éberséggel viseltetünk, amelyek nem képezik meditációnk elsődleges tárgyát. Ám az *Ānāpānasati suttā*ban foglalt kifejtés nem szükségszerűen jelenti azt, hogy a gyakorló – azzal, hogy tudatában van a légzésnek –, automatikusan gyakorolja a *satipaṭṭhāna* összes aspektusát. A Buddha itt arra mutat rá, hogy a *sati* alapos gyakorlása hogyan vezethet a légzéstől a tárgyak széles skálájáig, s hogyan ölelheti fel a szubjektív valóság különféle aspektusait. Nyilvánvaló, hogy az aspektusok széles skálája tudatos gyakorlás eredménye, máskülönben a Buddhának nem kellett volna egy egész tanítóbeszédet szentelnie annak, hogy ez miként érhető el.

Több meditációs mester és tudós javasolja, hogy a gyakorló mind a négy *satipaṭṭhānát* foglalja gyakorlatába.¹⁷ Véleményük szerint egy bizonyos meditációs gyakorlat szolgálhat a figyelem elsődleges tárgyául, ám a *satipaṭṭhāna* többi aspektusa fölött is szándékoltan szemlélődni kell, még ha másodlagosan is. Ezt a megközelítést némileg alátámasztja a *Satipaṭṭhāna sutta* záró része, a megvalósítás „jövendölése”. E szövegrész szerint mind a négy *satipaṭṭhāna* a felébredés két magasabb állapotához, a vissza-nem-téréshez és az *arahantsághoz* vezet.¹⁸ Az, hogy mind a négy *satipaṭṭhāna* említésre kerül, mutatja, hogy mind a négy átfogó gyakorlása különösen magas szintű megvalósításhoz tudja juttatni a gyakorlót. Ugyanezt jelzi a *Satipaṭṭhāna sutta* kijelentése, amely az *arahantság* megvalósítását a négy *satipaṭṭhāna* „teljes” gyakorlásával hozza kapcsolatba, míg a részleges gyakorlást a megvalósítás alacsonyabb szintjeinek felelteti meg.¹⁹

Az *Ānāpāna saṃyuttā*ban a Buddha a négy *satipaṭṭhānát* négy irányból érkező szekerekhez hasonlítja, amelyek egyenként áthajtanak a keresztút közepén heverő porkupacon és szétszórják azt.²⁰ A hasonlat azt sugallja, hogy az egyes *satipaṭṭhānák* önmagukban is képesek megszüntetni a kedvezőtlen állapotokat, ahogy a szekerek közül bármelyik képes szétszórni azt a porkupacot. A hasonlat ugyanakkor a négy *satipaṭṭhāna* együttes hatását is szemlélteti, hiszen ha minden irányból érkeznek szekerek, a porkupac még inkább szétszóródik.

17 Pl. Nāṇapona 1992: p.58 mind a négy *satipaṭṭhāna* gyakorlását ajánlja. Azt javasolja, hogy a gyakorló néhány válogatott szemlélődésre összpontosítson, a többi szemlélődésre pedig akkor fordítson figyelmet, amikor a gyakorlat során erre alkalom nyílik. Hasonló véleményen van Soma 1981: p.xxii.

18 *M I* 62: „ha valaki ezt a négy *satipaṭṭhānát* gyakorolja,... két eredmény valamelyikére számíthat: a végső tudásra itt és most, vagy – amennyiben maradt nyoma a ragaszkodásnak – a vissza-nem-térésre.” Pradhan 1986: p.340 rámutat, hogy az megvalósítás e magas szintjeinek eléréséhez az összes *satipaṭṭhāna* gyakorlása szükséges.

19 *S V* 175.

20 *S V* 325.

Tehát minden egyes *satipaṭṭhāna*-séma minden egyes meditációs gyakorlata alkalmas arra, hogy a gyakorlót mély belátásra juttassa, különösen akkor, ha a gyakorlás a tanítóbeszéd „meghatározásában” és „refrénjében” adott kulcsfontosságú útmutatásoknak megfelelően történik. Mindazonáltal a *Satipaṭṭhāna sutta*ban leírt különféle meditációk eltérő sajátosságait helyesebben értelmezzük, ha kísérletet teszünk arra, hogy gyakorlatunk mind a négy *satipaṭṭhānát* felölelje – ez biztosít gyors haladást, illetve kiegyensúlyozott, minden részletre kiterjedő fejlődést.²¹

I.4. Az egyes *satipaṭṭhānák* sajátosságai

Az átfogó fejlesztés szükségessége azzal függ össze, hogy az egyes *satipaṭṭhānák* eltérő jellegűek, következésképpen némileg eltérő célt szolgálnak. Ezt a *Netippakaraṇa* és a kommentárok támasztják alá, amelyek az egyes *satipaṭṭhānák* sajátos jellegzetességeit összefüggéssekkel szemléltetik (vö.1.3 ábra, lent).

A kommentárok szerint a négy *satipaṭṭhāna* mindegyike egy bizonyos halmaznak felel meg: az anyagi forma (*rūpa*), az érzés (*vedanā*) és a tudomás (*viññāna*) az első három *satipaṭṭhānának* feleltethető meg, míg az észlelés (*saññā*) és a késztetések (*saṅkhāra*) a *dhammák* fölötti szemlélődésnek.²²

Ha jobban átgondoljuk, ez az összefüggés kissé erőltetettnek tűnik, mivel a harmadik *satipaṭṭhāna* – a tudat fölötti szemlélődés – nem csupán a tudomással, hanem minden tudati halmazzal kapcsolatban áll. Azonfelül a negyedik *satipaṭṭhāna*, a *dhammák* fölötti szemlélődés, mind az öt halmazt magában foglalja, mint egyik meditációs gyakorlatának tárgyát, következésképpen az észlelésnél (*saññā*) és a késztetésnél (*saṅkhāra*) szélesebb tartományt ölel fel.

A kommentárok valószínűleg arra utalnak, hogy a négy *satipaṭṭhāna* segítségével az ember szubjektív tapasztalásának minden aspektusát meg kell vizsgálni. Ha így értelmezzük, a négy *satipaṭṭhānára* történő felosztás egyfajta analitikus megközelítés, amely hasonló a szubjektív tapasztalás öt halmazra történő felbontásához. Mindkettő arra tesz kísérletet, hogy feloldja a megfigyelő

21 Debes 1994: p.190 találóan összegzi: „A megvalósítás elérhető egyetlen gyakorlat segítségével is. Az viszont, aki az összeset gyakorolja, láthatólag mindenképpen megvalósítja a felébredést.”

22 *Ps I 281*.

valóságosságának képzetét.²³ Azzal, hogy a tudatosságot szubjektív tapasztalásunk különféle vetületeire irányítjuk, ezeket a vetületeket egyszerűen tárgyakként tapasztaljuk, és a szilárd létezés képzete, a masszív „én” érzete elkezd felbomlani: minél „objektívebben” látjuk a szubjektív tapasztalást, annál inkább alábbhagy az „ön”-azonosulás.²⁴ Ez összhangban áll a Buddha azon útmutatásával, hogy minden egyes halmaz egészen addig vizsgálendő, amíg többé már nem található „én”.²⁵

Amellett, hogy a *satipaṭṭhānā*k megfelelnek az egyes halmazoknak, a kommentárok az egyes *satipaṭṭhānā*kat bizonyos típusú jellemmel vagy hajlammal bíró gyakorlók számára ajánlják. A test és az érzés fölötti szemlélődést a gyakorlás fő területeként azok számára javasolják, akik hajlamosak a vágyakozásra, míg azoknak gyakorlóknak, akik az intellektuális spekulációra hajlanak, a tudat vagy a *dhammā*k fölötti szemlélődésre kell helyezniük a hangsúlyt.²⁶ Ha így értelmezzük, az első két *satipaṭṭhāna* azoknak felel meg, akik az érzelmek felé hajlanak, míg az utolsó kettő azok számára ajánlott, akik inkább kognitív beállítottságúak. Mindkét esetben igaz, hogy azok a gyakorlók, akik természetüknél fogva gyorsabban gondolkodnak és regálnak, eredményesen összpontosíthatják gyakorlatukat az érzések vagy a *dhammā*k fölötti, viszonylag finomabb szemlélődésekre, míg azok, akiknek értelmi képességeik körültekintőbbek és megfontoltabbak, jobb eredményt érnek el, ha gyakorlatukat a test vagy a tudat durvább tárgyaira összpontosítják. Noha ezek a javaslatok karaktertípusok szerint kerülnek megfogalmazásra, a gyakorló pillanatnyi kedélyállapotára is alkalmazhatók. Választhatjuk a tudatállapotunknak leginkább megfelelő *satipaṭṭhānā*t: amikor például nehézkesnek érezzük magunkat és vágyat érzünk, a test fölötti szemlélődést kell végeznünk.

23 Vö. még: Fryba 1989: p.258, aki felveti, hogy a négy *satipaṭṭhānā*t a gyakorló olyan kategóriáknak tekintsse, amely a szubjektív tapasztalást analitikus módon oldja fel, mégpedig úgy, hogy a meleg, a mozgás, a reszketés, a viszketés, a nyomás, a könnyűség stb. tapasztalását a „testhez”, az örömet, a jókedvet, az unalmat, a szomorúságot stb. az „érzésekhez”, az összeszedettséget, a szétszórtságot, a feszültséget, a mohóságot, a gyűlöletet stb. a „tudathoz”, a gondolkodás, a kívánás, az elgondolások, a szándék stb. megtapasztalását pedig a *dhammā*khoz sorolja.

24 Nāṇananda 1993: p.48 találóan mutat rá erre, amikor a *satipaṭṭhānā*t „az ember szubjektív tapasztalatai megértését célzó objektív megközelítés”-nek nevezi. Nāṇapōṇika 1992: p.75 a következő megjegyzést fűzi hozzá: „Az éber figyelmet tárgyaló tanítóbeszédet tekinthetjük... az *anattā* felismerését célzó átfogó... útmutatásnak.” Hasonló véleményt képvisel Schönwerth 1968: p.193 és Story 1975: p.viii.

25 S IV 197.

26 Ps I 239.

	test	érzések	tudat	dhammák
halmaz	anyagi forma	érzés	tudomás	észlelés + késztetés
karakter	lassú, vágyakozó	gyors, vágyakozó	lassú, elméleti beállítottságú	gyors, elméleti beállítottságú
belátás	a szépség hiánya	elégtelenség	mulandóság	az én hiánya

1.3 ábra: A négy *satipaṭṭhāna* közötti összefüggések

A *Netippakaraṇa* és a *Visuddhimagga* a négy *satipaṭṭhānát* a négy torzulással (*vipallāsa*) állítja szembe. A torzulás abban áll, hogy az ember elvéti, „mellé-fog”, vagyis azt, ami nem vonzó, elégtelen, mulandó és nem-én, vonzónak, kielégítőnek, állandónak és énnak tekinti.²⁷

Eszerint a test fölötti szemlélődés különösen arra képes, hogy a felfedje a testi szépség hiányát; az érzések valódi természetének megfigyelése az ellen hathat, hogy szakadatlanul a futó örömeket hajszoljuk; a tudatállapotok szüntelenül folytatódó sorára irányuló tudatosság minden szubjektív tapasztalás mulandó természetét leplezheti le; míg a *dhammák* fölötti szemlélődés feltárhatja, hogy a ténylegesen létező, állandó én képzelet csupán illúzió. Ez rámutat arra a fő témára, amely a négy *satipaṭṭhāna* mindegyikének alapjául szolgál, és jelzi, hogy melyik *satipaṭṭhāna* alkalmas különösen arra, hogy szertefoszlassa a szépség, a boldogság, az állandóság vagy az én illúzióját.²⁸ Jóllehet az egyes belátások bizonyosan nem korlátozódnak egy-egy *satipaṭṭhānára*, ez az összefüggés megmutatja, hogy melyik *satipaṭṭhāna* különösen alkalmas arra, hogy egy bizonyos torzulást (*vipallāsa*) kiigazítson. Ez eredményesen alkalmazható a gyakorló általános jelleme-beállítottsága függvényében, vagy arra is használható, hogy bármely torzulás pillanatnyi megnyilvánulásának ellenében hasson.

27 *Nett* 83. Vö. még *Ps* I 239 és *Vism* 678. E négy *vipallāsával* kapcsolatban megjegyzendő, hogy a négy *nikāyában* csupán egyszer kerülnek említésre (*A* II 52). A kifejezés ebben a formában a *Vin* III 7-ben is megjelenik „zavar” értelemben, valamint a *Sn* 299-ben „változás” értelemben; a *Th* 1143-ban a *catubbipallāsā* formában kerül említésre. A négy *vipallāsa* különösen a *Paṭiṣ*-ban és a későbbi páli irodalomban kap fontos szerepet. Patañjali *Yoga sūtrájában* (II.5) ugyanez a négy téves képzet jelenik meg a tudatlanság meghatározásának részeként.

28 A *Nett* 123 emellett az egyes *satipaṭṭhānákat* a megvalósítás egy-egy megfelelő típusával társítja: a test és az érzések fölötti meditációt a vágy-nélküli megszabadulással, a tudat fölötti szemlélődést az üresség általi megszabadulással, a *dhammák* fölötti szemlélődést a jel-nélküli megszabadulással hozza kapcsolatba. (Jóllehet azt várnánk, hogy ez utóbbi kettő éppen fordítva van.)

Azonban végső soron mind a négy *satipaṭṭhāna*-nak ugyanaz a lényege. Midegyikük a megvalósításhoz vezet: olyanok, mint a kapuk, amelyek ugyanabba a városba vezetnek.²⁹ A kommentárok szerint e négyes felosztásnak csupán gyakorlati jelentősége van – olyan ez, mint a kosárfonó, aki négybe hasítja a bambusz vesszőt, hogy kosarat fonjon belőle.³⁰

A fentiekben bevezető átekintést adtam a négy *satipaṭṭhāna*-ról. A könyv címének értelmezéséhez háttérrel biztosítandó, az alábbiakban az „egyenes ösvény” és a „*satipaṭṭhāna*” kifejezéseket tárgyalom.

I.5. Az „egyenes ösvény”

A szűkebb értelemben vett *Satipaṭṭhāna sutta* első része a megvalósításhoz vezető „egyenes ösvény”-nek nevezi a négy *satipaṭṭhāna*-t. A szövegrész így hangzik:

Szerzetesek, ez az egyenes ösvény, amely a lények megtisztulásához, a bánat és a siránkozás felülmúlásához, a dukkha és az elégedetlenség megszűnéséhez, a valódi módszer megszerzéséhez, a *Nibbāna* megvalósításához vezet: nevezetesen, a négy *satipaṭṭhāna*.³¹

A tanítóbeszédekben az „egyenes ösvény” minősítés szinte kizárólag a *satipaṭṭhāna* sajátosságaként jelenik meg, következőképpen erősen hangsúlyos.³² Igencsak indokolt ez a hangsúly, mivel a *satipaṭṭhāna* egyenes ösvényének gyakorlása a megszabadulás nélkülözhetetlen előfeltétele.³³ Ahogy a *Satipaṭṭhāna*

29 A *Ps I 239* rámutat, hogy a négy *satipaṭṭhāna* lényege ugyanaz, a *Ps I 240* pedig hozzáfűzi, hogy csupán különböző tárgyaik alapján különböztethetők meg. Than Daing 1970: p.59 egy pagoda emelvényéhez vezető négy lépcsősorhoz hasonlítja a négy *satipaṭṭhāna*-t, így szemléltetve, hogy ugyanahhoz a célhoz vezetnek.

30 *Vibh-a 222*. Bodhi 1993: p.279 a következő magyarázatot fűzi hozzá: „Az éberség négy alapzatának lényege egy: a jelenségek éber szemlélése. Annyiban különíthetők el, hogy ez az éber szemlélődés négy tárgyra irányítandó.”

31 *MI 55*. A szövegrészlettel kapcsolatban vö. még: Janakabhivamsa 1985: pp.37–44.

32 Az *ekāyano* kifejezés a *satipaṭṭhāna*-val kapcsolatban a következő helyeken jelenik meg: *D II 290*, *MI 55*, *S V 141*, *S V 167*, *S V 185*. Ezzel ellentétben az *A III 314*-ben – egy szövegrészben, amely hasonlóságot mutat fel az „egyenes ösvény” kijelentéssel – nincs meg az *ekāyano*-leírás. Hasonlóképpen hiányzik az *ekāyano* kifejezés az *A III 329*-ből, a Buddha felidézésével kapcsolatban. Khantipālo 1981: p.29 és Nānaponika 1973: p.12 felhívja a figyelmet, hogy az ókori Indiában az *ekāyano* kifejezés hangsúlyos jelentéssel bírt (ennek több példáját tárgyalja: Gethin 1992: p.61).

33 Az *A V 195* szerint mindenki, aki megmenekült, megmenekül, vagy meg fog menekülni ebből a világból, a négy *satipaṭṭhāna* segítségével teszi azt.

saṃyutta versei rámutatnak, a *satipaṭṭhāna* az egyenes ösvény, amely keresztül-vezet a múltbeli, jelenlegi és jövőbeli kiáradásokon.³⁴

Az „egyenes ösvény” a páli *ekāyano maggo* kifejezés fordítása, amely az *eka* („egy”), *ayana* („menni”) és a *magga* („ösvény”) elemekből tevődik össze. A kommentárok e szóösszetétel öt lehetséges értelmezését őrizték meg. Ezek szerint az *ekāyanónak* minősített ösvény abban az értelemben tekinthető „egyenesnek”, hogy egyenesen a célhoz vezet, hogy „egyedül” kell végigjárni, hogy az „Egy” (a Buddha) tanította, hogy „egyedül” a buddhizmusban található meg, illetve hogy „egy” célhoz, vagyis a *Nibbānához* vezet.³⁵ Fordításom – „egyenes ösvény” – e magyarázatok közül az elsőt veszi alapul.³⁶ Az *ekāyano* általánosabban elterjedt fordítása, az „egyetlen ösvény”, a kommentárokból található magyarázatok közül a negyediknek felel meg.

Ahhoz, hogy megállapítsuk egy páli kifejezés jelentését, figyelembe kell vennünk azt, hogy a tanítóbeszédekben hol fordul elő. Az *ekāyano* kifejezés – amellett, hogy több tanítóbeszédben a *satipaṭṭhānához* kapcsolódva jelenik meg – egy esetben más kontextusban is felbukkan, mégpedig a *Mahāsīhanāda sutta* egyik hasonlatában, amely szerint egy ember egy gödörhöz vezető ösvényen halad, és félő, hogy bele fog esni.³⁷ Ezt az ösvényt minősítik *ekāyanónak*. Az *ekāyano* ebben a szövegösszefüggésben láthatólag inkább egyenes irányra, semmint kizárólagosságra utal. Helyesebb azt mondani, hogy ez az ösvény „egyenesen” a gödörhöz vezet, mint azt, hogy ez a gödörhöz vezető „egyetlen” ösvény.

Hasonlóképpen érdekes számunkra a *Tevijja sutta*, amely beszámol arról, hogy két brahmin tanítvány vitatkozik: melyikük mestere tanítja a Brahmával való egyesülés egyetlen helyes útját. Bár ebben a kontextusban az „egyetlen ösvény”-hez hasonló, kizárólagosságra utaló kifejezést várnánk, az *ekāyano* minősítés szembevető módon hiányzik.³⁸ Ugyanígy hiányzik a *Dhammapada* egyik verséből, amely szerint a nemes nyolcrétű ösvény az „egyetlen ösvény”.³⁹

34 S V 167, S V 186.

35 Ps I 229: *ekamaggo na dvedhāpathabhūto... ekena ayitabbo... ekassa ayano... ekasmiṃ ayano... ekaṃ ayati*. E lehetséges magyarázatokat tárgyalja: Gethin 1992: pp.60–63.

36 Az *ekāyanót* szintén „egyenes ösvény”-nek fordítja Nāṇatiloka 1910: p.91. n. 7 („der direkte Weg”) és Nāṇamoli 1995: p.145 („direct path”). Ennek a fordításnak megvan az az előnye, hogy elkerüli az „egyetlen ösvény” enyhén dogmatikus felhangját, ahogy azt pl. Conze 1962 p.51. n. ++ is megjegyzi.

37 M I 75, ugyanez megismétlődik egy fához, egy lakóházhoz és egy tóhoz vezető ösvény esetében is. Vö. még: Nāṇamoli 1995: p.118 n.135.

38 D I 235.

39 Dh 274. Nāṇavīra 1987: p.371, rámutat, hogy az „egyetlen ösvény” csupán a nemes nyolcrétű ösvény egészére lenne alkalmazható, nem csupán a *satipaṭṭhānára*, amely végső soron csupán az ösvény egyik tényezője.

Ez a két példa azt sugallja, hogy a tanítóbeszéd az *ekāyano* kifejezéssel nem azért élnek, hogy kizárólagosságot fejezzenek ki vele.

Tehát az *ekāyano* kifejezés – amely inkább egyenes irányt, semmint kizárólagosságot fejez ki – arra hívja fel a figyelmet, hogy a *satipaṭṭhāna* a nyolcórétű nemes ösvény azon aspektusa, amely a „legegyenesebben”, vagyis a legközvetlenebbül felelős azért, hogy a gyakorló szeme előtt a dolgok a maguk valóságában feltáruljanak. Más szóval, a *satipaṭṭhāna* „egyenes ösvény”, mert „egyenesen” a *Nibbāna* megvalósításához vezet.⁴⁰

Ez az értelmezés a *Satipaṭṭhāna sutta* utolsó szakaszával is összhangban áll. A tanítóbeszéd, miután leszögezte, hogy a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat legfeljebb hét év alatt elvezethet a megvalósítás két magasabb állapotához, a következő kijelentéssel zárul: „erre vonatkozólag mondatott: ez az egyenes ösvény”. Ez a szövegrészlet rávilágít a *satipaṭṭhāna* egyenes mivoltára: egyenes abban az értelemben, hogy meghatározott időn belül képes elvezetni a megvalósítás legmagasabb fokaihoz.

I.6. A *satipaṭṭhāna* kifejezés

A *satipaṭṭhāna* kifejezés a *sati* („éberség”, „tudatosság”), valamint az *upaṭṭhāna* szavakra vezethető vissza; az utóbbi kifejezés „u” hangja magánhangzó-elhagyás következtében kiesik.⁴¹ A páli *upaṭṭhāna* szó szerint annyit tesz: „közelre helyezni”,⁴² és a jelen kontextusban egy bizonyos típusú „jelenléte”, éber „odafigyelést” jelent. A tanítóbeszédekben a szó igei alakja (*upaṭṭhahati*) sok esetben a „jelen lenni”⁴³ vagy „figyelemmel kísérni”⁴⁴ jelentésárnnyalattal bír. Ha így értelmezzük, a „*satipaṭṭhāna*” annyit tesz, hogy a *sati* „készenlétben áll”, abban az értelemben, hogy jelen van, „kéznél van”, mégpedig az adott helyzetre

40 Gethin 1992: p.64 az *ekāyano*hoz fűzött kommentárjában kifejti: „Alapvetően az hangzik el, hogy a négy *satipaṭṭhāna* olyan ösvény, amely egyenesen és közvetlenül elvezet a végső célhoz.”

41 Vö. még: Bodhi 2000: p.1504 és p.1915 n. 122; Ñāṇaponika 1992: p10.

42 Maurice Walshe 1987: p.589 n.629.

43 Példák, ahol az *upaṭṭhahati* „jelen lenni” jelentésű: a jelenlévő házőrző kutya (*D I 166*), a halál hírnökei, akik mindig „jelen vannak” az idős ember számára (vagyis készen állnak) (*Dhp 235*), „eljött az évés ideje” (*Sn 130*), az ülőhely egy fa alatt van (vagyis ott készítették el) (*Sn 708*). Vö. még: *It 36*, amely az *upaṭṭhahati* tudattényezőkkal (a helytelen cselekvés miatti szegyenérzet és félelem jelenlétével) hozza kapcsolatba, és ez szoros párhuzamot mutat a szó használatával a *satipaṭṭhāna*-kontextusban.

44 Példák az *upaṭṭhahati* „figyelni” értelemben való előfordulásaira: a *devā*knak figyelmesen kell Sakka rendelkezésére állniuk (*D II 271*), a tanító szolgálata (*D III 189*), gondoskodás a szülőkről (*A I 151*, *Sn 262*) és a szerzetesi közösség szolgálata (*A I 279*). Ugyanez a jelentésárnnyalattal húzódik meg az ismételt előforduló „szolgálattévő” (*upaṭṭhāka*) szó mögött (pl. *S III 95*).

vonatkozólag. A *satipaṭṭhānā*t fordíthatjuk „az éberség jelenlétének”, illetve „éber odafigyelésnek”.⁴⁵

A kommentárok azonban a *satipaṭṭhānā*t az „alap” vagy „ok” jelentésű *paṭṭhāna* szóból származtatják.⁴⁶ Ez nem tűnik valószínűnek, mivel a páli kánonban az igei alak (*paṭṭhahati*) sosem jelenik meg a *satival* együtt. Továbbá, a *paṭṭhāna* főnevet egyáltalán nem találjuk a korábbi beszédekben, kizárólag a később keletkezett *Abhidhammā*ban és kommentárjaiban szerepel.⁴⁷ Ezzel szemben a tanítóbeszédek gyakran hozzák kapcsolatba a *satit* az *upaṭṭhahati* igével, rámutatva arra, hogy az etimológiailag helyes származtatás a „jelenlét” (*upaṭṭhāna*).⁴⁸ A *satipaṭṭhānā*val azonos jelentésű szanszkrit szó a *smṛtyupasthāna*, ami azt mutatja, hogy a szóösszetétel tagja valóban az *upasthāna* (vagy páli megfelelője, az *upaṭṭhāna*).⁴⁹

A kommentárookban foglalt magyarázat azért problematikus, mert ezen értelmezés szerint a *satipaṭṭhāna* nem sajátos hozzáállás, amikor a gyakorló „tudatos”, hanem az éberség „alapja”, a *sati* megalapozásának „oka”. Ezzel a hangsúly a tevékenységről a tárgyra kerül át. A négy *satipaṭṭhāna* azonban nem az egyetlen lehetséges oka vagy alapja az éberségnek: a *Salāyatanaṅgā*ban a Buddha további három *satipaṭṭhānā*t említ, amelyek közül egyik sem áll kapcsolatban az általában említett négy *satipaṭṭhānā*val.⁵⁰

45 C. A. F. Rhys Davids 1978: p.256 az éberség négy jelenlétéről teszi említést.

46 Pl. *Ps I* 238 és *Vism* 678. Ez azonban a mássalhangzó megkettőződésével járna, így a „*satippaṭṭhāna*” szó lenne az eredménye.

47 C. A. F. Rhys Davids 1979: p.xv. A korai tanítóbeszédek, illetve a később keletkezett *Abhidhamma* és a kommentárok megkülönböztetésével Nāṇamoli 1991: p.xli is egyetért: a három szövegtípust a páli hagyomány három fő rétegének tekinti.

48 Pl. *M III* 23, ahol az *upaṭṭhita sati* szemben áll a *muṭṭhassatival*, az éberség elvesztésével; *M III* 85, amely szerint az *upaṭṭhita sati* a *satipaṭṭhāna* gyakorlásának eredménye; vö. még: *upaṭṭhitāya satiyā* (*S IV* 119); *sati sūpaṭṭhitā hoti* (*A II* 244); *satim* *upaṭṭhāpessanti* (műveltető alak) (*A IV* 22). Maga a *Satipaṭṭhāna sutta* is említi a *satim upatthapetvāt* („miután megalapozta az éberséget”) és a *sati paccupaṭṭhitāt* (mindkettő: *M I* 56). A *Paṭis I* 177 szintén az *upaṭṭhānā*val hozza összefüggésbe a *satit*.

49 Vö. pl. Edgerton 1998: p.614.

50 *M III* 221.

II. A SATIPATTHĀNA SUTTA „MEGHATÁRÓZÁS-RÉSZE”

Az alábbi, illetve a harmadik és negyedik fejezet a *Satipaṭṭhāna sutta* meghatározás-részét vizsgálja. Ez a „meghatározás” – amely a helyes éberség (*sammā sati*) általános meghatározásaként más tanítóbeszédekben is megjelenik –, a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat alapvető aspektusait írja le, következésképpen kulcsfontosságú szerepe van a *Satipaṭṭhāna suttā*ban felsorolt, alkalmazandó meditációs módszerek megértésében. A kérdéses szövegrész így szól:

Szerzetesek, ami a testet illeti, a szerzetes a test fölött szemlélődve időzik, igyekvőn, tiszta tudással, éberen, a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül.

Ami az érzéseket illeti, az érzések fölött szemlélődve időzik, igyekvőn, tiszta tudással, éberen, a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül.

Ami a tudatot illeti, a tudat fölött szemlélődve időzik, igyekvőn, tiszta tudással, éberen, a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül.

Ami a *dhammá*kat illeti, a *dhammá*k fölött szemlélődve időzik, igyekvőn, tiszta tudással, éberen, a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül.¹

Ebben a fejezetben először a „szemlélődés” (*anupassī*) kifejezést tárgyalom, illetve megvizsgálom, hogy e szemlélődés tárgyai miért kerülnek kétszer említésre (például: ami a testet illeti, a testet kell szemlélni). Ezután megvizsgálom a „meghatározásban” említett első két minőség – „igyekvően” (*ātāpī*) és „tiszta tudással” (*sampajāna*) – jelentését. A többi tulajdonságot (az éberséget, illetve a vágyak és az elégedetlenség hiányát) a 3. és 4. fejezetben tárgyalom.

¹ MI 56.

II.1. Szemlélődés

A helyes éberség „meghatározása” a „szemlélődés” kifejezéshez kapcsolódik. A „szemlélődik” páli nyelvű megfelelője (*anupassati*) a „látni” (*passati*) igéből, valamint az *anu-* nyomatékosító prefixumból származtatható; az *anupassati* jelentése tehát: „újra meg újra ránézni”, vagyis „szemlélni”, „behatóan megfigyelni”.² A tanítóbeszédék gyakran említik a szemlélődést, hogy leírjanak egy bizonyos meditációs módszert, a megfigyelés tárgyának sajátos szempontból való vizsgálatát. A test esetében például az efféle szemlélődés magában foglalhatja a szemlélődést azon, hogy a test mulandó (*aniccānupassī*, *vayānupassī*), és mint ilyen, nem hozhat tartós elégedettséget (*dukkhānupassī*), illetve hogy a test nem vonzó (*asubhānupassī*), értelen (*anattānupassī*), következésképpen el kell engedni (*paṭinissaggānupassī*).³

A szemlélődés eme formái arra helyezik a hangsúlyt, hogy a tárgy milyen módon észlelendő. Más szóval, a „szemlélődés” – abban az értelemben, ahogyan a tanítóbeszédékben használják – azt jelenti, hogy előtérbe kerülnek a tárgy bizonyos sajátosságai, például mulandósága vagy értelen mivolta. A jelen szöveggörnyezetben azonban a szemlélendő sajátosság láthatólag megegyezik a szemlélődés tárgyával. Szó szerinti fordításban így hangzik: „a testben szemléli a testet”, vagy „az érzésekben szemléli az érzéseket” stb.⁴ Ennek a kissé különös kifejezésnek érdemes több figyelmet szentelni.

Az első *satipaṭṭhāna* esetében például az instrukció így hangzik: „ami a testet illeti, a testet szemlélve időzik”. Itt a „test” szó első előfordulását a „*satipaṭṭhāna*-refrén” fényében értelmezhetjük. A „refrén” kifejtí, hogy a test fölötti szemlélődés a belső és a külső testekre vonatkozik.⁵ A kommentárok szerint a „belső” és „külső” itt a gyakorló saját testét, illetve másvalaki testét jelöli.⁶ Ha így

2 T. W. Rhys Davids 1993: p.38. Vö. még: Upali Karunaratne 1989: p.484, aki az *anupassati* kifejezést a következőképpen fordítja: „megfelelően megfigyelni vagy látni”; Nāṇārāma 1997: p.11, aki „a figyelem speciális módozatairól”, illetve „kognitív értékelésről” beszél; illetve Vajiraṇaṇa 1946: p.47, aki a kifejezést „analitikus elmélkedés”-nek fordítja. Sasaki 1992: p.16 szerint az „*anu-*” prefixum különösen hangsúlyos szerepet tölt be a páli nyelvben. Az *anu-* egy másik idevágó jelentésárnyalata az „együtt”, amely a jelen szöveggörnyezetben úgy is értelmezhető, hogy minden tapasztalásnak a szemlélődés során megmutatózó folyamat-jellegére mutat rá. A *Vism* 642 szerint az „*anu-*”-*passati* egy tárgy ismételt, különbözőféleképpen – vagyis különböző nézőpontokból – történő megfigyelését jelenti.

3 Vö. pl. *S* IV 211, *A* III 142, *A* V 359.

4 Hamilton 1996: p.173 a következő fordítást adja: „a testet testként”; Nāṇamolī 1995: p.145: „a testet mint testet”; Ṭhānissaro 1993: p.97: „a testet önmagában”.

5 *M* I 56: „úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről szemléli a *dhammákat*.”

6 *Ps* I 249. A kommentárban olvasható magyarázat részletesebb tárgyalása a 99. oldalon található.

értelmezzük, a „test” kifejezést első előfordulásakor – ahol helyhatározó esetben áll – a következőképpen fordíthatnánk: „ami saját testét és mások testét illeti”, vagy „saját testére és mások testére vonatkozólag” – ez a *satipaṭṭhāna* határait húzza meg.

A „test” második előfordulásánál a *Satipaṭṭhāna sutta* részletekbe bocsátkozik: a „test” fölötti szemlélődés tekinthető a légzés, a testhelyzetek, a testi tevékenységek, a test anatómiai felépítése, négy eleme vagy halál utáni felbomlása fölötti szemlélődésnek. A „test” szó második előfordulása tehát a szemlélődés általános területének egy bizonyos nézőpontját jelöli, úgy is mondhatnánk, hogy egyfajta „alárendelt testet” az „egész testben”.⁷

A „*satipaṭṭhāna*-refrén” a jelen kontextusban használt „szemlélődés” kifejezés jelentőségét illetően is további információkat ad: ugyanezt a kifejezést használja, de hozzáteszi, hogy a szemlélődés középpontjában a jelenségek „keletkezése” és „elmúlása” áll.⁸ Más szóval, a szemlélődés ebben a szövegkörnyezetben arra utal, hogy a gyakorló tudatosságát a testre – különösen egy bizonyos sajátosságra, nevezetesen mulandó természetére – irányítja.

Ha a *Satipaṭṭhāna sutta* más részeit vesszük figyelembe, a többé-kevésbé rejtélyes útmutatást – „a testben a testet szemlélve időzik” – a következőképpen kibővítve értelmezhetjük: „ami saját tested vagy mások testét illeti, irányítsd tudatosságod annak (vagy azok) mulandó természetére, amely természet nyilvánvaló a test különféle aspektusaiban, úgymint a légzés folyamatában, a testhelyzetekben, a testi tevékenységekben, valamint a test anatómiai felépítésében, alapvető sajátosságaiban vagy halál utáni felbomlásában.”

A kommentárok szerint a szemlélődés tárgyának megismétlése hangsúlyozó szerepet tölt be, és arra utal, hogy a gyakorlónak a szemlélődés tárgyára úgy kell tekintenie, ahogy azt az érzékek észlelik, anélkül hogy „énnek” vagy

7 Ezt az elgondolást az *M III 83* támasztja alá, ahol a Buddha a légzés folyamatáról azt mondja: „test a testek között”. Több kortárs meditációs tanító is hasonló álláspontra helyezkedik; vö. pl. Buddhadāsa 1976: p.64; Maha Boowa 1994: p.101; Nāṇasaṃvara 1974: p.41.

8 *MI 56*: „úgy időzik, hogy... a keletkezés... az elmúlás... a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli.” A mulandóság fölötti ilyesfajta szemlélődés a feltételekhez kötött létezés másik két jellegzetességének (*dukkha* és *anattā*) megértéséhez vezethet. Vö. *Paṭi II 232*, *Ps I 243*. A *Ps I 242* emellett megemlíti, hogy le kell győzni a valóságosság hibás képzetét.

„enyémnek” tartaná azt.⁹ Ily módon az ismétlés – a testet a testben – a közvetlen tapasztalat fontosságát emeli ki, szembeállítva azt a pusztá intellektuális elmélkedéssel.¹⁰ Azt is mondhatnánk, hogy a gyakorló hagyja, hogy a test magáért beszéljen, és a tüzetes vizsgálat során feltárja természetét.

II.2. Az igyekezet (*ātāpī*) jelentősége

A „meghatározás” szerint a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat négy tudati minőség megalapozását követeli meg (vö. 2.1. ábra), amelyeket értelmezhetünk úgy is, hogy a tetterő, a bölcsesség, az éberség és az összpontosítás tudati minőségeit jelölik.¹¹

igyekvő (<i>ātāpī</i>)
tiszta tudású (<i>sampajāna</i>)
éber (<i>sati</i>)
vágytól és elégedetlenségtől mentes (<i>vineyya abhijjhādomanassa</i>)

2.1. ábra: A *satipaṭṭhāna* alapvető jellegzetességei

A négy minőség közül az első az igyekezet. Az igyekvő (*ātāpī*) kifejezés az önsanyargatást és aszketikus gyakorlatot jelölő *tapas* szóval áll összefüggésben. Meglepő, hogy ez a szó áll itt, hiszen a Buddha nem gondolta úgy, az önsanyar-

⁹ *Ps I 242*; Debvedi 1990: p.23; Ñāṇamoli 1982b: p.206 n.17. Ezen a ponton szükséges rámutatni, hogy bár a tanítóbeszédnek valóban használják az ismétlést hangsúlyozásra, ezt jobbra úgy teszik, hogy ugyanazt a formulát ismétlik meg, vagyis a nyelvtani esetben nincs eltérés. Az adott szövegrészben ezzel szemben az ismétlésben más eset kerül használatra. A *Ps I 241* egy másik magyarázatot is ad: felveti, hogy az ismétlés arra utal, hogy a szemlélődés minden egyes területét a többi területtől különválasztva kell kezelni (vö. még: Ñāṇaponika 1992: p.33; Silananada 1990: p.20). A kommentár ezen felvetése megkérdőjelezhető, mivel az *Ānāpānasati* *suttāban* (*M III 83*) a Buddha világosan rámutat, hogy a test fölötti szemlélődés tárgya (vagyis a légzés) az érzések, a tudat és a *dhammák* fölötti szemlélődésre is használható, és a légzés fölötti szemlélődést nem korlátozza a test fölötti szemlélődésre.

¹⁰ Lily de Silva (é.n.): p.6.

¹¹ A *Nett 82* az *ātāpī*t az tetterővel (*virīya*), a *sampajānát* a bölcsességgel (*paññā*), a *vineyya loka abhijjhādomanassát* az összpontosítással (*samādhi*) hozza kapcsolatba. A *Paṭis II 15* a továbbiakban kiegészíti az összefüggést mind az öt érzéki képességgel.

gátás előmozdítaná a *Nibbāna* megvalósítását.¹² Ahhoz, hogy a Buddha álláspontját jobban megérthessük, figyelembe kell vennünk a történelmi környezetet.

Az ókori Indiában sok vándoraszketá tartotta úgy, hogy az önsanyargatás a megtisztuláshoz vezető, követendő út. A *jaina* és *ājīvika* aszkéták a rituális öngyilkosságot a sikeres megvalósítás ideális kifejeződésének tartották.¹³ A spirituális fejlődés széles körben elfogadott eszközének számított a hosszadalmas böjt, szélsőségesen magas hőmérséklet elviselése, illetve különösen fájdalmas testhelyzetek felvétele.¹⁴ Noha a Buddha nem utasított el kategorikusan minden ilyen gyakorlatot,¹⁵ nyíltan bírálta azt az elképzelést, miszerint az önsanyargatás szükséges lenne a megvalósítás eléréséhez.¹⁶

Felébredése előtt magára a Buddhára is hatott az elképzelés, hogy a spirituális megtisztuláshoz önsanyargatás szükségeltetik.¹⁷ E téves elképzelésből kiindulva az aszketikus gyakorlatokat igen szélsőséges formában űzte, ám nem volt képes megvalósítani a felébredést.¹⁸ Végül arra jött rá, hogy a felébredés nem az aszketikus gyakorlaton múlik, hanem tudati fejlődést követel, különösképpen a *sati* kifejlesztését.¹⁹

Tehát az „aszketizmusnak” az a formája, amelyet a Buddha később tanított, túlnyomórészt tudati aszketizmus volt, amelyet az jellemzett, hogy szilárdan ellenállt a kedvezőtlen gondolatoknak és hajlamoknak.²⁰ A tanítóbeszédekben található egy érdekfeszítő kijelentés, amely a felébredés tényezőinek gyakorlá-

12 Vö. *S I 103, S V 421*.

13 Basham 1951: p.88.

14 Bronkhorst 1993: pp.31–36, p.51.

15 *D I 161; S IV 330*. A Buddha visszautasítja a hamis híresztelést, miszerint kategorikusan elutasítana minden aszketikus gyakorlatot. Az *A V 191*-ben kifejti, hogy nem támogatja és nem is ellenzi az aszkézist, mivel valójában az számít, hogy egy bizonyos aszketikus gyakorlat eredményeként a tudat kedvező vagy kedvezőtlen állapotai erősödnek-e meg.

16 *A II 200*. Vö. még: *M I 81*, ahol a Buddha – miután felsorolja azokat az aszketikus gyakorlatokat, amelyeket megvilágosodása előtt gyakorolt – levonja a következtetést, hogy bölcsesség hiányában ezek nem juttatták el a megvalósításhoz.

17 *M II 93*.

18 A *bodhisatta* aszketikus gyakorlatait az *M I 77–81* és az *M I 242–246* írja le részletesen. A *Mil 285* kifejti, hogy a korábbi *buddhák* egyike sem gyakorolt aszkézist felébredése előtt, és hogy Gotama volt az egyetlen, mégpedig akkori elégtelen tudása következtében.

19 Vö. *S I 103*, ahol a nemrég felébredett Buddha köszönti magát abból az alkalmából, hogy elhagyta az aszkézist, és helyette az éberség révén érte el a felébredést.

20 Ez a Buddha azon humoros válaszaiból ismeretes, amelyekkel arra a vádra reagált, hogy ő maga is *tapassī* (*Vin I 235, Vin III 3, A IV 175, A IV 184*, ahol is kijeleni, hogy önsanyargatása abban áll, hogy azt „sanyargatja”, ami nem kedvező.) Vö. még: Collins 1982: p.235; Horner 1979: p.97.

sát úgy említi, mint a törekvés legmagasabb formáját.²¹ Az „aszketizmus” efféle finomabb formái nem egykönnyen vívták ki a korabeli aszkéták elismerését, a Buddhát és követőit több alkalommal neveltség tárgyává tették látszólag nemtörődöm viselkedésük miatt.²²

Azt is érdemes figyelembe venni, hogy az ókori Indiában több determinista és fatalista tanítás létezett.²³ A Buddha ezzel szemben az elkötelezettséget és a törekvést hangsúlyozta, mint a megvalósítás elérésének alapvető előfeltételeit. Szerinte a vágytalanság csak a vágy, a törekvés és a személyes elkötelezettség révén valósítható meg.²⁴ A törekvés – a célra vezető vágy megnyilvánulása – vezeti a gyakorlót az ösvényen, míg a teljes megvalósítással minden vágyat fel nem ad.²⁵ Ebben a szöveggörnyezetben a Buddha, saját álláspontját kifejezendő, esetenként újraértelmezte az aszkéták körében általánosan használt terminusokat.²⁶ Úgy tűnik, hogy a *satipaṭṭhāna* kontextusában használt „igyekvő” (*ātāpī*) kifejezés ennek egyik példája.

A meglehetősen erőteljes szóhasználatra egy másik példa azokban a szövegrészekben található, amelyekben a Buddha azt ecseteli, hogy felébredése előtt milyen szilárd volt benne az elhatározás: „száradjon el a húsom és a vérem,

21 *D III 106*. A felébredés tényezőit és az „erőfeszítést” (*padhāna*) a *D III 226*, az *A II 16* és az *A II 74* kapcsolatba hozza egymással. Az *S I 54* egészen odáig megy, hogy ezeket az „aszkezissel” társítja: *bojjhanigatapasā* (Bodhi 2000: p.390 n. 168 helyett a *bojjhā tapasā* olvasatot javasolja).

22 *A D III 130* megemlíti, hogy más aszkéták azzal vádolták a Buddha tanítványait, hogy életüket a gyönyöröknek szentelik. Az *M I 249*-ben a Buddhát azért éri bírálat, mert olykor napközben alszik. Ugyanez a tárgya az *S I 107*-nek, ahol Māra azon gúnyolódik, hogy a Buddha – miután az éjszakát sétáló meditációval töltötte – napkeltekor még alszik, vö. még: *S I 110*. A *Vin IV 91*-ben egy *ājīvika* aszkéta gúnyosan „borotvált fejű világinak” nevezi a Buddhát, feltehetőleg a buddhista szerzetesek által elfogadott nagy mennyiségű étel miatt. Vö. még: Basham 1951: p.137; Chakravarti 1996: p.51.

23 Vö. pl. Makkhali Gosāla nézetét (*D I 53*, *S III 210*), miszerint az embernek nincs ereje vagy energiája (arra, hogy döntsön vagy bármely módon befolyásolja végzetét), mely nézetet a Buddha erősen helytelenített (pl. *A I 286*); vagy Pūraṇa Kassapa nézetét (*D I 52*), miszerint nincs rossz vagy jó. (Az *S III 69* láthatólag összekeveri a két tanító személyét, Gosāla nézetét Kassapa szájába adva.)

24 Vö. pl. *M II 174*, *Dhp 280*, *It 27*, *Th 1165*. Vö. még: Pande 1957: p.519; C. A. F. Rhys Davids 1898: p.50.

25 Az *S V 272*-ben Ānanda szembehelyezkedik azzal az állítással, hogy ha az ember a vágy segítségével akarja legyőzni a vágyat, annak sosem ér a végére. Ānanda azzal érvel, hogy a gyakorlóban a megvalósítás elérésekor automatikusan lecsillapodik a megvalósításra irányuló vágy. Hasonlóképpen az *A II 145* szerint (az általában vett) sóvárgás (az indulatok elpusztítására irányuló) „sóvárgással” győzhető le. Vö. még: *Sn 365*, ahol a Buddha elismerően szól arról a személyről, aki a *Nibbāna* elérésére vágyik. A „vágnak” – mint a megvalósításhoz vezető út egyik aspektusának – jelentőségét hangsúlyozza az erőhöz vezető négy út (*iddhipāda*) kánonban található leírása: e négy egyike a vágy (*chanda*). Vö. még: Burford 1994: p.48; Katz 1979: p.58; Matthews 1975: p.156. A vágy különféle változatainak hasznos megkülönböztetését ebben az összefüggésben lásd: Collins: 1998: pp.186–188.

26 Ezen újraértelmezés egyik tipikus esete található a *Dhp 184*-ben, ahol a türelmet nevezik a legmagasabb rendű aszkézisnek. Vö. még: Kloppenborg 1990: p.53.

akkor sem adom fel”,²⁷ „nem változtatok testhelyzetemen, míg a megvalósítást el nem érem”.²⁸ Ami azt az elhatározást illeti, hogy tartózkodik a testhelyzet megváltoztatásától, tudnunk kell, hogy a Buddha képes volt intenzív meditációs elmélyedésbe kerülni, s így hosszú ideig fájdalom nélkül fenntartani testhelyzetét.²⁹ E kifejezések tehát nem annyira a fájdalmas ülőhelyzet fenntartására utalnak, mint inkább az erős és állhatatos elkötelezettségre.³⁰ A Buddha néhány tanítványa, amikor közel kerül a megvalósításhoz, hasonló kifejezésekkel él.³¹ Mivel az áttörés a megvalósításhoz csupán kiegyensúlyozott tudatállapotban történhet meg, leghelyesebb, ha ezeket a kijelentéseket nem vesszük túlságosan szó szerint.

Hasonlóképpen az „igyekvő” (*ātāpī*) kifejezés valószínűleg nem ugyanazokat a szűken értelmezett mellékjelentéseket hordozta a Buddha számára, mint az aszketizmusra inkább hajlamos kortársai számára. A *Kāyagātāsati suttā*ban az igyekvő (*ātāpī*) kifejezés az elmélyedéssel járó elragadtatottság megtapasztalásával kapcsolatban bukkan fel.³² Az igyekezet mint minőség az *Indriya saṃyutta* egyik részletében is a kellemes tudati és testi érzésekkel kapcsolódik össze.³³ Ezekben az esetekben nyilvánvaló, hogy az „igyekvő” szó már semmiféle kapcsolatban nem áll az önsanyargatással, illetve az azzal együtt járó testi fájdalommal.

Mivel az elégtelen törekvés és a túlzott feszültség egyaránt gátolhatja a gyakorló haladását,³⁴ az „igyekezetet” mint minőséget leghelyesebb úgy értelmez-

27 *AI* 50.

28 *MI* 219.

29 *MI* 94. A Buddha azon tulajdonságáról, hogy képes volt hét napig mozdulatlanul ülni a *Vin I* 1, az *Ud* 1–3, az *Ud* 10 és az *Ud* 32 számol be. A *Thī* 44 és a *Thī* 174 ugyanezt mondja el egy szerzetesnőről, aki elérte a megvalósítást. Sokatmondó, ha összehasonlítjuk azt, ahogy a Buddha hét napon át ül mozdulatlanul s közben csak elragadtatottságot tapasztal, azzal, ahogy Maha Boowa 1997: p.256 leírja az „elszánt” ülést: „sok-sok órán keresztül... ül... a fájdalmas érzés gyorsan kiterjed minden testrészre... még a kéz- és a lábfej is mintha tűzben égne... a csontok... a testben mintha... szét akarnának törni és hasadni... a testet... mintha lángok tömege emészténé kívülről... belülről pedig mintha kalapáccsal ütnék és éles acéltőrökkel hasogatnák... gyötrődik az egész test.”

30 Az *MI* 481-ben a Buddha a „száradjon el a vérem”, stb. kifejezést tulajdonképpen azért használta, hogy megfeddje azokat a szerzeteseket, akik nem voltak hajlandók lemondani az esti étkezésről. Az *As* 146 értelmezése szerint a kifejezés a „kitartó és állhatatos erőfeszítést” jelöli.

31 *Pl. Th* 223, *Th* 313, *Th* 514.

32 *M III* 92.

33 *S V* 213.

34 Vö. pl. *M III* 159, amely mindkettőt felsorolja, mint az összpontosított tudat kifejlesztésének lehetséges akadályait. Az *M II* 223 is szól arról, hogy a meditációs gyakorlat során az egyensúlyt intelligens módon kell fenntartani. E szövegrész szerint a *dukkhától* való megszabadulás útja esetenként törekvést, míg máskor csupán higgadt megfigyelést követel meg.

nünk, mint kiegyensúlyozott, de lankadatlan erő kifejtést.³⁵ A kiegyensúlyozott törekvés egyfelől elkerüli a „sorsnak”, a magasabb akaratnak vagy a személyes beállítottságoknak való passzív alárendelődést, másfelől pedig a túlzott és ellentmondást nem tűrő erőfeszítést, illetve a szenvedést, amelyet a gyakorló valamely magasabbrendű cél érdekében mérne magára.

Egy alkalommal a Buddha a megfelelő haladáshoz szükséges kiegyensúlyozott törekvést a lant behangolásához hasonlította: a lant húrjai nem lehetnek sem túl feszesek, sem túl lazák.³⁶ Azzal, hogy a tudat művelését egy hangszer behangolásához hasonlítja, a tudati fejlődéshez szükséges kiegyensúlyozott törekvést és érzékenységet szemlélteti.³⁷ A túlzott és az elégtelen törekvés szélsőségeit elkerülő bölcs egyensúly, a „középut” fogalma, természetesen a Buddha egyik alapvető tanítása, egészen az első tanítóbeszéd elhangzásától kezdve.³⁸ Ez a kiegyensúlyozott, a megrekedés és a túlzott törekvés végleteit elkerülő „középutas” megközelítés tette lehetővé számára, hogy elérje a felébredést.³⁹

Az „igyekezet” gyakorlati vonatkozásait legjobban a tanítóbeszédekből vett két mondás szemlélteti (mindkettőben az „igyekvő” – *ātāpī* – kifejezés szerepel): „itt az idő, hogy igyekvően gyakoroljak”, illetve „nektek magatoknak kell igyekezettel gyakorolnotok.”⁴⁰ Hasonló jelentésárnyalatok jelennek meg azokban a szövegrészekben, amelyek leírják a szerzetes komoly elkötelezettségét, aki – miután

35 Az *ātāpī* más fordításai hasonló jelentésárnyalatokkal bírnak: „elkiismeretes”, „tevékeny”, avagy az az energia-ráfordítás, amely „életre kelti a hanyatló erkölcsöt” (Hamilton 1996: p.173; Katz 1989: p.155; Pandey 1988: p.37). A „folytonosság” jelentésárnyalat az *A III* 38-ban és az *A IV* 266-ban jelenik meg, amely szövegrészek az *ātāpī*t a folyamatos tevékenységgel hozzák kapcsolatba. Egy másik idevágó példa található az *M III* 187-ben, ahol az *ātāpī* olyan szövegkörnyezetben jelenik meg, amely arra utalhat, hogy a gyakorló az egész éjszakát meditációval tölti (követve Nānaponika 1977: p.346 fordítását a *bhaddekaratta* kifejezésre). Hasonlóképpen Dhīravamsa 1989: p.97 az *ātāpī*t „állhatatosság”-ként, Nānārāma 1990: p.3 pedig „töretlen folytonosság”-ként értelmezi.

36 A *Vin I* 182 és az *A III* 375 (és a *Th* 638–639) alatt, valamint a *satipaṭṭhāna* alkommentárjában (*Ps-pt I* 384), azt szemléltetendő, hogy a *satipaṭṭhāna*-szemlélődéshez kiegyensúlyozott tetterő szükséges. Az egyensúly szükségességét Kor 1985: p.23 is hangsúlyozza.

37 Khantipālo 1986: p.28 és Vimalaramsi 1997: p.49 figyelmeztet a meditáció túlfeszítésében vagy erőltetésében rejlő veszélyre, illetve ennek esetleges következményeire, az érzelmi zavarokra és a megmerevedő tudatra. Mann 1992: p.120 összeveti az ókori Indiára jellemző általános személyiségtypust és a tipikus modern „nyugati” gondolkodást, és arra figyelmeztet, hogy „gyűlölködő” típusú gyakorlók ne alkalmazzák válogatás nélkül azokat az útmutatásokat, amelyeket főként a „sóvárgó” típus részére alakítottak ki. Vö. még: W. S. Karunaratne 1988a: p.70.

38 *S V* 421.

39 Az *S I* 1-ben a Buddha rámutat, hogy a megrekedést és a túlzott erőfeszítést elkerülve volt képes „átkelni az áradaton”. Vö. még: *Sn* 8–13, amely szintén azt javasolja, hogy a gyakorló ne menjen túl messzire, de ne is maradozzon le.

40 *M III* 187, *Dhp* 276.

rövid útmutatást kapott a Buddhától – visszavonul, hogy intenzív gyakorlásba fogjon.⁴¹

Ha ezeket a finom jelentésárnyalatokat a *satipaṭṭhāna*-ra alkalmazzuk, akkor az „igyekezet” azt jelenti, hogy a gyakorló kiegyensúlyozottan, de elszántan fenntartja a szemlélődést, és amikor elveszíti a meditáció tárgyát, azonnal visszatér hozzá.⁴²

II.3. Tiszta tudással (*sampajāna*)

A „meghatározásban” említett négy tudati minőség közül a második a *sampajāna*, a *sampajānāti* ige jelen idejű melléknévi igeneve. A *sampajānāti* kifejezés a *pajānāti* („tud”) igére és a *saṃ-* („együtt”) prefixumra bontható – ez utóbbi sok esetben hangsúlyozó szerepet tölt be a páli összetett szavakban.⁴³ A *saṃ-pajānāti* tehát a tudás intenzív formáját jelöli: „tiszta tudással bírni”.⁴⁴

A „tiszta tudással” (*sampajāna*) kifejezés jelentéskörét könnyedén szemléltethetjük azzal, hogy röviden áttekintjük egyes előfordulásait. A *Dīgha nikāya*-ban található egyik beszédben például a „tiszta tudással” arra utal, amikor a gyakorló tudatosan megtapasztalja születés előtti, méhbeli életét, valamint a születést is.⁴⁵ A *Majjhima nikāya*-ban a „tiszta tudással” a szándékoltság meglétére utal, amikor az ember „szándékosan” ejt ki hazugságot a száján.⁴⁶ A *Samyutta nikāya* egyik részletében a „tiszta tudással” kifejezés az érzések és gondolatok mulandó természetére irányuló tudatosságra vonatkozik.⁴⁷ Az *Aṅguttara nikāya* egyik tanítóbeszéde a tiszta tudást (*sampajaññā*) mint a kedvezőtlen dolgok legyőzésének

41 Pl. S II 21, S III 74–79, S IV 37, S IV 64, S IV 76, A IV 299. T. W. Rhys Davids 1997: p.242 és Singh 1967: p.127 a *tapast* másodlagos értelemben a magányos erdei elvonulással hozza kapcsolatba, amely párhuzamba állítható azzal, hogy az *ātāpī* az „egyedül, visszavonultan időzik” kifejezéssel együtt használják, annak a szerzetesnek szokásos leírására, aki elvonul, hogy intenzív gyakorlást folytasson.

42 Jotika 1986: p.29 n.15. Ez összhangban áll azzal, hogy a kapcsolódó *appamāda* kifejezést a kommentárok zavartalan éberségnek, *satiyā avippavāsónak* értelmezik (pl. Sv I 104, Dh-p-a IV 26).

43 T. W. Rhys Davids 1993: pp.655 és 690.

44 A *Satipaṭṭhāna* alkommentárja, a *Ps-pī* I 354 a *sampajānāt* a következőképpen magyarázza: „mindenfélé módon, részleteiben ismer”. Guenther 1991: p.85 „elemző értékelő megértésről”, Nānārāma 1990: p.4 „kutató értelemről”, van Zeyst 1967a: p.331 „mérlegelő, megkülönböztető tudásról” beszél.

45 D III 103, D III 231.

46 M I 286, M I 414. Továbbá az A II 158 a háromrétű cselekvést annak alapján különbözteti meg, hogy *sampajāna* vagy *asampajāna* hajtották-e végre – ez a kontextus pedig szintén indokolja a „szándékoltság” fordítást.

47 S V 180.

és a kedvező dolgok megalapozásának eszközét ajánlja.⁴⁸ Végül az *Itivuttaka* a „tisza tudással” kifejezést azzal hozza kapcsolatba, amikor az ember megfogadja egy jóbarát tanácsát.⁴⁹

Az öt *nikāyából* választott példák sugallta közös nevező az a képesség, hogy a gyakorló képes teljes mértékben megérteni avagy felfogni azt, ami éppen történik. Az ilyesféle tiszta tudás azután elvezet a bölcsesség (*paññā*) kifejlődéséhez. Az *Abhidhamma* szerint a tiszta tudás voltaképpen a bölcsesség meglétét mutatja.⁵⁰ Ha etimológiai szempontból nézzük, a felvetés meggyőző, hiszen a *paññā* és a (*sam-*)*pajānāti* szoros kapcsolatban állnak. Ám a fenti példák alaposabb vizsgálata során felmerül, hogy a „tisza tudással” (*sampajāna*) nem szükségszerűen vonja maga után a bölcsesség meglétét (*paññā*). Például amikor az ember hazudik, akkor esetleg tisztán tudja, hogy beszéde hazugság, mégsem „bölcsességgel” állít valótlaniságot. Ugyanígy igen figyelemreméltó képesség, ha valaki tudatában van annak, ahogyan annak idején embrióként az anyaméhben fejlődött, csak hogy ehhez nincs szükség bölcsességre. A tiszta tudás tehát elvezethet a bölcsesség kialakulásához, de önmagában csupán annyit jelent, hogy az illető „tisztán tudja”, hogy éppen mi történik.

A *satipaṭṭhāna*-útmutatásban e tiszta tudás jelenlétét a gyakran előforduló „tud” (*pajānāti*) szó jelöli, amely a legtöbb gyakorlati instrukcióban megtalálható. A „tisza tudással” kifejezéshez hasonlóan a „tud” (*pajānāti*) szó olykor a tudás meglehetősen alapvető szintjeire utal, míg más esetekben a megértés kifinomultabb formáit jelöli. A *satipaṭṭhāna* kontextusában a gyakorló „tudásának” körébe tartozik például az, hogy a hosszú lélegzetvételt hosszúnak ismeri fel, vagy felismeri saját testhelyzetét.⁵¹ Ám a későbbi *satipaṭṭhāna*-szemlélődések során a meditáló megismerő munkája addig fejlődik, mígnem magában foglalja a megkülönböztető megértés jelenlétét, például amikor megérti azt, ahogyan egy béklyó az érzékkapu, illetve az ahhoz tartozó tárgy függvényében megjelenik.⁵² Ez a fejlődés a négy nemes igazság valóságának megfelelő tudásában tetőződik be – ez a mély megértés egyik átható formája, melynek esetében ismét a „tud”

48 *A I 13*.

49 *It 10*.

50 Pl. *Dhs 16*; *Vibh 250*. A *sampajānānāt* Ayya Kheminda (é.n.): p.30; Buddhadāsa 1989: p.98; Debvedi 1990: p.22; Dhammasudhi 1968: p.67; Ñāṇapoṇika 1992: p.46; és Swearer 1967: p.153 is kapcsolatba hozza a bölcsességgel.

51 *M I 56*: „Amikor hosszan lélegzik be, tudja: hosszan lélegzem be”; *M I 57*: „bármilyen helyzetben is van a teste, azt annak megfelelően tudja.”

52 Pl. *M I 61*: „Ismeri a szemet, ismeri a formát, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót.”

szót használják.⁵³ Így mind a „tud” (*pajānāti*) kifejezés, mind a „tisza tudással” (*sampajāna*) minősége a tudás legalapvetőbb formáitól a mély, megkülönböztető megértésig terjedhet.

II.4. Éberség és tiszta tudás

A „tisza tudással”, amellet hogy a *Satipaṭṭhāna sutta* „meghatározás”-részében megjelenik, az első *satipaṭṭhānánál* is említésre kerül, mégpedig a testi tevékenységek vonatkozásában.⁵⁴ A gyakorlás fokozatos ösvényét tárgyaló kifejtések a *satisampajañña* („éberség és tiszta tudás”) összetétellel utalnak a testi tevékenységekkel kapcsolatos tiszta tudásra.⁵⁵ Ha tovább tanulmányozzuk a tanítóbeszédet, azt látjuk, hogy az éberség és a tiszta tudás (vagy „tisza tudatossággal”) kombinációja igen sokféle szöveggörnyezetben kerül alkalmazásra, s ez összhangban van az önmagában álló „tisza tudással” kifejezés rugalmas használatával, amelyre fentebb hoztunk példákat.

A Buddha például instruálta tanítványait, aludt, megbetegedett, elhagyta az életerőt és felkészült a halálra – s mindezt éberség és tiszta tudás birtokában tette.⁵⁶ Mi több, már előző életei során is rendelkezett az éberséggel és tiszta tudással, amikor megjelent a mennyben, ott tartózkodott, eltávozott onnan, és belépett anyja méhébe.⁵⁷

Az éberség és tiszta tudás azt is elősegíti, hogy az ember fejlessze erkölcsös viselkedését és legyőzze az érzéki vágyat.⁵⁸ A meditáció vonatkozásában az éberség és tiszta tudás az érzések és gondolatok fölötti szemlélődésre utalhat; az észlelés gyakorlásának összefüggésrendszerében magas szintű kiegyensúlyozottságot jelezhet, vagy éppen a tompaság és tunyaság legyőzésében játszhat szerepet.⁵⁹ Az éberség és tiszta tudás különösen a harmadik meditációs elmélye-

53 *M I 62*: „A valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha*... ez a *dukkha* keletkezése... ez a *dukkha* megszűnése... ez a *dukkha* megszűnéséhez vezető út.”

54 *M I 57*: „Amikor megy és jön, tiszta tudással teszi; amikor előre néz és oldalra néz...”

55 *Pl. D I 70*.

56 Egykedvűen viszonyul a figyelmes és figyelmetlen tanítványokhoz (*M III 221*), lefekszik aludni (*M I 249*), elviseli a betegséget és a fájdalmat (*D II 99*, *D II 128*, *S I 27*, *S I 110*, *Ud 82*), feladja életerejét (*D II 106*, *S V 262*, *A IV 311*, *Ud 64*), lefekszik halálos ágyára (*D II 137*). Az *S IV 211* azt javasolja a szerzeteseknek, hogy a halál idején mindkét minőség legyen jelen.

57 *M III 119* (egyres részei a *D II 108*-ban is).

58 *A II 195*, *S I 31*.

59 Az érzések és gondolatok fölötti szemlélődés (*A IV 168*; vö. még: *A II 45*), az észlelés gyakorlása (*D III 25*, *D III 113*), a tompaság és tunyaság legyőzése (*pl. D I 71*).

dés (*jhāna*) során jelentős, ahol mindkettő jelenlétére szükség van ahhoz, hogy a gyakorló ne térjen vissza a második elmélyülésben megtapasztalt intenzív örömhöz (*pīti*).⁶⁰

A kifejezés gyakori előfordulása szemlélteti, hogy az éberség és tiszta tudás kombinációja gyakran az általában vett tudatosságot és tudást jelöli, és nem a testi tevékenységekre irányuló specifikusabb, a fokozatos ösvény sémájához vagy a *satipaṭṭhāna*-kontextushoz tartozó tiszta tudást.

Az éberség és a tiszta tudás együttműködése – ami a „meghatározás” szerint minden *satipaṭṭhāna*-szemlélődés előfeltétele – azt mutatja, hogy a jelenségek éber megfigyelését egybe kell kötni a megfigyeléssel szerzett adatok értelmes feldolgozásával. A „tisztán tud” kifejezést tehát értelmezhetjük úgy, mint ami a szemlélődés „megvilágító” avagy „felébresztő” aspektusát jelöli. Ha így értelmezzük, a tiszta tudásnak az a feladata, hogy az éber megfigyeléssel összegyűjtött befutó információkat feldolgozza, következőképpen a bölcsesség megjelenéséhez vezet.⁶¹

A tiszta tudás és az éberség ezen minőségei tehát a valóság „tudásának” és „látásának” (*yathābhūtañānadassana*) kifejllesztésére emlékeztetik az embert. A Buddha szerint a *Nibbāna* megvalósításának elengedhetetlen feltétele mind a „tudás”, mind a „látás”.⁶² Talán nem túlzunk, ha a tudásnak (*ñāṇa*) ezen gyarapodását a tiszta tudás (*sampajāna*) minőségével, a „látást” (*dassana*) pedig – mint velejáró aspektust – az éberség (*sati*) által képviselt figyelemmel mint tevékenységgel hozzuk kapcsolatba. A tiszta tudás minőségéről még szót ejtünk.⁶³ Ehhez azonban további területeket kell feltárnunk, többek között részletesen kell vizsgálnunk a *sati* jelentésárnyalatait. Erre a harmadik fejezetben kerül sor.

60 Pl. *D II 313*; vö. még: a *Vism 163*-ban található kommentárral; Guenther 1991: p.124; Gunaratana 1996: p.92.

61 A *sati* és a bölcsesség közötti kölcsönhatást írja le a *Ps I 243*, amely szerint a bölcsesség azt szemléli, ami a tudatosság tárgyává vált. Vö. még: *Vibh-a 311*, amely megkülönbözteti a bölcsességgel párosult és a bölcsesség híján való *satit*, s ezzel rámutat, hogy a bölcsesség nem a *sati* jelenlétének automatikus következménye, hanem szándékosan fejlesztendő. A *sati* és *sampajāna* összekapcsolásának fontosságáról vö. Chah 1996: p.6; Mahasi 1981: p.94.

62 *S III 152*, *S V 434*.

63 A *sampajāna*át ismét tárgyalom, amikor a tudati megnevezés gyakorlatát (116. oldal), illetve a testi tevékenységekre irányuló tiszta tudást – mint a testi szemlélődések egyikét – vizsgálom (143. oldal).

III. SATI

Ebben a fejezetben tovább vizsgálom a *Satipaṭṭhāna sutta* „meghatározás”-részét. Háttérinformációt biztosítandó a *sati*hoz, a „meghatározásban” említett harmadik minőséghez, röviden áttekintem, hogy a korai buddhizmus általában hogyan állt hozzá a tudáshoz. Ezután különböző nézőpontokból megvizsgálom a *sati* sajátos jellegzetességeit, valamint szembeállítom az összeszedettséggel (*samādhi*), s ezzel a *sati*t mint tudati minőséget értékelem, ami jelen fejezet elsődleges célja.

III.1. A tudás megközelítése a korai buddhizmusban

Az ókori Indiára jellemző filozófiai környezetre három, a tudás megszerzésével kapcsolatos főbb szemlélet hatott.¹ A *brahminok* főként ősi mondásokra hagyatkoztak, amelyek – mint a tudás mérvadó forrásai – szóban kerültek átadásra. Az *upanišadok*ban a filozófiai érvelés a tudás kifejlesztésének legfontosabb eszköze. Abban az időben igen nagy számú vándoraszkéta és elmélkedő tartotta úgy, hogy e kettő mellett a tudás megszerzésének fontos eszköze a meditatív tapasztalások során bekövetkező érzékfölötti észlelés és intuitív tudás. E három felfogást a következőképpen foglalhatjuk össze: szóbeli hagyomány, logikai érvelés és közvetlen intuíció.

A Buddha, amikor ismeretelméleti álláspontjáról kérdezték, a harmadik kategóriába sorolta magát, vagyis azok közé, akik a közvetlen, személyes tudás kifejlesztését hangsúlyozták.² Noha nem utasította el teljes mértékben a szóbeli hagyományt vagy a logikai érvelést mint a tudás megszerzésének módszereit, nagyon is tisztában volt azok korlátaival. A szóbeli hagyománnyal kapcsolatban az a probléma, hogy az emlékezetre bízott tudásanyagra esetleg rosszul emlékszünk, továbbá hogy a pontosan felidézett tudásanyag is lehet hamis vagy

1 Jayatilleke 1980: p.63 nyomán.

2 *M II 211*.

félrevezető. Hasonlóképpen a logikai érvelés meggyőzőnek tűnhet, de utóbb kiderülhet róla, hogy hibás, illetve a helyes érvelés is bizonyulhat hamisnak és félrevezetőnek, amennyiben hamis premisszákból indul ki. Másrészt viszont igaznak bizonyulhat az, amire nem jól emlékszünk, vagy ami nem tűnik tökéletesen megindokoltnak.³

Hasonló fenntartások érvényesek a meditáció során szerzett közvetlen tudásra. A Buddha *Brahmajāla sutta*-beli alapos elemzése szerint a korabeli gyakorlók között igen nagyszámú téves nézet terjedt el annak következtében, hogy e gyakorlók kizárólag a közvetlen, érzékfölötti tudásra támaszkodtak.⁴ A Buddha egy alkalommal egy példázattal szemléltette, hogy milyen veszély rejlik abban, ha az ember kizárólag saját közvetlen tapasztalataira hagyatkozik. Eszerint egy király azt parancsolja vak embereknek, hogy tapintsák meg egy elefánt különböző testrészeit.⁵ Amikor megkérdezik a vakoktól, hogy milyen az elefánt, mindegyikük teljesen eltérő leírást ad, és mindannyian a sajátjukat tartják az egyetlen helyes és hiteles körülírásnak. Noha empirikus szempontból igaz az, amit egyenként tapasztalnak, személyes és közvetlen tapasztalatuk mégis csupán a teljes kép egy-egy részletét tárja fel. Mindegyikük azt a hibát követi el, hogy levonja a hibás következtetést: a személyes tapasztalás során szerzett közvetlen tudás az egyetlen igazság, és így mindenki, aki mást állít, szükségszerűen téved.⁶

Ez a példázat rámutat arra, hogy a közvetlen személyes tapasztalás esetleg csupán a teljes kép egy részét tárja fel, következésképpen nem szabad dogmatikus módon a tudás abszolút alapjának tekinteni. Más szóval, a közvetlen tapasztalás hangsúlyozása nem jár szükségszerűen együtt a szóbeli hagyománynak és az érvelésnek – a tudás kiegészítő forrásainak – teljes elutasításával. Mindazonáltal a korai buddhizmusban az ismeretelmélet legfontosabb eszköze a közvetlen tapasztalás. A *Śaḷāyatana saṃyutta* kijelenti, hogy a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat következményeként a gyakorló a szóbeli hagyománytól és az érveléstől függetlenül,

3 *M I 520, M II 171.*

4 A nézetek kialakítása hatvankét alapjának *Brahmajāla suttā*ban (*D I 12–39*) foglalt áttekintése arról tesz tanúságot, hogy az emberek leggyakrabban a „közvetlen” meditációs tapasztalatok hatására alakítanak ki egy-egy nézetet, míg a spekulatív gondolkodásnak csupán alárendelt szerep jut: negyvenkilenc nézet láthatólag teljesen, de legalább részben meditatív tapasztalásokon alapul (*1–3, 5–7, 9–11, 17, 19–22, 23–25, 27, 29–41, 43–49, 51–57, 59–62*), ezzel szemben csupán tizenhárom nézet alapul tiszta érvelésen (*4, 8, 12–16, 18, 26, 28, 42, 50, 58*) (megfeleltetések a kommentárok alapján). Vö. még: Bodhi 1992a: p.6.

5 *Ud 68.*

6 *Ud 67*; vö. még: *D II 282*. Az efféle hibás következtetést szemléltető másik magyarázat az *M III 210*-ben található, ahol a közvetlen, természetfölötti tudás következtében különféle téves feltételezésekbe bocsátkoznak a karma működési mechanizmusáról.

torzítatlanul, közvetlenül tapasztalhatja a dolgokat, úgy, ahogyan azok vannak.⁷ Nyilvánvaló tehát, hogy a *satipaṭṭhāna* a korai buddhizmus tudásról alkotott pragmatikus elmélete szerint alapvető fontosságú empirikus eszköz.

Ha a korai buddhizmus ismeretelméleti álláspontját a tényleges gyakorlásra alkalmazzuk, azt látjuk, hogy a szóbeli hagyomány és az érvelés – abban az értelemben, hogy a *Dhamma* tudásának és a fölötte való elmélkedésnek bizonyos mértékét jelölik – a valóság közvetlen, a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat révén megszerezhető közvetlen megtapasztalásának támogató feltétele.⁸

III.2. *Sati*

A *sati* ige a *sarati* („emlékezni”) igével áll kapcsolatban.⁹ A *sati* szó többször „emlékezet” értelemben fordul elő a tanítóbeszédekben,¹⁰ valamint az *Abhidhamma* és a kommentárok szokásos *sati*-meghatározásiban is.¹¹ A *sati* ezen aspektusát testesíti meg a Buddha legkiválóbb *satival* megáldott tanítványa, Ānanda, akinek azt a szinte hihetetlen teljesítményt tulajdonítják, hogy képes volt felidézni a Buddha összes tanítóbeszédét.¹²

A *sati* kifejezés „emlékezet” mellékjelentése különösen szembetűnő a felidézések (*anussati*) esetében. A beszédek sok esetben hat felidézést említenek: a Buddha, a *Dhamma*, a *Saṅgha*, etikus magatartásunk, nagylelkűségünk, illet-

7 Az *S IV 139*-ben a Buddha az érzékszervi tapasztalással kapcsolatban a tudat fölötti szemlélődés módszerét javasolta, hogy hittől, személyes preferenciáktól, szóbeli hagyománytól, érveléstől és valamely nézet elfogadásától függetlenül elérkezessünk a végső tudáshoz.

8 Ez az elmélkedésen, tanuláson és tudatfejlesztésen alapuló bölcsesség megkülönböztetését juttatja eszünkbe (e hármass felosztás a tanítóbeszédek közül csak a *D III 219*-ben jelenik meg).

9 Vö. Bodhi 1993: p.86; Gethin 1992: p.36; Guenther 1991: p.67; Ñāṇamoli 1995: p.1188 n.136. A *sati* kifejezés szanszkrit megfelelője a *smṛti*, amely szintén az emlékezetet és tudatban való megtartást jelöli, vö. Monier-Williams 1995: p.1271; C. A. F. Rhys Davids 1978: p.80.

10 Pl. *sati pamuṭṭhā* (*MI 329*), jelentése: „elfelejtett”, vagy *sati udapādi* (*DI 180*) („emlékezés”), vö. még: *A IV 192*, amely az *asati* kifejezést használja egy olyan szerzetesre, aki azt színleli, hogy elfelejtett egy vétséget, amelyért megrovásban részesült.

11 Vö. *Dhs 11*, *Vibh 250*, *Pp 25*, *As 121*, *Mil 77*, *Vism 162*.

12 A *Vin II 287* beszámol arról, hogy az első zsinaton Ānanda emlékezetébe idézi és elrecitálja a Buddha összes tanítóbeszédét. Függetlenül attól, hogy ez megfelel-e a történelmi valóságnak, mindenképpen Ānanda egyedülálló memóriáját szemlélteti az, hogy a *Vinaya* neki tulajdonítja a tanítóbeszédek elrecitálását (kiváló memóriájáról ő maga is említést tesz a *Th 1024*-ben). Ānanda e kiemelkedő képessége kerül említésre a Buddha dicséretében is (*A I 24*). Mindazonáltal a *Vin I 298* szerint Ānanda *satija* időnként kihagyott, például akkor, amikor úgy ment alamizsnát gyűjteni, hogy elfelejtette felvenni az összes ruháját.

ve a mennyei lények (*deva*) felidézését.¹³ A felidézés egy másik fajtája – amely általában az intenzív összeszedettség révén megszerzett „magasabb tudásokkal” összefüggésben jelenik meg – az ember előző életeinek felidézése (*pubbenivāsānussati*). Mindezek esetében a *sati* az, amely a felidézés funkcióját betölti.¹⁴ A *sati* ezen funkciója akár a felébredéshez is elvezethet, ahogy azt a *Theragāthā* alátámasztja egy olyan szerzetes esetével, aki a Buddha tulajdonságainak felidézésével érte el a megvalósítást.¹⁵

A *sati* „emlékezet” mellékjelentése bukkan fel a tanítóbeszédekben foglalt formális meghatározásban is, amely a *satit* azzal a képességgel hozza kapcsolatba, hogy az ember vissza tudja idézni azt, amit valaki régen tett vagy mondott.¹⁶ Ha azonban tüzetesebben megvizsgáljuk ezt a meghatározást, azt találjuk, hogy a *satit* valójában nem emlékezetként határozza meg, hanem mint olyasvalamit, ami elősegíti és lehetővé teszi az emlékezést. A *sati* e meghatározása arra mutat rá, hogy amennyiben a *sati* jelen van, az emlékezet képes jól működni.¹⁷

Ha így értelmezzük a *satit*, akkor könnyebben kapcsolatba hozhatjuk a *satipaṭṭhānāval*, ahol is nem a múltbeli események felidézésére vonatkozik, hanem a jelen pillanatra irányuló tudatosságként működik.¹⁸ A *satipaṭṭhāna*-meditáció kontextusában a *sati* jelenlétének köszönhetően következik be, hogy képesek vagyunk emlékezni arra, amit máskülönben könnyen elfelejt az ember: a jelen pillanatra.

13 Pl. *A III 284*. A hat felidézéssel kapcsolatban vö. még: *Vism 197–228*; Devendra 1985: pp.25–45.

14 Az *A II 183* rámutat, hogy az előző életek felidézését a *satival* kell végrehajtani. Az *A V 336* is megemlíti, hogy a Buddha felidézése érdekében a *satit* a Buddhára kell irányítani. A *Nid II 262* rávilágít, hogy minden felidézés a *sati* tevékenysége. A *Vism 197* így foglalja össze: „a *sati* az, amivel az ember emlékezetébe idéz valamit.”

15 *Th 217–218*. A *Th-a II 82* kifejti, hogy a Buddha felidézésére támaszkodva a szerzetes intenzív összeszedettséget fejlesztett ki, amely lehetővé tette számára, hogy felidézze a múltbeli Buddhákat, s ennek következményeként felismerte, hogy még a Buddhák is mulandók. Ez vezetett felébredéséhez.

16 Pl. *MI 356*.

17 Az *MI 356*-ban található szövegrész tehát a következőképpen is fordítható: „éber, birtokában van a legmagasabb megkülönböztető éberségnek, (így) azok a dolgok, amelyeket valaki régen mondott vagy tett, felidézésre kerülnek és az emlékezetbe idéződnek.” Nāṇamoli 1995: p.1252 n.560 magyarázata szerint: „a jelenre irányuló átható figyelem a múltra vonatkozó pontos emlékezet alapja.” Ahogy Nāṇananda 1984: p.28 rámutat: „éberség és emlékezet... ha az előbbi átható, abból természetszerűleg következik, hogy az utóbbi tiszta lesz.”

18 Nāṇaponaika 1992: p.9; Nāṇavīra 1987: p.382; T. W. Rhys Davids 1966: vol.II, p.322. Griffith 1992: p.111 magyarázata szerint: „a buddhista szaknyelvben a *smṛti* és a belőle képzett kifejezések alapjelentése... nem a múltbeli tárgyakra irányuló tudatossággal, hanem a megfigyeléssel és a figyelemmel áll összefüggésben.”

A *sati*, mint a jelen pillanat tudatossága, ugyanígy jelenik meg a *Paṭi-sambhidāmaggāban* és a *Visudhimaggāban*, amelyek szerint a *sat*nak – akár mint képességnek (*indriya*), akár mint megvilágosodási tényezőnek (*bojjhaṅga*), akár mint a nyolcrétű nemes ösvény tényezőjének, akár mint a megvalósítás egy pillanatának – jellegzetes minősége a „jelenlét” (*upaṭṭhāna*).¹⁹

A jelenlévő éber figyelmet (*upaṭṭhitasati*) tehát értelmezhetjük úgy, hogy a tudat jelenlétére utal, abban az értelemben, hogy homlokegyenest szemben áll a szórakozottsággal (*mutṭhassati*): ez a tudat jelenléte abban az értelemben, hogy a gyakorló – amennyiben rendelkezik *sat*ival – tökéletesen figyel a jelen pillanatra.²⁰ Az ilyen tudati jelenlét eredménye az, hogy az ember bármit mond vagy tesz, azt a tudat világosan felfogja, s így később könnyebb emlékezni rá.²¹

A *sati* nem csupán ahhoz szükséges, hogy az ember teljes mértékben befogadja a pillanatot, amelyre majd emlékeznie kell, hanem ahhoz is, hogy később felidézze a tudatban ezt a pillanatot. A „felidézés” ebben az esetben egy olyan sajátos tudatpillanat, amelyre az „összeszedettség”, valamint a szétszórtság hiánya jellemző.²² A *sati* ezen kettős természetét említi a *Sutta nipāta*, amely arra utasítja a hallgatót, hogy a Buddha által adott instrukció után szerelkezzék fel *sat*ival.²³ Ezekben az esetekben a *sati* kifejezés egyesíteni látszik a jelen pillanatra irányuló tudatosságot, és az emlékezést a Buddha tanítására.

Az olyan tudatállapotot, amelyben a memória jól működik, bizonyos mértékű tágassággal jellemezhetnénk, s ez a tágasság ellentétben áll a szűk fókusszal. Ez a tágasság teszi lehetővé a tudat számára azt, hogy kialakítsa a szükséges összefüggéseket a jelen pillanatban kapott információ, valamint a múltbeli, emlékezetbe idézendő információ között. Ez a tulajdonság nyilvánvaló azokban az esetekben, amikor az ember megpróbál emlékezni egy bizonyos esetre vagy tényre, de minél inkább odafordítja a tudatát, annál kevésbé képes emlékezni, míg ha a kérdést egy időre félrerakja, és a tudat egyfajta nyugodt, befogadó állapotba kerül, hirtelen felvillan benne az az információ, amire az illető emlékezni próbált.

19 *Paṭis* I 16, *Paṭis* I 116, *Vism* 510.

20 Vö. *S* I 44, ahol a *sati* az ébrenléttel áll kapcsolatban. Hasonló jelentésárnyalat jelenik meg a *Vism* 464-ben, amely a *sat*it a szilárd észleléssel (*thirasaiññā*) hozza összefüggésbe.

21 A *Vin* II 261 egy ellentétes esetről számol be: egy szerzetesnőnek a *sati* hiánya miatt nem sikerül memorizálnia a szabályokat.

22 Ñāṇananda 1993: p.47.

23 *Sn* 1053, *Sn* 1066, *Sn* 1085.

Az elképzelést, miszerint azt a tudatállapotot, amelyben a *sati* jól megalapozott, inkább „tágasság”, semmint szűk fókusz jellemzi, alátámasztják bizonyos tanítóbeszéddek, amelyek a *sati* hiányát a beszűkült tudatállapottal (*parittacetasa*) hozzák összefüggésbe, míg a *sati* jelenléte egy tágabb – mi több, „végtelen” – tudatállapothoz (*appamāṇacetasa*) vezet.²⁴ E jelentésárnyalat („a tudat tágassága”) alapján úgy is értelmezhetjük, hogy a *sati* azt a képességet fejezi ki, amely egy bizonyos helyzet különféle elemeit és aspektusait az ember tudatában megtartja.²⁵ Ez az emlékezőképességre és a jelen pillanatra irányuló tudatosságra egyaránt vonatkoztatható.

III.3. A *sati* szerepe és helye

Alaposabban megérthetjük a *satit*, ha végiggondoljuk, milyen szerepe és helye volt a korai buddhizmus egyes fő kategóriái között (vö. 3.1. ábra). A *sati* nem csupán a nyolcrétű nemes ösvény egyik tagja (mint helyes jelenlét, *sammā sati*), hanem központi helyen áll a képességek (*indriya*) és az erők (*bala*) között, a felébredési tényezők (*bojjhaṅga*) között pedig az első. Ezekben a kontextusokban a *sati* funkciója a jelen pillanatra irányuló tudatosságot és az emlékezetet egyaránt magában foglalja.²⁶

24 S IV 119. A *kāyasatival* kapcsolatban ugyanezt jelenti ki az M I 266, az S IV 186, az S IV 189 és az S IV 199. Hasonlóképpen az Sn 150–151 a gyakorlatot, melynek során az ember *mettā* sugároz az összes égtáj irányában, a *sati* egyik formájaként említi, tehát a *sati* itt is „mérhetetlen” tudatállapotot jelöl.

25 Piatigorski 1984: p.150. Vö. még: Newman 1996: p.28, aki a figyelem elsődleges és másodlagos szintjét különbözteti meg: „Gondolhatok a holnapra, és közben tudatában lehetek annak, hogy a holnapra gondolok... tudatosságom első szintje a holnapra irányul, tudatosságom második szintje arra, ami éppen történik (vagyis arra, hogy a holnapra gondolok).”

26 Azok a meghatározások, amelyek a *satit* mint képességet határozzák meg, a *satipaṭṭhāna* gyakorlatát (S V 196, S V 200) és az emlékezetet (S V 198) egyaránt megemlítik – ez utóbbi a *satit* mint erőt definiálja (A III 11). A *sati* mint felébredési tényező szintén mindkét aspektust felöleli, mivel az M III 85 szerint a zavartalan jelenlét megléte (mint a *satipaṭṭhāna* gyakorlatának eredménye) teszi ki a *satit* mint felébredési tényezőt (ugyanaz a meghatározás található meg több helyen az S V 331–339-ben). Ezzel szemben a *sati* mint felébredési tényező az S V 67-ben emlékezetként funkcionál, mivel ebben az esetben a tanítás felidézésével és átgondolásával áll kapcsolatban.

képességek + erők	a nyolcrétű nemes ösvény	felébredési tényezők
bizalom	helyes nézet	<i>sati</i>
tetterő	helyes elgondolás	a <i>dhammák</i> vizsgálata
<i>sati</i>	helyes beszéd	tetterő
összeszedettség	helyes cselekvés	öröm
bölcsesség	helyes életvitel	nyugalom
	helyes törekvés	összeszedettség
	helyes <i>sati</i>	egykedvűség
	helyes összeszedettség	

3.1. ábra: A *sati* helyzete a fontosabb kategóriák között

A képességek (*indriya*) és az erők (*bala*) között a *sati* középen helyezkedik el. Itt a *sati* funkciója az, hogy egyensúlyban tartsa és figyelemmel kísérje a többi képességet és erőt, mégpedig azzal, hogy tudatosítja a túlzásokat vagy a hiányosságokat. A *sati* hasonló ellenőrző funkciót lát el a nyolcrétű nemes ösvényen, ahol a háromtagú ösvény-szakasz középső helyét foglalja el, amely pozíció közvetlenül összefügg a tudati gyakorlással. Mindazonáltal a *sati* ellenőrző minősége nem csupán a helyes törekvésre és a helyes összeszedettségre szorítkozik, mivel a *Mahācattārīsaka sutta* szerint a helyes éberség megléte előfeltétele az ösvény többi tényezőjének is.²⁷

A nyolcrétű nemes ösvényen a *sati*, szomszédos tagjai tekintetében, további funkciókat lát el. A helyes törekvést támogatva a *sati* védelmező szerepet játszik azzal, hogy az érzékek fegyelmezésével – ami tulajdonképpen a helyes törekvés egyik aspektusa – megakadályozza a kedvezőtlen tudatállapotok megjelenését. A helyes összeszedettséggel kapcsolatban a jól megalapozott *sati* a tudati nyugalom mélyebb szintjei kifejlesztésének fontos alapja – erre a későbbiekben még visszatérek.

²⁷ Az *M III 73* a helyes éberséget úgy határozza meg, mint a tudatosság jelenlétét akkor, amikor a gyakorló úrrá lesz a helytelen elgondolás, a helytelen beszéd, a helytelen cselekvés és a helytelen életvitel fölött, és megalapozza ezek ellentétpárját.

A *sati* e pozíciója a tetterő (vagy erőfeszítés) és az összeszedettség két tudati minősége között a képességek és erők esetében is megjelenik. A *Satipaṭṭhāna sutta* „meghatározása” is összekapcsolja a *satit* e két minőséggel, amelyeket ebben az esetben az igyekezet (*ātāpī*), valamint a vágytól és elégedetlenségtől mentesség (*abhiñhādomanassa*) képvisel. Az, hogy a *sati* ezen összefüggések közül mind-egyikben a tetterő és az összeszedettség közé kerül, a *sati* kifejlődésének természetes folyamatát mutatja: a gyakorlás kezdeti szakaszában jelentős mennyiségű tetterőre van szükség ahhoz, hogy a gyakorló ellene tegyen a szétszórtságnak, míg a jól megalapozott *sati* egyre összeszedettebb és nyugodtabb tudatállapothoz vezet.

A *sati* a képességek és az erők között, valamint a nyolcrétű nemes ösvény utolsó szakaszában középen helyezkedik el, de a felébredési tényezők sorában az első helyet foglalja el – itt a megvalósítást kiváltó tényezők alapját képezi.

A képességek, az erők és a nyolcrétű nemes ösvény összetevői között a *satit* nyilvánvalóan megkülönböztetik a vele társított tényezőktől, úgymint a tetterőtől, a bölcseségtől és az összeszedettségtől. Következésképpen a *satinak* olyasvalaminek kell lennie, ami világosan különbözik ezektől a tényezőktől, hiszen máskülönben nem érdemelné ki azt, hogy a listán egy különálló elemként szerepeljen.²⁸ Hasonlóképpen, mivel a *satit* megkülönböztetik a „*dhammák vizsgálata*” felébredési tényezőtől, a *dhammák vizsgálata* nem lehet azonos a tudatosság működésével, hiszen ebben az esetben nem lenne szükség ennek az önmagában álló terminusnak a bevezetésére. Mindamellet a *sati* működése szoros kapcsolatban áll a „*dhammák vizsgálatával*”, mivel az *Ānāpānasati sutta* szerint a felébredés tényezői egymás után kelnek fel, vagyis a „*dhammák vizsgálata*” akkor kel fel, amikor már jelen van a *sati*.²⁹

Visszatérve a helyes éberségre, mint a nemes nyolcrétű ösvény egyik összetevőjére, figyelemre méltó, hogy a *sati* kifejezés megismétlődik a helyes éberség meghatározásában (*sammā sati*).³⁰ Ez az ismétlődés nem egészen véletlen, sokkal inkább a „helyes” éberség (*sammā sati*) mint az ösvény tényezője, és az éberség

28 Ezt a *Paṭisambhidāmagga* hangsúlyozza, amely szerint e különbség helyes megítélése a „megkülönböztető megértés” (*dhammapaṭisambhidāñāna*), vö. *Paṭis I 88, Paṭis I 90*.

29 *M III 85*; vö. még: *S V 68*.

30 *D II 313*: „a testet... az érzéseket... a tudatot... a *dhammákat* szemlélve időzik, igyekvően, tiszta tudással, éberen, mentesen a világra irányuló vágytól és elégedetlenségtől – ezt nevezik helyes éberségnek.” A „helyes éberség” egy másik meghatározása áll az *Atthasālinī*-ben, amely egyszerűen a megfelelő módon történő emlékezésről tesz említést (*As 124*). A helyes éberség kínai *āgamák*-ban található meghatározása szintén nem említi meg a négy *satipaṭṭhānát*: „ha az ember éberen jelen van, éberen figyel, emlékezik, s nem felejt, azt nevezik helyes éberségnek” (fordította: Minh Chau 1991: p.97; vö. még: Choong 2000: p.210).

mint általános tudattényező közötti minőségbeli különbséget mutatja. Több tanítóbeszéd említi a „helytelen” éberséget (*micchā sati*), ami mutatja, hogy a *sati* bizonyos formái nagy mértékben különbözhetnek a helyes éberségtől.³¹ E meghatározás szerint a *sati* az igyekvés (*ātāpī*) és a tiszta tudás (*sampajāna*) támasztékára szorul. A tudati minőségek ezen – a vágyaktól és elégedetlenségtől mentes tudatállapot által megtámasztott, a testre, az érzésekre, a tudatra és a *dhammákra* irányuló – kombinációja lesz a helyes éberség, amely az ösvény tényezője.

A *Mañibhadda* *suttā*ban a Buddha rámutat arra, hogy a *sati* önmagában – dacára annak, hogy sokféle előnnyel jár – nem feltétlenül elegendő ahhoz, hogy a gyakorló véget vessen a rosszindulatnak.³² Ez a szövegrész azt mutatja, hogy további, a *satival* összekapcsolódó tényezőkre van szükség, a *satipaṭṭhāna* gyakorlása esetében például az igyekezetre és a tiszta tudásra.

Ahhoz tehát, hogy a *satiból* „helyes éberség” legyen, más tudati minőségekkel kell együttműködnie. Ahhoz azonban, hogy világosan definiálhassam a *satit* – és ez jelenlegi célom –, az egyéb tudati tényezőktől elkülönítve tárgyalom, és így tárom fel alapvető sajátosságait.

31 „*Micchā sati*”: D II 353, D III 254, D III 287, D III 290, D III 291, M I 42, M I 118, M III 77, M III 140, S II 168, S III 109, S V 1, S V 12, S V 13, SV 16, S V 18–20, S V 23, S V 383, A II 220–229, A III 141, A IV 237, A V 212–248 (az A III 328-ban az *anussati* helytelen formája is említésre kerül). A *sati* „helytelen” formáira történő utalások ilyen nagy száma bizonyos mértékben ellentmond a kommentárokból olvasható értelmezésnek, amely szerint a *sati* teljes mértékben kedvező tudati tényező (pl. *As* 250). Ez az értelmezés tulajdonképpen gyakorlati nehézséget von maga után: amennyiben a kedvező és kedvezőtlen tudatminőségek nem létezhetnek egyszerre ugyanabban a tudatállapotban, akkor a *sati* mint kedvező minőség hogyan egyeztethető össze a *satipaṭṭhānával* az akadályok megfigyelése esetében? A kommentárok úgy kísérlék meg feloldani ezt az ellentmondást, hogy a szennyezett tudatállapotra irányuló *satipaṭṭhānát* úgy mutatják be, mint a *satival* kapcsolatban álló tudatpillanatok és a szennyeződésektől befolyásolt tudatpillanatok gyors váltakozását (pl. *Ps-pṭ* I 373). Ez a magyarázat azonban nem meggyőző, mivel vagy a szennyeződés, vagy a *sati* nincs jelen, következésképpen a saját tudatunkban meglévő szennyeződés jelenléte fölötti *satipaṭṭhāna*-szemlélődés ellehetetlenül (vö. pl. az akadályok fölötti szemlélődésre vonatkozó instrukciókat, amelyek világosan utalnak arra, hogy az ilyesfajta akadály jelen van a *satipaṭṭhāna* gyakorlásának idején, M I 60: „tudja: ... van bennem”). Vö. továbbá: Gethin 1992: pp.40–43; Nāṇaponika 1985: pp.68–72. A Sarvāstivāda hagyomány szerint a *sati* meg nem határozott tudattényező, vö. Stcherbatsky 1994: p.101.

32 Az *S I 208*-ban *Mañibhadda* felveti: „az ember, ha éber, mindig áldott, ha éber, boldogan időzik, ha éber, napról-napra jobban él, és megszabadult a rosszindulattól.” A Buddha ekkor megismétli az első három sort, de a negyedik sort kijavítja: „ámde nem szabadult meg a rosszindulattól”. A Buddha válaszában fő mondanivalója tehát az, hogy hangsúlyozza: a *sati* önmagában nem feltétlenül elegendő ahhoz, hogy véget vessen a rosszindulatnak. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a *sati* nem képes elejét venni a rosszindulat keletkezésének, hiszen jelenléte nagyban segíti a gyakorlót abban, hogy megőrizze nyugalmát, amikor mások haragjával találja szembe magát (ezt az *S I 162*, *S I 221*, *S I 222* és *S I 223* dokumentálja).

III.4. A *sati* kapcsolatos hasonlatok

A „*sati*” kifejezés fontosságát és különféle jelentésárnyalatait szemléltetik a tanítóbeszédekben nagy számban megtalálható költői képek és hasonlatok. Ha megvizsgáljuk e képeket és hasonlatokat, illetve azt, hogy mit sejtetnek, betekintést nyerhetünk abba, hogy a Buddha és kortársai mit értettek *sati* alatt.

A *Dvedhāvitakka sutta* egyik hasonlata egy tehénpásztorról szól, akinek gondosan ügyelnie kell a teheneire, hogy azok ne bitangoljanak az érett gabonába. De aratás után már megpihenhet, letelepedhet egy fa alá, és a távolból figyelheti őket. A megfigyelésnek ezt az aránylag nyugodt, távolságtartó formáját jelölik a *sati* kifejezéssel.³³ E hasonlat sugallta beállítottság a higgadt és elfogulatlan megfigyelés.

A *Theraḡāthā* egyik versében egy másik hasonlat támasztja alá e minőséget, a távolságtartó megfigyelést: a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat eszerint ahhoz hasonló, mint amikor az ember egy magas emelvényre vagy toronyba kapaszkodik fel.³⁴ A kontextus megerősíti a tartózkodás és a tárgyilagos szenvtelenség konnotációját: a torony képét szembeállítja azzal, amikor az embert elsodorja a vágy folyója. A szenvtelenségről a *Dantabhūmi sutta* is szól, amely a *satipaṭṭhānát* vad elefánt megszelídítéséhez hasonlítja. Ahogy a frissen elfogott elefántot fokozatosan leszoktatják erdei életmódjáról, ugyanúgy a *satipaṭṭhāna* is képes arra, hogy a szerzetest fokozatosan leszoktassa a világi étellel kapcsolatos emlékeiről és szándékairól.³⁵

Egy másik hasonlat orvosi szondához hasonlítja a *satit*.³⁶ Az orvosi szondához hasonlóan – amelynek az a rendeltetése, hogy a későbbi gyógy mód meghatározása érdekében tájékoztatással szolgáljon a sebről – a *sati* is arra használható, hogy körültekintően információkat gyűjtsünk, s ezzel előkészítsük a talajt a későbbi cselekvéshez. A „talaj előkészítésére” egy másik hasonlat is utal, amely

33 Az *M I 117* ebben a kontextusban az éberség gyakorlásáról (*sati karaṇīyaṃ*) beszél. A tehénpásztornak azelőtt tevékenyen kellett ügyelnie a termésre, úgy, hogy gondosan felügyelt a tehenekre (*rakkheya*). Ez azonban nem jelenti azt, hogy a *satinak* ne lehetne szerepe abban, hogy az ember visszatartsa a tehenet attól, hogy a gabonaföldekre kóboroljon – a *Th 446*-ban pontosan ez történik –, hanem csak azt mutatja, hogy a fentebb leírt nyugodtabb megfigyelés a pusztá, befogadó *sati* jellegzetes sajátosságát hangsúlyozza.

34 *Th 765*.

35 *M III 136*.

36 *M II 260*.

a *satit* a földműves ösztökéjéhez és ekevasához hasonlítja.³⁷ Ahogy a földművesnek először fel kell szántania a földet ahhoz, hogy vethessen, ugyanúgy a *sati* is fontos előkészítő szerepet játszik a bölcsesség megjelenésében.³⁸

A *satinak* a bölcsesség keletkezésében játszott szerepe egy másik példában is megjelenik, amely az elefánt testrészeit a tudati tulajdonságokkal és tényezőkkel hozza kapcsolatba. A *sati* itt az elefánt nyaka, vagyis a fej természetes támasztéka, amely ugyanebben a hasonlatban a bölcsességet jelképezi.³⁹ További jelentőséggel bír, hogy éppen az elefánt nyakáról van szó, hiszen az elefánt és a Buddha sajátossága, hogy úgy pillantanak körbe, hogy nem csupán fejüket fordítják el, hanem egész testüket.⁴⁰ Az elefántnyak-hasonlat tehát a *sati* sajátosságának tekinti azt a tulajdonságot, amikor az ember teljes figyelemmel fordul az éppen jelenlevő dolog felé.

Bár az „elefántpillantás” a Buddha sajátossága, minden *arahant*ra jellemző, hogy folyamatos és teljes figyelemmel fordul az éppen jelenlevő dolog felé.⁴¹ Ezt egy másik hasonlat szemlélteti, amely a *satit* egy szekérkerék egyetlen küllőjéhez hasonlítja.⁴² Ebben a hasonlatban a gördülő szekér az *arahant* testi cselekvéseit jelképezi, amelyek egyetlen küllőre – a *satira* – támaszkodva mennek végbe.

A *Sutta Nipāta* egyik verse is szól a *satinak* a bölcsesség kifejlesztésében játszott támogató szerepéről: eszerint a *sati* féken tartja e világ áradatait, hogy

37 *S I 172, Sn 77*. Valószínű, hogy ez a hasonlat szinte adódott, mivel az ösztöke segítségével a földműves a szántás folytonosságát biztosítja: „irányban tartja” az ökröt, míg az ekevas behatol a földbe, kifordítja annak rejtett részeit, s ezzel előkészíti azt az ültetésre szánt, majdan kicsírázó magok számára. A *sati* folytonossága ugyanígy „tartja irányban” a tudatot a meditációs tárgy vonatkozásában, hogy a *sati* behatolhasson a jelenségek felszíni látszata mögé, kifordítsa azok rejtett aspektusait (a három jellegzetességet), és lehetővé tegye, hogy a bölcsesség magjai növekedésnek induljanak. Az, hogy a fenti hasonlatban az ekevas és az ösztöke együtt szerepel, arra is rámutat, hogy a *sati* kifejlesztése során az egyértelmű iránynak kiegyensúlyozott erőfeszítéssel kell együtt járnia, hiszen a földművesnek egyszerre két feladatot kell ellátnia: egyik kezében az ösztökével biztosítania kell, hogy az ökrök egyenes vonalban haladjanak, vagyis hogy a barázda egyenes legyen, míg a másik kezével a megfelelő mértékben nyomnia kell az ekevasat, úgy, hogy az ne akadjon meg, de ne is éppen csak feltúrja a föld felszínét.

38 Az *Spk I 253* és a *Pj II 147* szerint e hasonlat jelentése az, hogy a bölcsesség csak abban az esetben érti meg a jelenségeket, ha a jelenségek a *sati* révén kerülnek megismerésre.

39 *A III 346*. Ugyanez a kép jelenik meg a *Th 695*-ben; a *Th 1090*-ben már magára a Buddhára is vonatkozik.

40 Az *M II 137* eseteli, hogy a Buddha, ha visszanéz, mindig az egész testével fordul meg. A Buddha „elefántpillantását” a *D II 122* is említi, míg az *M I 337* ugyanerről számol be Kakusandha Buddhával kapcsolatban.

41 A *Mil 266* szerint az *arahantok* sosem vesztik el a *satijukat*.

42 *S IV 292*. Az egész hasonlat eredetileg az *Ud 76*-ban jelenik meg, és csupán a kommentár (*Ud-a 370*) állítja a *satit* kapcsolatba az egyetlen küllővel. Különösnek tűnhet az egyetlen küllő képe, ám abban az esetben, ha ez a küllő (vagyis az *arahant satijának* jelenléte) eléggé erős, képes létrehozni a szükséges kapcsolatot a kerékagy és az abroncs között, s így kereket formálni.

a bölcsesség mint képesség gátat vethessen azoknak.⁴³ Ezzel a *satinak* – a bölcsesség kifejlesztése alapjának – az érzékkapuk korlátozásával (*indriya samvara*) kapcsolatos szerepére mutat rá.

Az „orvosi szonda”, az „ekevas”, az „elefántnyak” és „az áradatok féken tartása” hasonlatokban az a közös, hogy a *sati* belátást előkészítő szerepét szemléltetik. E hasonlatok szerint a *sati* az a tudati tulajdonság, amely lehetővé teszi, hogy a bölcsesség megjelenjen.⁴⁴

A *Samyutta nikāya*-ban található egy másik hasonlat, amely a *satit* elővigyázatos kocsihajtóhoz hasonlítja.⁴⁵ Ez eszünkbe juttatja azt, hogy a *sati* a többi tudati tényezőhöz (például a képességekhez és az erőkhöz) képest ellenőrző és irányító minőséggel bír. E példa az alapos és kiegyensúlyozott felügyelet minőségét szemlélteti. Hasonló jelentésárnyalatot hordoz egy másik hasonlat, amely a testre vonatkozó éberséget ahhoz hasonlítja, mint amikor az ember egy olajjal teli edényt visz a fején – ez élénken szemlélteti a *sati* kiegyensúlyozó minőségét.⁴⁶

Az alapos felügyelet minősége egy másik példában is megjelenik, amelyben a *satit* a város kapuőre személyesíti meg.⁴⁷ A hasonlatban hírvivők érkeznek a város kapujához, sürgős üzenetet hozva a királynak, és a kapuőr feladata az, hogy megmutassa nekik a legrövidebb utat a királyhoz. A kapuőr mint költői kép másutt is megjelenik, mégpedig egy város védelemével kapcsolatban. E város katonasága a tetterő (*viriya*), erődítése a bölcsesség (*paññā*), a kapuőr feladata pedig az, hogy felismerje a város valódi lakóit, és beengedje őket a kapukon.⁴⁸ Mindkét hasonlat az adott helyzet helyzet tiszta átlátásával kapcsolja össze a *satit*.⁴⁹

A második hasonlat ezenfelül világosan rámutat a pusztá *sati* mérséklő funkciójára, amely különös jelentőséggel bír az érzékkapuk korlátozásával (*indriya samvara*) kapcsolatban. Ez a fent említett szövegrészt idézi, amely szerint a *sati* feladata a világi áradatok féken tartása. Ahogy a kapuőr jelenléte megaka-

43 *Sn 1035*; e verssel kapcsolatban vö. még: Nānananda 1984: p.29.

44 A *sati* és a bölcsesség közötti kapcsolatra a *Vism 464* is utal, amely szerint a *sati* sajátos funkciója a zavardottság hiánya (*asammoharasa*).

45 *S V 6*. Ugyanennek a képnek egy változata jelenik meg az *S I 33*-ban, ahol maga a *Dhamma* a kocsihajtó, a *sati* pedig a kocsi kárpitja. A kép, amely a *satit* kárpithoz hasonlítja, szemlélteti, hogy a megalapozott *sati* bizonyos módon „párnára ülteti” a gyakorlót, hogy megvédje az élet „kátyúit” okozta kellemetlenségtől – hiszen a tudatosság jelenléte ellene hat azon tudati reakcióknak és elburjánzásoknak, amelyek az élet viszontagságaival kapcsolatban általában kialakulnak.

46 *S V 170*. Ezt a példát részletesebben is megvizsgálom az 125. oldalon.

47 *S IV 194*.

48 *A IV 110*.

49 Vö. még Chah 1997: p.10: „»sati« az, ami »átvizsgálja« a meditáció során keletkező különféle tényezőket.”

dályozza, hogy az arra nem jogosultak belépjenek a városba, ugyanúgy a jól megalapozott *sati* jelenléte meggátolja azt, hogy az érzékkapuknál kedvezőtlen asszociációk és reakciók alakuljanak ki. A *sati* ezen védelmező szerepe más szövegrészekben is megjelenik: ezek szerint a *sati* az egyetlen tényező, amely őrzi a tudatot,⁵⁰ illetve olyan tudati tulajdonság, amely képes irányító befolyást gyakorolni a gondolatokra és a szándékokra.⁵¹

Az *Āṅguttara nikāya* egyik tanítóbeszéde a *satipaṭṭhāna* gyakorlását a tehénpásztor abbéli jártasságához hasonlítja, hogy felismeri a tehenei számára alkalmas legelőt.⁵² Az alkalmas legelő képe jelenik meg a *Mahāgopālaka suttā*ban is, kiemelve azt a fontos szerepet, amelyet a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés játszik a növekedésben és fejlődésben akkor, amikor az ember a megszabaduláshoz vezető ösvényt járja végig.⁵³ Egy másik tanítóbeszéd ugyanezzel a képpel szemlélteti egy majom helyzetét, amelynek el kell kerülnie, hogy vadászok járta vidékekre tévedjen.⁵⁴ Ahogy a biztonságra vágyó majomnak is az alkalmas legelőn kell maradnia, úgy az ösvényen járóknak is alkalmas legelőjükön kell maradniuk, ami nem más, mint a *satipaṭṭhāna*. A fenti szövegrészek egyike kifejti, hogy az érzéki örömök területe nem alkalmas „legelő”, következésképpen azok a költői képek, amelyek a *satipaṭṭhānát* mint az ember számára alkalmas legelőt írják le, a puszta tudatosság azon mérséklő szerepére mutatnak rá, amelyet az az érzékeken keresztül érkező információkkal kapcsolatban fejt ki.⁵⁵

A megalapozott éberség ezen stabilizáló funkcióját, amelyet a hat érzékkapun keresztül érkező, elterelő hatások tekintetében fejt ki, egy másik hasonlat is szemlélteti: ebben egy erős oszlophoz kötnek ki hat különböző vadállatot.⁵⁶ Bármennyire is küzdenek az állatok, hogy szabaduljanak, az „erős oszlop”, a *sati*, stabil marad, nem mozdul. A *sati* ezen stabilizáló funkciója különösen jelentős a *satipaṭṭhāna* gyakorlásának első szakaszaiban, hiszen az ember, amennyiben nincs erősen megalapozva a kiegyensúlyozott tudatosságban, igen könny-

50 *D III 269, A V 30.*

51 *A IV 385.* Vö. még az *A IV 339*-ben és az *A V 107*-ben található hasonló megfogalmazással. A *Th 359* és *446* is utal arra, hogy a *sati* irányító befolyással van a tudatra.

52 *A V 352.*

53 *MI 221.*

54 *S V 148.* Itt a Buddha egy példázatot mesél el, amelyben egy majmot, mivel elhagyta a dzsungelt („a legelőjét”), és emberek járta vidékre tévedt, zsákmányul ejt egy vadász. Az *S V 146* is szót ejt arról, hogy mindenkinek a megfelelő legelőn kell maradnia. Az utóbbi egy párhuzamos hasonlat egy fűjről, amely ily módon elkerüli azt, hogy a sólyom áldozatául essék.

55 *S V 149.* Az *MI 221* és az *A V 352* kommentárjai (*Ps II 262, Mp V 95*) szerint az ember akkor nem ért a „legelőkhöz”, amikor nem érti meg a világi és a világfölötti *satipaṭṭhāna* közötti különbséget.

56 *S IV 198.* Ez a hasonlat a testre irányuló éberséggel foglalkozik, így az 125. oldalon tárgyalom részleteiben.

nyen enged az érzéki szétszórtságnak. Ezt a veszélyt a *Cātumā sutta* illusztrálja, amely beszámol egy szerzetesről, aki úgy indul koldulni, hogy nem alapozta meg a *satit*, és ezért nem korlátozza az érzékkapukat. Amikor útja során egy lengén öltözött nővel találkozik, érzéki vágy keletkezik a tudatában, s végül úgy dönt, hogy felhagy a gyakorlással és elhagyja a szerzetesrendet.⁵⁷

III.5 A *sati* jellemzői és funkciói

A *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban foglalt instrukciók alaposabb vizsgálata során kiderül: a gyakorló soha nem kap olyan útmutatást, hogy aktívan avatkozzon bele abba, ami a tudatban történik. Ha például tudati akadály keletkezik, a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés feladata az, hogy tudja: jelen van az akadály, mi vezetett a keletkezéséhez és mi vezet majd az eltűnéséhez. Az aktívabb beavatkozás már nem a *satipaṭṭhāna*, sokkal inkább a helyes törekvés (*sammā vāyāma*) körébe tartozik.

A Buddha tanítási módszerének alapjellegzetessége, hogy világosan meg kell különböztetni az első szakaszt, vagyis a vizsgálódást, és a második szakaszt, vagyis a cselekvést.⁵⁸ E megközelítésnek egyszerűen az az oka, hogy az az előzetes lépés, amikor nyugodtan felmérjük a helyzetet és nem reagálunk rá azonnal, képessé tesz arra, hogy helyénvaló cselekedetbe fogjunk.

Tehát a *satit* – jóllehet biztosítja a helyes törekvés bölcs alkalmazásához szükséges információt, illetve ellenőrzi az ellenlépéseket azzal, hogy megfigyeli: túlzottak-e vagy elégtelenek – továbbra is a távolságtartó, pártatlan megfigyelés jellemzi. A *sati* és a tudat aktívabb tényezői hatást gyakorolhatnak egymásra, ám a *sati* önmagában nem avatkozik közbe.⁵⁹

A pártatlan és távolságtartó befogadóképesség – mint a *sati* egyik legfontosabb tulajdonsága – fontos része számos kortárs meditációs mester és tudós tanításainak.⁶⁰ Hangsúlyozzák, hogy a *sati* célja pusztán az, hogy tudatosítsa a dolgokat, s nem az, hogy eltávolítsa azokat. A *sati* csendben figyel, mint egy színdarab nézője, és semmilyen módon nem avatkozik közbe. Egyesek úgy nevezik a *sati*

57 *MI* 462. A Buddha a *D II 141*-ben erősen hangsúlyozza, hogy a nőekkel kapcsolatba kerülő szerzeteseknek meg kell tartaniuk a *satit*.

58 Az *It* 33 a Buddha tanításának két egymást követő aspektusát különbözteti meg: az első, hogy a gonosztnak kell felismerni, a második, hogy meg kell szabadulni attól.

59 A *bodhisatta* aszketikus gyakorlatai (*MI* 242) példázzák, hogy a *sati* és az intenzív törekvés egymás mellett léteznek: a *bodhisatta* a szélsőséges erőfeszítés közben is képes fenntartani éberségét.

60 Lily de Silva (é.n.): p.5; Fraile 1993: p.99; Naeb 1993: p.158; Swearer 1971: p.107; van Zeyst 1989: pp.9 és 12. A *sati* mint befogadó, közbe nem avatkozó minőség jelenik meg a *Nid II 262*-ben is, amely a *satit* a békességgel hozza kapcsolatba.

ezen nem reagáló sajátosságát: a tudatosság, amely „nem választ”.⁶¹ Nem választ abban az értelemben, hogy ezzel a tudatossággal az ember részrehajlástól mentesen tudatos marad, anélkül hogy rokonszenvvel vagy ellenszenvvel reagálna. Ez a csendes és nem reagáló megfigyelés esetenként elegendő lehet ahhoz, hogy gátat vessen a kedvezőtlen dolgoknak – tehát a *sati* alkalmazása igen aktív következményekkel járhat. Ám tevékenysége a távolságtartó megfigyelésre szorítkozik, más szóval, nem módosítja, hanem elmélyíti a tapasztalást.

A *satinak* ez a be nem avatkozó minősége szükséges ahhoz, hogy az ember világosan megfigyelhesse a reakciók kiépülését, és a mögöttük meghúzódó indító-okokat. Ha az ember bármilyen módon reagál, azonnal elveszíti a távolságtartó megfigyelés helyzeti előnyét. A *sati* távolságtartó befogadóképessége lehetővé teszi, hogy a gyakorló az adott szituációtól hátralépjen, és ezzel elfogulatlanul megfigyelhesse úgy saját bevonódását, mint az egész helyzetet.⁶² Ez a higgadt távolságtartás objektívebb látásmódot tesz lehetővé – ezt a sajátosságot a fent említett példa (a toronyba mászás) szemlélteti.

A *satipatthāna* távolságtartó, de ugyanakkor befogadó hozzáállása képezi a „középutat”, mivel elkerüli a két végletet: az elfojtást és a reakciót.⁶³ Elfojtás és reakció hiányában a *sati* befogadóképessége lehetővé teszi, hogy a megfigyelő pozícióját felvevő gyakorló szeme elé táruljanak a személyes hiányosságok és az indokolatlan reakciók, anélkül hogy az énképpel járó érzelmi erőfeszítés elnyomná őket. A *sati* jelenlétének ily módon történő fenntartása szorosan összefügg azzal, hogy a gyakorló képes igen nagy mértékű „kognitív disszonanciát” elviselni, hiszen amikor az ember saját hibáival szembesül, általában tudattalan kísérletet tesz arra, hogy csökkentse az ebből fakadó kellemetlen érzést – figyelmen kívül hagyja, vagy akár módosítsa is az észlelt információt.⁶⁴

Az objektívebb és távolságtartóbb nézőpont felé történő elmozdulás következtében az önvizsgálatban megjelenik a józanság minősége. A *sati* jelenlétéhez hozzátartozó „józanság” egy bizonyos égi birodalomnak a kánonban található, szórakoztató leírásában jelenik meg. Az itt lakó isteni lények úgy „megrészegülnek” az érzéki élvezetektől, hogy a *satit* teljes mértékben elveszítik, s ennek következtében aláhullanak égi állapotukból, és egy alsóbb birodalomban szü-

61 A „nem-választó tudatosság” kifejezést használja Brown 1986b: p.167; Engler 1983: p.32; Epstein 1984: p.196; Goldstein 1985: p.19; Kornfield 1977: p.12; Levine 1989: p.28; Sujīva 2000: p.102.

62 Dhīramvaṃsa 1988: p.31.

63 Ez bizonyos mértékű párhuzamot mutat az *A I* 295-tel, amely szerint a *satipatthāna* a középut, amely az érzéki élvezeteknek és az önkínzásnak egyaránt fölötte áll.

64 Vö. Festinger 1957: p.134.

letnek újra.⁶⁵ Egy másik tanítóbeszéd egy ezzel ellentétes esetről számol be, amikor is a figyelmetlen szerzetesek egy alacsonyabbrendű égi birodalomban születnek újra, ám amikor visszanyerik *satijukat*, azonnal képesek magasabb birodalomba emelkedni.⁶⁶ Mindkét példa a *sati* felemelő erejére és kedvező hatásaira mutat rá.

A *sati* mint tudati minőség szoros kapcsolatban áll a figyelemmel (*manasikāra*), azzal az alapvető funkcióval, amely az *Abhidhamma*-elemzés szerint mindenféle tudatállapotban jelen van.⁶⁷ A hétköznapi figyelem ezen alapvető képessége jellemzi a tárgy pusztá felfogásának első másodperc-töredékeit, még mielőtt az ember elkezdene felismerni, azonosítani és fogalmat alkotni. A *satit* értelmezhetjük úgy, mint e figyelem további kifejlesztését és ideiglenes kiterjesztését: így növelhetjük annak az (általában túlságosan is rövid) időpillanatnak a világosságát és mélységét, amelyet az észlelési folyamatban a pusztá figyelem foglal el.⁶⁸ A *sati* és a figyelem funkciója közötti hasonlóságot az is szemlélteti, hogy a bölcs figyelem (*yoniso manasikāra*) analóg a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés több aspektusával: például azzal, amikor a gyakorló figyelmét az akadályok ellenszereire irányítja, tudatosítja a halmazok vagy az érzékterületek mulandóságát, megalapozza a megvilágosodási tényezőket, vagy a négy nemes igazság fölött szemlélődik.⁶⁹

A *sati* ezen aspektusa, a „pusztá figyelem”, igen érdekes lehetőség, mivel képes kiváltani a tudati működések de-automatizálását.⁷⁰ A pusztá *sati* segítségével az ember képes úgy látni a dolgokat, ahogyan azok vannak, anélkül hogy a szokásszerű reakciók és kivetítések meghamisítanák azokat. Azzal, hogy az észlelési folyamatot teljes mértékben tudatosítja, ráébred arra, hogy az észlelés során beérkező információkra automatikusan, szokásszerűen reagál. Az automatikus reakciók teljes tudatosítása az első, elengedhetetlen lépés a káros tudati szokások megváltoztatása felé.

65 D I 19, D III 31.

66 D II 272.

67 *Abhidh-s* 7. A tanítóbeszéddek hasonlóan fontos szerepet tulajdonítanak a figyelemnek (*manasikāra*) azzal, hogy belefoglalják a „név” (*nāma*) meghatározásába (pl. *M I* 53). A *sati* és a figyelem kapcsolatát illetően vö. Bullen 1991: p.17; Gunaratna 1992: p.150; Nāṇaponaika 1950: p.3.

68 Nāṇaponaika 1986b: p.2. A *Vism* 464 utal a *sati* e „pusztá” minőségére. Eszerint a *sati* egyik jellemző megnyilvánulása az, amikor az ember közvetlenül, szemtől-szemben áll a tárggyal.

69 A bölcs figyelmet (*yoniso manasikāra*) az akadályok ellenszereire irányítják (*S V* 105), a bölcs figyelem a halmazok (*S III* 52) és az érzékterületek mulandó természetére irányított figyelem révén megvalósításhoz vezethet (*S IV* 142), megalapozza a felébredési tényezőket (*S V* 94), illetve nem más, mint a négy nemes igazság fölötti szemlélődés (*M I* 9). Vö. még: *A V* 115, amely szerint a bölcs figyelem az éberség és a tisztá tudás „táplálékaként” funkcionál, amelyek pedig a *satipaṭṭhāna* táplálékául szolgálnak.

70 Deikman 1966: p.329; Engler 1983: p.59; Goleman 1980: p.27; 1975: p.46; van Nuys 1971: p.127.

A *sati* mint pusztá figyelem különösen jelentős szerepet játszik az érzékkapuk (*indriya saṃvara*) korlátozásában.⁷¹ A fokozatos ösvény ezen aspektusában a gyakorlót arra buzdítják, hogy az érzékszerven keresztül érkező információra vonatkozólag tartsa fenn a *satit*. Pusztán azáltal, hogy jelen van a megszakítatlan, csupasz éberség, a tudat „fegyelmezetten távol marad” attól, hogy a különféle módon érkező információkat kiszínezza és szaporítsa. A *satinak* az érzékszerveken keresztül érkező információk vonatkozásában védelmező szerepét azok a hasonlatok mutatják, amelyek szerint a *satipaṭṭhāna* a gyakorló számára alkalmas „legelő”, illetve amelyek a város kapuőréhez hasonlítják.

A tanítóbeszéd szerint az érzékek korlátozásának a célja az, hogy a gyakorló elkerülje a vágyak (*abhiñjhā*) és az elégedetlenség (*domanassa*) keletkezését. A vágyaktól és az elégedetlenségtől való mentesség szintén a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés egyik aspektusa, amely a tanítóbeszéd „meghatározás”-részében kerül említésre.⁷² Tehát a vágyak és az elégedetlenség hatása alatt álló reakciók hiánya a *satipaṭṭhānának* és az érzékek korlátozásának közös sajátossága. Ez azt mutatja, hogy a két tevékenység között nagy mértékű átfedés van.

Összefoglalásképpen elmondhatjuk, hogy a *sati* készenlétben álló, de befogadó, egykedvű megfigyelés.⁷³ Amennyiben a tényleges gyakorlás szempontjából nézzük, az elsősorban befogadó jellegű *satit* az igyekezet (*ātāpi*) felélénkíti, az összeszedettségben (*samādhī*) való megalapozottság pedig megtámasztja. Az alábbiakban a *sati* és az összeszedettség közötti kölcsönös kapcsolatát tárgyalom részletesebben.

71 Az érzékek korlátozásának szokásos meghatározása szerint (pl. *MI* 273) az ember elkerüli, hogy magával ragadja az érzékeken keresztül tapasztalt dolgok értékelése, és az azokra adott reakciók. Vö. még: Debvedi 1998: p.18; illetve a jelen könyv 223. oldalát.

72 *MI* 56: „e világ tekintetében mentesen a vágytól és az elégedetlenségtől.”

73 A kortárs tudósok és meditációs tanítók többféleképpen foglalják össze a *sati* alapvető aspektusait. Ayya Khema 1991: p.182 a *sati* két alkalmazását különbözteti meg: a világi alkalmazást, amely abban segít, hogy az ember tudatában legyen annak, amit tesz, illetve a világfeletti alkalmazást, vagyis a dolgok valódi természetének megértését. Dhammasudhi 1969: p.77 a *sati* négy aspektusát írja le: a környezetre, a környezetre adott reakcióinkra, kondicionáltságunkra és a nyugalomra irányuló éberséget (a „tisztá tudatosságot”). Hecker 1999: p.11 az éber őrködést, az önkontrollt, a mélységet és a kitartást említi. Nāṇaponika 1986b: p.5 a *satīban* rejlő négy „erőforrásról” beszél: a dolgok megnevezés révén való rendbetételéről, kényszermentes eljárásról, megállásról és lelassulásról, és a látás közvetlen mivoltáról.

III.6. A sati és az összeszedettség (*samādhī*)

A jól megalapozott *sati* folytonos jelenléte az elmélyedés (*jhāna*) előfeltétele.⁷⁴ Ahogy a *Visudhimagga* rámutat, a *sati* támogatása nélkül az összeszedettség nem éri el az elmélyedés szintjét.⁷⁵ A mély összeszedettség tapasztalatából való kiemelkedés során is szükség van a *satira*, amikor is a gyakorló áttekinti tapasztalásának összetevő tényezőit.⁷⁶ A *satinak* tehát jelentős szerepe van abban, hogy a gyakorló elérje a mély összeszedettséget, megmaradjon benne, és kiemelkedjék abból.⁷⁷

A *sati* különös jelentőséget nyer akkor, amikor a gyakorló eléri az elmélyedés (*jhāna*) harmadik szintjét.⁷⁸ Amikor pedig a gyakorló eléri a negyedik elmélyedést, a tudat már olyan fokú jártasságra tett szert, hogy immár a természetfölötti képességek kifejlesztésére irányítható, és a *sati* is – mivelhogy kapcsolatban áll a mélységek egykedvűségével – a tisztaság igen magas fokát éri el.⁷⁹

Több tanítóbeszéd is tanúsítja a *satipaṭṭhāna* fontos szerepét, amelyet mint az elmélyedés kifejlesztésének, majd azt követően a természetfölötti képességek elérésnek alapja játszik.⁸⁰ A *satipaṭṭhānának* az összeszedettség kifejlesztésében játszott támogató szerepe a fokozatos ösvény szokásos magyarázataiban is megjelenik, ahol is az elmélyedés eléréséhez vezető előkészítő lépések között szerepel a testi tevékenységekkel kapcsolatos éberség és tiszta tudás (*satisampajañña*) elérése, valamint az, hogy a gyakorlónak fel kell ismernie az akadályokat és

74 Az *M III 25–28* – azzal, hogy a *satit* a formavilág négy elmélyedése és az első három nem-anyagi elérés tudati tényezői közé sorolja – alátámasztja, hogy a *sati* a meditációs elmélyedések felfelé haladó sorának minden szakaszában szükséges. A negyedik nem-anyagi elérés és a megszűnés elérése – mindkettő olyan tudatállapot, amely nem elemezhető e tényezők alapján – még mindig kapcsolatban állnak a *satival* (*M III 28*) a kiemelkedéskor. A *Dhs 55* és a *Paṭis I 35* is alátámasztja, hogy a *sati* mindegyik *jhānában* jelen van.

75 *Vism 514*.

76 Leírás: pl. *M III 25*.

77 Vö. *D III 279*, *Paṭis II 16*, *Vism 129*.

78 A harmadik *jhāna* szokásos leírásai (pl. *D II 313*) kifejezetten megemlítik a *sati* és a tiszta tudás jelenlétét.

79 A negyedik *jhāna* szokásos leírásai (pl. *D II 313*) „az éberség egykedvűségnek köszönhető tisztaságáról” tesznek említést, amely aztán a természetfölötti képességek kifejlesztésére használható (pl. *M I 357*). Az *M III 26* és a *Vibh 261* alapján kikövetkeztethető, hogy a *satit* ebben az esetben valóban az egykedvűség jelenléte tisztítja meg (vö. még: *As 178*, *Vism 167*).

80 A *satipaṭṭhāna*-gyakorlata révén lehetővé váló összeszedettség elérése többször is említésre kerül, pl. *D II 216*, *S V 151*, *S V 299*, *S V 303*, *A IV 300*. Ledi 1985: p.59 szerint a gyakorlónak csak akkor tanácsos az elmélyedés kifejlesztésébe fognia, amikor naponta már egy-két óra hosszúig képes megszakítatlanul fenntartani a *satipaṭṭhāna*-szemlélődést.

felügyelni kell eltávolításukat – ez utóbbi a negyedik *satipaṭṭhāna* (a *dhammák* fölötti szemlélődés) egyik aspektusa.

A *satipaṭṭhānától* az elmélyedés felé haladást a *Dantabhūmi sutta* úgy írja le, hogy közbeékel egy köztes lépést is. E köztes lépés során a test, az érzések, a tudat és a *dhammák* fölötti szemlélődés azzal a sajátos kitételrel folytatódik, hogy a gyakorlónak el kell kerülnie mindenféle gondolatot.⁸¹ Feltűnő, hogy erre az átmeneti állapotra vonatkozó útmutatásokban nem kerül említésre az igyekvés és a tiszta tudás minősége. Ez azt sugallja, hogy ezen a ponton a szemlélődés már nem a szó szoros értelmében vett *satipaṭṭhāna*, csupán átmeneti szakasz. Erre a gondolatoktól mentes átmeneti szakaszra is jellemző a *satipaṭṭhāna* befogadó, megfigyelő minősége és ugyanaz a tárgy is, de ugyanakkor a belátástól a nyugalom irányában történő határozott elmozdulást jelöl. Az elmélyedés akkor kezdhet kifejlődni, amikor a hangsúly a tulajdonképpeni *satipaṭṭhānáról* átkerül a nyugodt tudatosság állapotára.

Ha végiggondoljuk ezeket a példákat, azt látjuk, hogy a *sati* döntő szerepet játszik a *samatha* tartományában. Ez lehet az oka annak, hogy a *Cūḷavedalla sutta* a *satipaṭṭhānát* az összeszedettség „okának” (*samādhinimitta*) nevezi.⁸² A *satipaṭṭhāna* és az intenzív összeszedettség kifejlesztése közötti kapcsolatra példa Anuruddha szerzetes, aki a Buddha tanítványai között a legkiválóbb volt azt a természetfölötti képességet tekintve, hogy képes volt látni más létbirodalmakban élő lényeket⁸³ – e képesség alapja az összeszedettségben való magas szintű jártasság. Anuruddha, amikor képességeiről kérdezték, minden esetben azt válaszolta, hogy azok a *satipaṭṭhāna* gyakorlásának eredményei.⁸⁴

Másfelől azonban ha a *satipaṭṭhānát* tisztán összeszedettség-gyakorlatnak tekintjük, azzal túl messzire megyünk, és nem vesszük észre a fontos különbséget aközött, ami az összeszedettség kifejlesztésének alapja lehet, és aközött, ami

81 *M III 136*. Jóllehet a PTS-kiadás a *satipaṭṭhāna* tárgyaival kapcsolatos gondolatokról (*kāyūpasamhitaṃ vitakkaṃ* stb.) tesz említést, a burmai és a szingaléz kiadás érzéki gondolatokról beszél (*kāmūpasamhitaṃ vitakkaṃ*). A szöveg dinamikáját figyelembe véve ez utóbbi olvasat a kevésbé valószínű, mivel ez a szövegrész az öt akadály eltávolítása után szerepel, és az elmélyedés (majd egyenesen a második *jhāna*) leírása követi. A kínai változat (T'iao Yü Ti Ching, *Madhyama āgama* no.198) azonban a burmai és szingaléz kiadásban olvasható értelmezést támasztja alá, amellet pedig említést tesz az első *jhāna* eléréséről is, amely mindegyik páli kiadásból hiányzik.

82 *M I 301*. A *Ps II 363* értelmezése szerint ez a megnevezés a megvalósítás pillanatára utal. Ez azonban – ahogy azt a kommentár is elismeri – nehezen egyeztethető össze azzal, hogy a tanítóbeszéd e *samādhinimitta* kifejlesztéséről és nagyrabecsüléséről beszél. A *satipaṭṭhānának* a helyes összeszedettség kifejlesztésében játszott támogató szerepe jelenik meg az *A V 212*-ben is, amely szerint a helyes éberség hatására keletkezik a helyes összeszedettség.

83 *A I 23*.

84 *S V 294–306*; vö. még: Malalasekera 1995: vol. I, p.88.

a szó szoros értelmében vett nyugalom-meditáció körébe tartozik.⁸⁵ A *sati* és az összeszedettség (*samādhi*) jellegzetes funkciói voltaképpen igen eltérőek. Míg az összeszedettség a tudat szelektív funkciója erősítésének felel meg azzal, hogy korlátozza a figyelem területét, addig a *sati* önmagában a felidéző funkció erősítését képviseli, mégpedig azzal, hogy kitágítja a figyelem területét.⁸⁶ A tudati működés e két módozata az agy két kortikális ellenőrzőmechanizmusának felel meg.⁸⁷ Ez a különbség azonban nem azt jelenti, hogy a kettő összeférhetetlen lenne, hiszen az elmélyedés elérése során mindkettő jelen van. Az elmélyedés folyamán azonban a *sati* jobbra a tudat jelenlétének felel meg, amikor az összeszedettség erős fókuszáló ereje következtében bizonyos mértékben elveszíti természetes kiterjedését.

A kettő közötti különbség nyilvánvalóvá válik a *Satipaṭṭhāna saṃyutta* egyik részletében használt szavakból. E szövegrészletben a Buddha az javasolja, hogy ha az ember a *satipaṭṭhāna* gyakorlása közben szétszórt vagy lomha, akkor átmenetileg változtasson gyakorlatán, és a belső öröm és derűs nyugalom gyakorlása érdekében fejlesszen ki egy nyugodt meditációs (*samatha*) tárgyat.⁸⁸

A Buddha ezt a meditáció „irányított” formájának (*paṇidhāya bhāvanā*) nevezte. Ha azonban a tudat már elnyugodott, a gyakorló visszatérhet a meditáció „nem irányított” formájához (*appaṇidhāya bhāvanā*), nevezetesen a *satipaṭṭhāna* gyakorlásához. A tanítóbeszédben a meditáció „irányított” és „nem irányított” formáinak megkülönböztetése azt sugallja, hogy a meditáció e két módozata – amennyiben önmagukban vizsgáljuk – nagyon is különbözik. Ugyanakkor az egész tanítóbeszéd a köztük fennálló célravezető kapcsolatottal foglalkozik, s ezzel világosan szemlélteti, hogy bármennyire is különböznek, a kettő kapcsolatban állhat és támogathatja egymást.⁸⁹

85 Vö. még: Schmithausen 1973: p.179, aki szerint a *satipaṭṭhāna* eredetileg tisztán összeszedettségi gyakorlat volt.

86 Vö. még: Bullen 1982: p.44; Delmonte 1991: pp.48–50; Goleman 1977a: p.298; Shapiro 1980: pp.15–19; Speeth 1982: pp.146 és 151. Ahogy Gunaratana 1992: p.165 találóan összefoglalja: „az összeszedettség exkluzív: megtelepszik egy tárgyon, és minden mást figyelmen kívül hagy. Az éberség inkluzív: távolságot tart a figyelem tárgyától és tág fókusszal figyel.”

87 Brown 1977: p.243: „az információ szelektálásában és feldolgozásában... két fő kortikális ellenőrzőmechanizmus vesz részt... a frontális rendszer, amely a korlátozó feldolgozással, illetve a hátsó-temporális rendszer, amely az információ tágabb körű feldolgozásával áll kapcsolatban. Az agy olyan, mint a fényképezőgép: használhat széles vagy szűk látószögű objektívet. Kognitív kifejezésekkel élve: a figyelem irányulhat az inger-terület dominánsabb részleteire vagy az inger-terület egészére.”

88 S V 156.

89 A szövegrész elején a Buddha dicséri azt, amikor az ember jól megalapozta magát a négy *satipaṭṭhāna*-ban. Azzal, hogy „irányított” és „nem irányított” meditációról beszél, láthatólag az a célja, hogy rámutasson: a *samatha* hogyan szolgálhat a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat támaszául.

Az összeszedettség sajátos minősége, hogy „irányítja” és odafordítja a tudatot: minden mást kizárva egyetlen tárgyra fókuszál. Így az összeszedettség fejlődése elősegíti, hogy a gyakorló a tapasztalás szokásos struktúrájától – az alany-tárgy kettőségétől – az egység megtapasztalása felé mozduljon.⁹⁰ Az összeszedettség ezáltal azonban kizárja a körülményekre és az azok közötti összefüggésekre irányuló tágabb körű tudatosságot.⁹¹ Mindamellett a körülményekre és összefüggéseikre irányuló tudatosság elengedhetetlen ahhoz, hogy a gyakorló tudatába kerüljön a tapasztalás azon sajátosságainak, amelyek megértése elvezet a felébredéshez. Ebben a kontextusban különösen jelentős a *sati* széleskörű befogadó minősége.

Az összeszedettség és az éberség meglehetősen különböző tulajdonságait bizonyos mértékben összekapcsolják a belátás-meditáció azon leírásai, amelyek szerzői olyan meditációs tanítók, akik „a száraz belátás”-megközelítést hangsúlyozzák, és formális módon nem fejlesztik a tudati nyugalmat. Esetenként úgy írják le a *satit*, hogy oly módon „ütődik” tárgyához, ahogyan például a kő csapódik a falhoz.⁹² Ezek az erőteljes kifejezések azt mutathatják, hogy a szemlélődés során nagyfokú törekvésre van szükség, és az ilyen rendkívüli erőfeszítés azért elengedhetetlen, hogy a felébredés „száraz belátás”-megközelítése során kifejlesztett viszonylag alacsony szintű összeszedettséget ellensúlyozza. E meditációs tanítók között vannak, akik a *sati* pusztá és egykedvű minőségeit a gyakorlás fejlettebb szakaszának tartják, amely feltételezésük szerint akkor következik el, amikor a tárgy „megtámadásának” erőteljesebb szakasza már betöltötte szerepét, és alapot biztosított a tudati stabilitásnak.⁹³

90 Kamalashila 1994: p.96; Kyaw Min 1980: p.96; Ruth Walshe 1971: p.104. Vö. még: 258. oldal.

91 Vö. Brown 1986b: p.180, aki összehasonlítja a különféle meditációs gyakorlatokat végző személyekkel elvégzett Rorschach-teszteket és leírja, hogy „az asszociációs folyamat a *samādhi*-állapotban híján van a kreativitásnak és viszonylag szegényes”, míg „a belátás-csoport Rorschach-tesztjeit... elsősorban a fokozottabban kreatív és gazdag asszociációs kidolgozottság jellemzi.”

92 Mahasi 1990: p.23: „a megismerő tudat... olyan, mint a falhoz csapódó kő” – ezt Śīlananda 1990: p.21 a következőképpen azonosítja: „mint a falhoz csapódó kő... a tárgyhoz csapódás az éberség.” Paṇḍita (é.n.): p.6 továbbmegy, amikor a *satipaṭṭhānáról* azt mondja: „hozzá tartozik, hogy tétovázás nélkül támadja meg a tárgyat... hevesen, sebesen vagy nagy erővel... nagy sietséggel és sürgősséggel”, majd ahhoz hasonlítja, amikor katonák hirtelen támadással győzik le az ellenséges csapatokat.

93 A *satipaṭṭhāna* ezen előrehaladottabb szakaszait esetenként „*vīpassanā jhānā*”-nak nevezik (a kifejezés nem szerepel a tanítóbeszédekben, az *Abhidhammā*-ban vagy a kommentárookban). Vö. : Mahasi 1981: p.98; részletes kifejtés: Paṇḍita 1993: pp.180–205; különösen: p.199: „a nem-gondolkodó pusztá figyelmet nevezik a második *vīpassanā jhānā*-nak”.

Ez a felfogás kapcsolatban állhat azzal, hogy a kommentárok úgy definiálják a *satit*, mint ami „nem-lebegő”, következésképpen „fejest ugrik a tárgyába”.⁹⁴ Bizonyos, hogy a „sodródás” – vagyis a szétszórtság – hiánya a *sati* jellegzetessége. Mindazonáltal a „fejesugrás” a tárgyba láthatólag sokkal inkább az összeszedettség sajátossága, különösen az elmélyedés felé haladás során. A kortárs tudósok szerint a *sati* ezen értelmezése valószínűleg egy bizonyos kifejezés téves olvasata vagy félreértelmezése miatt alakult ki.⁹⁵ A tárgy „megtámadása” vagy a tárgyba való „fejesugrás” tulajdonképpen nem az önmagában álló *sati* sajátosságainak feleltethető meg, hanem a *satit* másodlagos szerepben, a törekvéssel vagy az összeszedettséggel való együttműködésében mutatja.

Így a *sati* – bár fontos szerepet játszik az elmélyedés kifejlesztésében – önmagában nézve az összeszedettségtől különálló tudati minőség. Az, hogy az elmélyedés intenzív szintjeinek elérése sem elégséges a megszabadító belátáshoz, nagy valószínűséggel arra vezethető vissza, hogy az elmélyedés-összeszedettség erős fókuszáló ereje gátolja a tudatosság passzív megfigyelő minőségeit. Ez azonban nem kibővíti az összeszedettség kifejlesztésének belátás-meditáció során játszott fontos szerepét – ezt a negyedik fejezetben tárgyalom részletesen.

94 *Apilāpanatā: Dhs 11* (részletes kifejtés: *As 147*), *Vibh 250*, *Pp 25*, *Nett 54*, *Mil 37*, *Vism 464*. A kifejezéssel kapcsolatban vö. még: Guenther 1991: p.68 n.2; Horner 1969: p.50 n.5; Ñāṇamoli 1962: p.28 n.83/3; C. A. F. Rhys Davids 1922: p.14 n.3.

95 Gethin 1992: pp.38–40 felveti, hogy az *apilāpeti* kommentárokból foglalt olvasata valószínűleg inkább *apilapati* (vagy *abhilapati*), amelynek jelentése (a „fejest ugrik” helyett): „emlékeztet valakit valamire”. Vö. még: Cox 1992: pp.79–82.

IV. AZ ÖSSZESZEDETTSÉG JELENTŐSÉGE

Ez a fejezet az „a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül” kifejezést és jelentésárnyalatait tárgyalja. A vágytól és elégedetlenségtől mentesség – amelyet a „meghatározás” e záró szakasza jelez előre – a *satipaṭṭhāna*-gyakorlás közbeni összeszedett nyugalom kifejlesztésre vonatkozik, ezért az alábbi a fejezetben az összeszedettségnek a belátás-meditációban betöltött szerepét vizsgálom, és megpróbálom megállapítani, hogy milyen fokú összeszedettség szükséges a megvalósításhoz. Ezután megvizsgálom, hogy az összeszedettség általában milyen szerepet játszik a belátás kifejlődésében, illetve tanulmányozom a kettő közötti összefüggést.

IV.1. Mentesség a vágytól és elégedetlenségtől

A *Satipaṭṭhāna sutta* „meghatározás”-része a következő kifejezéssel zárul: „a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül”.¹ A *Netippakaraṇa* szerint „a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül” kifejezés az összeszedettségre mint képességre utal.² Ezt a felvetést bizonyos mértékben alátámasztják egyes tanítóbeszédtek, amelyek kissé módosítják a „meghatározást”, és a „vágy és elégedetlenség nélkül” kifejezést az összeszedett tudatra vagy a boldogság megtapasztalásra tett utalásokkal cserélik fel.³ Ezek a szövegrészek azt mutatják, hogy a vágytól és elégedetlenségtől mentesség a tudati nyugalmat és elégedettséget jelöli.

A kommentárok továbbmennek, és a „meghatározás” ezen részét az öt akadály eltávolításával azonosítják.⁴ Esetenként ezt úgy értelmezik, hogy a gya-

1 *MI* 56. Az *A IV* 430 magyarázata szerint a „világ” az öt érzék élvezeteire vonatkozik. Ez összhangban van az *A IV* 458-cal, amely szerint a *satipaṭṭhāna* azok feladásához vezet. A *Vibh* 195 szerint a *satipaṭṭhāna* kontextusában a „világ” az öt halmazt jelöli.

2 *Nett* 82.

3 *S V* 144, *S V* 157.

4 *Ps I* 244.

korlónak az öt akadályt azelőtt kell eltávolítania, hogy belefogna a *satipaṭṭhāna*-szemlélődésbe.⁵ A kijelentést tehát behatóbb vizsgálat alá kell vetnünk, hogy lássuk: ez a kikötés mennyiben állja meg a helyét.

A „mentes” szó páli megfelelője a *vineyya*, amely a *vineti* („eltávolít”) igéből származik. Bár a *vineyya* leghelyesebb fordítása a „miután eltávolított”, ez nem jelenti szükségszerűen azt, hogy a vágyakat és az elégedetlenséget azelőtt kellene eltávolítani, hogy a *satipaṭṭhāna* gyakorlásába fognánk: arra is utalhat, hogy a tevékenység a gyakorlással egyidőben megy végbe.⁶

Ez az értelmezés egybevág a tanítóbeszédek által adott általános leírással. Az *Aṅguttara nikāya* egyik része szerint például a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat nem előfeltételezi az akadályok legyőzését, sokkal inkább ahhoz vezet.⁷ Hasonlóképpen a *Satipaṭṭhāna saṃyutta* egyik tanítóbeszéde szerint a *satipaṭṭhāna*-gyakorlatban való járatlanság megakadályozza, hogy a gyakorló kifejlessze az összeszedettségét és felülkerekedjen a tudati szennyeződéseken.⁸ Ennek a kijelentésnek nem

5 Pl. Kheminda 1990: p.109.

6 Általában elmondhatjuk, hogy a *vineyya* alak egyaránt lehet gerundium – „miután eltávolított” (a kommentár így értelmezi, vö. *Ps I 244: vinayitvā*) – és egyes szám harmadik személyű optatívusz – „el kell távolítania” (mint pl. a *Sn 590*-ben; vö. még: Woodward 1980: vol. IV, p.142 n.3). A jelenlegi szövegkörnyezetben azonban a *vineyyāt* nem tekinthetjük optatívusznak, hiszen ebben az esetben a mondat két ragozott, különböző igemódú igét tartalmazna (*viharati* + *vineyya*). A gerundium legtöbbször valóban olyan cselekvést jelöl, amely megelőzi a fő ige által jelölt cselekvést, és ez ebben az esetben azt jelentené, hogy az eltávolításnak a *satipaṭṭhāna* gyakorlása előtt kell végbemennie. Bizonyos esetekben azonban a gerundium olyan cselekvést is jelölhet, amely a fő ige által kifejezett cselekvéssel egyidejűleg megy végbe. A gerundium által jelölt párhuzamos cselekvésre példa a szerető kedvesség gyakorlatának szokásos leírása (pl. *MI 38*), ahol az „időzve” (*viharati*) és az „áthatva” (*pharivā*) párhuzamos cselekvések, és együttesen írják le a szerető kedvesség sugárzását. Hasonló szerkezet jelenik meg az elmélyedés elérésével kapcsolatban (pl. *DI 37*), ahol is az „időzve” (*viharati*) és az „elérve” (*upasampajja*) szintén szimultán történik. Több fordító úgy adja vissza a *vineyya* kifejezés jelentését, hogy az a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat eredményét jelöli. Vö. pl. Dhammiko 1961: p.182: „um weltliches Begehren und Bekümmern zu überwinden”; Gethin 1992: p.29: „a világ iránti vágyat és a világgal szembeni elégedetlenséget egyaránt legyőzi...”; Hamilton 1996: p.173: „hogy eltávolodjék a világban jelenlévő sóvárgástól és nyomorúságtól”; Hare 1955: vol.IV, p.199: „legyőzve a világban szokásos vágyódást és kedvetlenséget”; Hurvitz 1978: p.212: „felhagyva a világgal szembeni irigységgel és rosszindulattal”; Jotika 1986: p.1. „távol tartva a sóvárgást és a lelki szenvedést”; Lamotte 1970: p.1122: „au point de contrôler dans le monde la convoitise et la tristesse”; Lin Ki Kouang 1949: p.119 „qu’il surmonte le déplaisir que la convoitise cause dans le monde”; C.A.F Rhys Davids 1978: p.257: „egyaránt legyőzve a világon szokásos vágyódást és kedvetlenséget”; Schmidt 1989: p.38: „alle weltlichen Wünschen und Sorgen vergessend”; Silananda 1990: p.177: „eltávolítva a világban jelenlévő sóvárgást és szomorúságot”; Solé-Leris 1999: p.116: „desechando la codicia y la aflicción de lo mundano”; Talamo 1998: p.556: „rivomendo bramosia e malcontento riguardo al mondo”; Thānissaro 1996: p.83: „félretéve a világgal kapcsolatos mohóságot és gyötrelmet”; Woodward 1979: vol. V, p.261: „méréskelve a sóvárgásból fakadó csüggedést a világon.”

7 *A IV 458*.

8 *S V 150*.

lenne értelme, amennyiben a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat előfeltétele lenne az összeszedettség kifejllesztése és a tudati szennyeződésektől való mentesség.

A vágyak (*abhijjhā*) és az elégedetlenség (*domanassa*) – a két tudati minőség, amelynek eltávolítását a „meghatározás” előírja – megjelenik a légzésre irányuló éberség *Ānāpānasati* *suttā*ban leírt tizenhat lépcsős sémájában is, annak is az utolsó négy lépésében. A Buddha magyarázata szerint a gyakorlásnak ebben a fázisában az ember már mentes a vágytól és az elégedetlenségtől.⁹ A magyarázat azt sugallja, hogy ez nem áll fenn az előző tizenkét lépés esetében (amelyeket a Buddha mindazonáltal az első három *satipaṭṭhāna*-nak feleltet meg).¹⁰ Az elégedetlenség megszűnése önmagában a *Satipaṭṭhāna* *sutta* „egyenes ösvény”-részében is megjelenik, amely szerint az elégedetlenség eltávolítása a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat egyik célja.¹¹ Mindezek a szövegrészek világosan szemléltetik, hogy a vágyak és az elégedetlenség teljes „eltávolítása” nem előfeltétele a *satipaṭṭhāna*-nak, hanem a sikeres gyakorlás eredményeképpen következik be.¹²

Az eltávolítandó tudati minőségek a vágyak (*abhijjhā*) és az elégedetlenség (*domanassa*). A kommentárok ezeket az öt akadály együttesével azonosítják.¹³ Több tanítóbeszédben a gyakrabban szereplő érzéki vágy (*kāmacchanda*) – vagyis az első akadály – helyett a „vágyak” (*abhijjhā*) szerepel.¹⁴ Mindazonáltal nehéz megérteni, hogy az elégedetlenség (*domanassa*) miért felelne meg az ellen-szenvnek (*byāpāda*) mint akadálnak. A tanítóbeszédekben az elégedetlenség (*domanassa*) a tudati lehangothság bármely formáját jelöli, amely nem szükség-

9 *M III 84*.

10 Ez azonban csupán a gyakorlás előkészítő stádiumaira vonatkozik, mivel ahhoz, hogy az első három *satipaṭṭhāna* a felébredéshez vezessen, szükség van a vágytól és az elégedetlenségtől mentességre. Ezt az *M III 86* mutatja, amely az egykedvűség felébredési tényezőjét mind a négy *satipaṭṭhāna*-val kapcsolatba hozza, ugyanazt a kifejezést használva, mint amit az *M III 84* használ a légzésre irányuló éberség négy utolsó lépésével kapcsolatban.

11 *M I 55*: „ez az egyenes ösvény, amely... az elégedetlenség megszűnéséhez.... vezet: nevezetesen, a négy *satipaṭṭhāna*.”

12 A *Ps I 244* értelmezése szerint a vágyak és az elégedetlenség eltávolítása a gyakorlás eredménye. Vö. még: Debvedi 1990: p.22; Khemacari 1985: p.18; Nāṇasamvara 1961: p.8; Nānuttara 1990: p.280; Yubodh 1985: p.9.

13 *Ps I 244*.

14 *D I 72, D I 207, D III 49, M I 181, M I 269, M I 274, M I 347, M II 162, M II 226, M III 3, M III 35, M III 135, A II 210, A III 92, A III 100, A IV 437, A V 20, It 118*. A tanítóbeszéd általános szóhasználata szerint az *abhijjhā* a cselekvés tíz kedvezőtlen módjának egyike (pl. *D III 269*). Ebben a szöveggörnyezetben sóvárgást jelent, abban az értelemben, amikor az ember megkívánja valaki más tulajdonát (vö. pl. *M I 287*). Vö. még: van Zeyst 1961b: p.91.

szerűen áll kapcsolatban az ellenszenvvel, és bizonyosan nem szinonim azzal.¹⁵ Emellett, még ha el is fogadnánk, hogy az elégedetlenség és az ellenszenv azonos – ami kérdéses –, akkor is magyarázattal kellene szolgálnunk a maradék három akadállyal kapcsolatban.¹⁶

Ha valóban alapvető fontosságú lenne eltávolítani az öt akadályt, mielőtt a *satipaṭṭhāna* gyakorlásába fognánk, akkor több, a *Satipaṭṭhāna suttā*ban leírt meditációs gyakorlat fölöslegesnek bizonyulna: a kedvezőtlen érzések és a kedvezőtlen tudatállapotok (világi érzések, a sóvárgás vagy a harag által befolyásolt tudat) fölötti szemlélődés, és különösképpen a *dhammák* fölötti első szemlélődés, vagyis ugyanezen öt akadály jelenlétére irányuló tudatosság. Ezek a *satipaṭṭhānára* vonatkozó instrukciók világosan utalnak arra, hogy a kedvezőtlen tudatállapotok, legyenek azok akár vágyak, akár elégedetlenség, vagy bármely akadály, nem kell hogy visszatartsák az embert a *satipaṭṭhāna* gyakorlásától, mivel hasznos módon az éber szemlélődés tárgyává tehetők.

E megfontolások fényében igen valószínűnek látszik, hogy a Buddha az öt akadály eltávolítását nem tartotta a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat szükséges előfeltételének. Ha szándékában állt volna kikötni azok eltávolítását, mint a *satipaṭṭhāna* elkezésének előfeltételét, akkor furcsállhatnánk, hogy miért nem említette kifejezetten az akadályokat, ahogy azt az elmélyedés (*jhāna*) fejlődésének leírásakor minden esetben megtette.

A vágy és az elégedetlenség, a két tudati tulajdonság, amelyet a Buddha a „*satipaṭṭhāna*-meghatározásban” említ, a tanítóbeszédekben gyakran az érzékek korlátozásával – a fokozatos ösvény egyik formális meditációt megelőző állomással – kapcsolatosan jelenik meg.¹⁷ Ebben a szakaszban a gyakorló azért őrzi az érzékkapukat, hogy megakadályozza azt, hogy az érzéki benyomások vágyat és elégedetlenséget váltsanak ki. Ha e szövegösszefüggések alapján ítéljük meg, a „vágy és elégedetlenség” kifejezés általános módon utal az észlelt dolgok iránti „vonzalomra” és „ellenszenvre”.

Az *Ānāpānasati sutta* szerint az efféle vágy és elégedetlenség hiánya fontos tényezője annak, hogy a gyakorló kivitelezhesse a *dhammák* fölötti szemlélődés-

15 A D II 306 a *domanassát* mint tudati kint és kellemetlenséget definiálja. Az M III 218 megkülönbözteti az érzéki elégedetlenség következtében, illetve a szellemi kielégületlenség következtében fellépő *domanassát*. Az M I 304 szerint a *domanassa* ez utóbbi típusai egyáltalán nem állnak kapcsolatban az ingerültségre való rejtett hajlammal.

16 A kommentárookra általában jellemző, hogy – kísérletet téve arra, hogy a tanításokra rávilágítsanak – egy kulcsfontosságú kifejezést (jelen esetben az *abhijjhāt*) egy teljes kifejezés-sorral vagy szokásos kategóriával azonosítanak, ám esetenként anélkül, hogy eléggé figyelembe vennék a szövegkörnyezetet.

17 A szokásos meghatározás (pl. M I 273) megemlíti, hogy az érzékkapuk őrzése arra szolgál, hogy a gyakorló elkerülje a vágyak és az elégedetlenség beáramlását.

hez sorolt, viszonylag kifinomult és bonyolult meditációkat. Eszerint a vágy és az elégedetlenség hiánya a *satipaṭṭhāna* haladóbb fokozatával áll kapcsolatban. Tehát a *vineyya* – mint a vágy és az elégedetlenség eltávolításának befejezett aktsa – a *satipaṭṭhāna* magasabb szintjeit képviseli. A tanítóbeszédek a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés e magasabb szintű stádiumait gyakran „jól megalapozott”-nak (*supatīṭhita*) nevezik.¹⁸ A *satipaṭṭhāna* e stádiumaiban a tárgyilagos tudatosság oly erősen megalapozott (*supatīṭhita*), hogy a gyakorló képes erőfeszítés nélkül fenntartani a higgadt megfigyelést anélkül, hogy vággyal vagy elégedetlenség-gel reagálna.

Ezzel szemben a *vineyya* mint egyidejű cselekvés – vagyis a jelenben végbemenő „eltávolítás” – a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat első állomásainak célját jelöli. Az első stádiumok során a gyakorló feladata az, hogy olyan fokú belső egyensúlyt fejlesszen ki, amellyel uralkodni tud a vágy és az elégedetlenség fölött. A *satipaṭṭhāna* e kezdeti szakaszai megfelelnek az érzékek korlátozásának, amely a puszta *satit* szándékos erőfeszítéssel köti össze, abból a célból, hogy elkerülje vagy ellensúlyozza a vágyakat és az elégedetlenséget. Bár a fokozatos ösvény sémája szerint az érzékek korlátozása megelőzi magát a meditációs gyakorlatot, ez nem azt jelenti, hogy az érzékek korlátozása egy bizonyos időpontban teljesül, és a gyakorló csak ezután kezd formális gyakorlásba.¹⁹ A tényleges gyakorlás során a kettő jelentős mértékben átfedésbe kerül, tehát az érzékek korlátozása tekinthető a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat részének, különösképpen azokban a szakaszokban, ahol a vágyat és az elégedetlenséget a gyakorló még nem távolította el teljesen.

Bár a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat kezdeti fázisai nem követelik meg a magas szintű összeszedettség előzetes megalapozását vagy a tudat kedvezőtlen állapotainak teljes eltávolítását, mindezek szükségesek a gyakorlás haladóbb szakaszaiban, amelyek a megvalósításhoz vezetnek. A fejezet további részében ezt tárgyalom: részletesebben megvizsgálom az összeszedettség és a megvalósítás felé haladás kapcsolatát. E vizsgálódás bevezetéseként először megkíséreltem tisztázni a következő, tárgyhoz tartozó kifejezések jelentését: összeszedettség (*samādhī*), helyes összeszedettség (*sammā samādhī*) és elmélyedés (*jhāna*).

18 Pl. *D II 83, D III 101, M I 339, S III 93, S V 154, S V 160, S V 184, S V 301, S V 302, A III 155, A III 386, A V 195*. Különösen érdekes az *S III 93*, amely kijelenti, hogy a jól megalapozott *satipaṭṭhāna*-gyakorlat e haladott szintjén kedvezőtlen gondolatok már nem kelhetnek föl.

19 Vö. pl. *A V 114*, amely szerint a *satipaṭṭhāna* az érzékek korlátozásától függ, amely viszont az éberségtől és a tiszta tudástól (a test fölötti szemlélődések egyikétől) függ. Ez arra utal, hogy a tényleges gyakorlás során inkább valamiféle kölcsönös kapcsolat van az érzékek korlátozása és a *satipaṭṭhāna* között, semmint hogy az előbbi az utóbbitól egyoldalú módon függne.

IV.2. Összeszedettség, helyes összeszedettség és elmélyedés

A *samādhī* főnév a *samādahati*, „összerak”, „összegyűjt” (például tűzifát) igével áll kapcsolatban.²⁰ A *samādhī* tehát azt jelöli, amikor valaki „összeszedi” magát, abban az értelemben, hogy elnyugtatja vagy egyesíti tudatát.²¹

A tanítóbeszédek az „összeszedettség” (*samādhī*) kifejezést meglepően tág jelentéskörben használják: kapcsolatba hozzák például a sétáló meditációval, az érzések és az észlelések keletkezésének és elmúlásának vizsgálatával, vagy az öt halmaz keletkezése és elmúlása fölötti szemlélődéssel.²² Az *Aṅguttara nikāya* egyik része úgy tárgyalja a négy *satipaṭṭhānā*t, mint az összeszedettség egyik formáját.²³ Ezek a példák azt szemléltetik, hogy az „összeszedettség” (*samādhī*) kifejezés jelentése – ahogy azt a tanítóbeszédekben használják – nem korlátozódik a nyugalom (*samatha*) kifejlesztésére, hanem a belátás-meditáció (*vipassanā*) tartományára is vonatkozhat.

Ami a „helyes összeszedettséget” (*sammā samādhī*) illeti, esetenként azt találjuk, hogy a tanítóbeszédek a helyes összeszedettséget azonosítják a négy elmélyedéssel (*jhāna*).²⁴ Ez igen jelentős, hiszen a „helyes” összeszedettség a felébredés előfeltétele. Ha szó szerint vesszük ezt a meghatározást, akkor a gyakorlónak a „helyes” összeszedettség kifejlesztéséhez szüksége van arra a képességre, hogy mind a négy elmélyedést elérje. Azonban több tanítóbeszéd kijelenti, hogy a teljes felébredéshez elegendő lehet „csupán” az első elmélyedés elérése.²⁵ Ez azt

20 Pl. a *Vin IV 115*-ben.

21 Az *M I 301* a *samādhī*t a tudat egyesítéseként (*cittassekaggatā*) definiálja.

22 Az *A III 30* a sétáló meditáció során szerzett *samādhī*ről tesz említést. Noha a sétáló meditációt a gyakorló használhatja arra, hogy kifejlessze a tudati nyugalmat, az összeszedettség mélyebb állapotaihoz nem ez a megfelelő testhelyzet. Az *A II 45* az érzések, észlelések és gondolatok keletkezése és megszűnése fölötti szemlélődést, illetve az öt halmaz állandótlan természetűe fölötti szemlélődést a *samādhī* formáinak tekinti. A *samādhī* széles jelentésköréről tesz bizonyosságot a *D III 222*, amely megemlíti a *samādhī* kifejlesztésének négy – az eredmény alapján megkülönböztetett – módját: a kellemes időtöltéshez (azaz a *jhānā*khoz); az észlelés világosságának fejlesztése révén a tudáshoz és látáshoz; az érzések, észlelések és gondolatok keletkezése-megszűnése fölötti szemlélődés révén az éberséghez és tiszta tudáshoz; illetve az öt halmaz keletkezése-megszűnése fölötti szemlélődés révén a befolyások elpusztításához vezető *samādhī*t.

23 *A IV 300*.

24 pl. *D II 313*: „belép az első *jhānā*ba és ott időzik... a második *jhānā*ba... a harmadik *jhānā*ba... a negyedik *jhānā*ba... ezt nevezik helyes összeszedettségnek.”

25 Az *A IV 422* említést tesz a befolyások első *jhānā*n alapuló elpusztításáról, vö. még: *M I 350*, *M I 435*, *A V 343*.

mutatja, hogy ami az összeszedettségre való képességet illeti, az első elmélyedés elegendő lehet ahhoz, hogy a gyakorló áttörjön a teljes felébredéshez.²⁶

Érdekes, hogy a *Mahācattārīsaka sutta* és több más tanítóbeszéd eltérő meghatározást ad a helyes összeszedettségről, amely egyáltalán nem említi az elmélyedéseket.²⁷ Az, hogy a *Mahācattārīsaka sutta* fontos a jelen fejtegetés szempontjából, még világosabban látszik a *sutta* bevezetőjéből, amely kimondja, hogy tárgya a helyes összeszedettségről szóló tanítás.²⁸ A helyes összeszedettség itt megadott meghatározása a tudat egyesítését (*cittassekaggatā*) említi, mint ami kölcsönösen összefügg az ösvény másik hét tényezőjével.²⁹ Más szóval, ahhoz, hogy a tudat egyesítése „helyes” összeszedettség legyen, a nyolcrésztű nemes ösvény összefüggésrendszerébe kell helyezni.³⁰ Az *Abhidhammā*-ban és a kommentárokból is találunk olyan meghatározásokat a helyes összeszedettségről, amelyek nem említik az elmélyedés elérését.³¹

26 Mind a négy *jhānā*-ra szükség van ahhoz, hogy a gyakorló a háromrésztű magasrendű tudás (*tevijjā*) révén megközelítse a megvalósítást, vö. pl. *M I 357*. Az *S I 191* arról számol be, hogy az *arahantok* egy nagy létszámú gyülekezetében minden három *arahant* közül kettő sem a háromrésztű magasrendű tudással (*tevijjā*), sem természetfölötti tudással (*abhiññā*), sem pedig nem-anyagi eléréssel nem rendelkezik. Abban az esetben, ha minden *arahant* birtokában lenne annak a képességnek, hogy elérje a negyedik *jhānát*, akkor joggal feltételeznénk, hogy sokkal nagyobb hányaduk használná fel ezt arra, hogy ezen elérések egyikét-másikat kifejlessze. Perera 1968: p.210 mindazonáltal úgy véli, hogy mind a négy *jhāna* szükséges feltétele a felébredésnek.

27 *D II 217, M III 7, S V 21*. Vö. még: *D III 252* és *A IV 40*. Másképpen magyarázza a helyes összeszedettséget például az *M III 289*, amely szerint a helyes összeszedettség nem más, mint a hat érzék átható megértése; az *S I 48*, ahol a helyes összeszedettség a *sati* megalapozásának eredménye; vagy az *A III 27*, amely olyasvalamit nevez meg a helyes összeszedettség kifejlesztésének egy másik lehetséges módjaként, amit talán a belátás-meditáció egyik formájának tekinthetünk.

28 *M III 71*: „Szerzetesek, a nemes helyes összeszedettséget tanítom most nektek.”

29 *M III 71*: „Helyes nézet, helyes szándék, helyes beszéd, helyes cselekvés, helyes életvitel, helyes törekvés és helyes éberség. Ezen hét tényezővel rendelkező tudat egyesítését nevezik a nemes helyes összeszedettségnek.” Más tanítóbeszéd alapján ítélve elmondhatjuk, hogy a „tudat egyesítése” nem utal szükségszerűen az elmélyedés elérésére, mivel az *A II 14* például a járással és az állással hozza kapcsolatba a tudat egységesítését, az *A III 174*-ben pedig a tudat egyesítése a *Dhamma* hallgatása közben következik be.

30 Vö. még: Ba Khin 1994: p.69: „nem érhető el a helyes összeszedettség, ha nincs meg a helyes törekvés és a helyes éberség”; Buddhadāsa 1976: p.36: „a kedvező tudat kitartóan összpontosít a tárgyra... a »kedvező« kifejezés sokkal nagyobb jelentőséggel bír, mint a »kitartóan összpontosít«... az összeszedettség gyakorlása mögötti motivációknak tisztáknak kell lenniük... belátáson és helyes nézeten kell alapulniuk”; Weeraratne 1990: p.45: „a helyes összeszedettség... a tudat egyhegyűsége, amely az ösvény előző hét állomásának gyakorlásával érhető el” (az *M III 71* fordítása).

31 A *Vibh 107* a helyes összeszedettséget egyszerűen a „tudat állhatatosságaként” határozza meg (az *Abhidhamma*-kifejtésben; a *Vibh 106*-ban található *suttanta*-magyarázat azonban felsorolja a négy *jhānát*). A *Vism 510* is a „tudat egyesítéseként” definiálja a helyes összeszedettséget.

Tehát az a meghatározó tényező, amelynek alapján az összeszedettség „helyesnek” minősíthető, nem csupán az összeszedettség mélységével áll kapcsolatban, hanem azzal is, hogy ezt összeszedettséget a gyakorló milyen célra használja. Különösen az ösvény „helyes nézet”-tényezőjének jelenléte nélkülözhetetlen.³² Ezzel szemben a Buddha korábbi tanítói, Ālāra Kālāma és Uddaka Rāmaputta – noha intenzív összeszedettséget valósítottak meg –, a helyes nézet hiánya következtében nem voltak birtokában a „helyes” összeszedettségnek.³³ Ez azt mutatja, hogy az elmélyedés elérésének képessége önmagában még nem jelenti azt, hogy az ösvény „helyes összeszedettség”-tényezője megvalósulna.

Hasonló jelentésárnyalat húzódik meg a *sammā* minősítés mögött. A kifejezés szó szerinti jelentése „együttesség”, „egybekapcsolódottság”.³⁴ Amikor tehát a négy elmélyedést vagy a tudat egyesítését „helyes” összeszedettségnek nevezik, az nem egyszerűen annyit jelent, hogy ezek „helyesek” és minden más „helytelen”, hanem arra mutat rá, hogy az összeszedettség kifejlését a nyolckrétű nemes ösvénybe kell beágyazni.

Az efféle megkötés nincs híján gyakorlati jelentőségnek: noha az elmélyedés megtapasztalása hatékonyan csökkentheti az öt érzéssel kapcsolatos sóvárgást és ragaszkodást, igen könnyen vált ki sóvárgást és ragaszkodást e finom „tudatkapu-tapasztalatok” iránt. Ám kizárólag a sóvárgástól nem szennyezett összeszedettség lehet a *dukkha* megszüntetéséhez vezető nyolckrétű nemes ösvény teljesen kifejlődött tényezője. Ez a minőség – és nem csupán az összeszedettség foka – teszi az összeszedettség elérését helyes összeszedettséggé.

Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy a „helyes” összeszedettség nem egyszerűen annak kérdése, hogy a gyakorló képes-e elérni az elmélyedést, hiszen a meghatározó tényező, melynek alapján az összeszedettséget „helyesnek” nevezhetjük, nem más, mint az, hogy az összeszedettséget a nyolckrétű nemes ösvény többi tényezőjével együttesen fejleszti-e ki.

A *jhāna* („elmélyedés”) szó a *jhāyati* („meditál”) igéből származik.³⁵ Bár a *jhāna* kifejezés általában az intenzív elmélyedés elérését jelöli, esetenként megtartja eredeti „meditáció” jelentését. A *Gopakamogallāna sutta* például megemlíti a *jhāna* egy

32 Az A III 423 rámutat, hogy a nézet megtisztítása nélkül nem lehetséges a helyes összeszedettséget kifejleszteni.

33 A *bodhisatta* Ālāra Kālāmával és Uddaka Rāmaputtával való találkozásáról lásd: M I 164.

34 Vö. Monier-Williams 1995: p.1181, aki a megfelelő szanszkrit kifejezést (*samyak*) a következőképpen fordítja: „teljes”, „egész”, „hiánytalan”. T. W. Rhys Davids 1993: p.655 szerint: „egy pontra irányuló”. Vö. még: Gruber 1999: p190, aki megjegyzi, hogy a „*sammā*” szót nem megfelelő „helyesnek” fordítani.

35 A két szó közötti összefüggés több alkalommal is felmerül, pl. D II 239, D II 265, M I 243, Dh 372, Sn 1009, Thī 401.

olyan formáját, amelyben az akadályok még gyötrik a tudatot.³⁶ Ez a „*jhāna*” nem meditációs elmélyedés, mivel a valódi elmélyedést az akadályok hiánya jellemzi.

Ahhoz, hogy felmérjük, hogy a gyakorlatban mivel jár a valódi elmélyedés, ezen a ponton röviden meg kell vizsgálnunk az első elmélyedést. Az első elmélyedés megértése azért problematikus, mert az arra jellemző két tudati tényező – a tudat kezdeti alkalmazását (*vitakka*) és a tudat fenntartott alkalmazását (*vicāra*)³⁷ – többféleképpen értelmezik. Mivel a *vitakka*, a tudat kezdeti alkalmazása, etimológiai kapcsolatban áll a „gondolkodás”, „logikai érvelés” jelentésű *takka* szóval, több tudós arra a következtetésre jutott, hogy a fogalmi gondolkodás az elmélyedés első fokozatára is jellemző.³⁸ Első ránézésre úgy tűnik, hogy egyes tanítóbeszédék igazolják ezt, mivel a második elmélyedést a „kedvező szándékok megszűnésének”, illetve a „nemes csönd” állapotának nevezik.³⁹

Ez meglehetősen fontos az elmélyedés természetének megértése szempontjából. A kérdéses az, hogy az első elmélyedés vajon mély, összeszedett állapot-e, amely csupán hosszú gyakorlással, magányban érhető el, vagy a boldog elmelkedés nyugodt állapota, amely mindenki számára könnyen elérhető, és valójában nem igényel komoly meditációs jártasságot.

36 Az *M III 14* úgy említi azt, amikor valaki az öt akadály hatása alatt áll, mint egy olyan típusú *jhānát*, amelyet a Buddha nem hagyott jóvá. Egy másik példa a felszólítás: „ne hanyagolja el a *jhānāt*” (*anirākatajjhāna*), amely az *M I 33*-ban és az *It 39*-ben „a tudati nyugalomnak szentelődik” és „a belátással rendelkezik” kifejezéssel együtt szerepel; valószínűleg mindkettőt beleértve abba, amit az általában vett „meditáció” alatt értünk. Hasonlóképpen a buzdításként gyakran elhangzó *jhāyatha bikkhave* kifejezést (pl. *M I 46*) helyesebb „meditáljatok, szerzetesek!”-nek fordítani, semmint „érjétek el az elmélyedést, szerzetesek!”-nek. További példa a „nem lévén hűján a *jhānānak*” (*arittajjhāno*) kifejezés, amely az *A I 39–43*-ban több olyan meditációs gyakorlattal kapcsolódik egybe, amelyek önmagukban nem eredményezik az elmélyedés elérését: ilyen például a *satipatthāna*, a mulandóság fölötti szemlélődés, vagy a hat felidézés. A *jhāna* szót a tanítóbeszédék azonban leggyakrabban „elmélyedés” értelemben használják; ez a szóhasználat egyszerűen felismerhető, mivel az elmélyedés-*jhānāt* általában „elsőként”, „másodikként” stb. osztályozzák (kivételesen az *A V 133*, ahol a „*jhāna*” szót először pontosabban meg nem határozott értelemben használják, de a tanítóbeszéd záró részében már az elmélyedés első szintjeként mutatják be).

37 A szokásos meghatározás (pl. *D I 73*) úgy említi az első *jhānāt*, mint amiben „jelen van a tudat kezdeti és fenntartott alkalmazása” (*savitakkaṃ savicāraṃ*). Több tanítóbeszéd szintén említést tesz az elmélyedés egy olyan szintjéről, amelyben nincs jelen a tudat kezdeti alkalmazása, de jelen van a tudat fenntartott alkalmazása (*D III 219*, *D III 274*, *M III 162*, *S IV 360*, *S IV 363*, *A IV 300*). A négy *jhāna* így létrejött öt részből álló bemutatása nagyobb jelentőséget kap az *Abhidhammā*-ban (részletes magyarázat az *As 179*-ben található). Stuart-Fox 1989: p.92 rámutat, hogy a megfelelő kínai kiadásokból a fent említett előfordulások közül egyesek hiányoznak.

38 Barnes 1981: p.257; Bucknell 1993: p.397; Kalupahana 1994: p.35; Ott 1912: p.348; Stuart-Fox 1989: p.94.

39 Az *M II 28* a második *jhānāt* a „kedvező szándékok” megszűnésével hozza kapcsolatba, míg az *S II 273* a második *jhānāt* mint „nemes csöndet” említi; ugyanez a kifejezés jelenik meg a *Th 650*-ben és *999*-ben. (A *Th-a II 274* kommentár ezt a második *jhānā*-val azonosítja, de a *Th-a III 102* még a negyedik *jhānā*-ról is említést tesz.)

Az utóbbi feltevés ellentmond a kommentároknak, amelyek részletesen leírják a fejlődés elmélyedést megelőző állomásait.⁴⁰ Ezek a források azt mutatják, hogy meglehetősen komoly meditációs fejlődésre van szükség ahhoz, hogy az ember elérje az első elmélyedést. Bár e kezdeti fejlődésre csak indirekt módon utalnak a tanítóbeszédok, van legalább egy eset (az *Upakkilesa sutta*), ahol a Buddha részletesen beszámol arról, hogy milyen küzdelmet folytatott az első elmélyedést elérése érdekében.⁴¹ Ez a szövegrész nem hagy kétséget afelől, hogy a Buddha maga is komoly nehézségekkel szembesült, amikor megkísérelte elérni az első elmélyedést, holott fiatalkorában egy alkalommal már megtapasztalta.⁴²

Az *Upakkilesa sutta* Anuruddhához és a szerzetesek egy csoportjához szól, akik szemmel láthatólag hasonló nehézségekkel küzdenek. Moggallánának is a Buddha segítségére van szüksége ahhoz, hogy elérje az első elmélyedést.⁴³ Érdeemes megjegyezni, hogy Anuruddhának és Moggallánának – akik később kitűntek a tanítványok közül összeszedettségük erejével⁴⁴ – a Buddha személyes beavatkozására volt szükségük ahhoz, hogy „csupán” az első elmélyedésig eljussanak. Ezek a példák arra mutatnak, hogy az első elmélyedés eléréséhez komoly meditációs jártasságra van szükség.

A tanítóbeszédok szerint az a gyakorló, aki belépett az első elmélyedésbe, nem képes beszélni.⁴⁵ Amennyiben az első elmélyedés csupán nyugodt elmélkedés lenne, ez a kijelentés nem állná meg a helyét. Az elmélyedés intenzívebb állapotaiban nem csupán a beszéd, de a hallás is eltűnik; a hang tulajdonképpen

40 Vö. pl. *Vism* 125 a pár-jel (*paṭibhāga nimitta* – a szerk. megj.) kifejlődéséről; és *Vism* 285 az összeszedettség be- és kilégzés révén elért jelen alapuló elmélyedés kifejlődéséről.

41 Az *M III* 162 szerint a Buddha csak azután volt képes elérni az első *jhānát*, miután egymás után legyőzte a tudati akadályok teljes sorát (vö. részletesen 198. oldal, 73. lábjegyzet). Vö. még: *A IV* 439, amely beszámol arról, hogyan küzdött a Buddha az érzékiség ellen, hogy képes legyen kifejleszteni a *jhānát*.

42 *M I* 246. Valószínű, hogy a Buddha azon képessége, hogy egészen fiatal korában ilyen könnyedén belépett az első *jhāna*-ba, valamely korábbi életében végzett *samatha*-gyakorlattal volt összefüggésben. Ezt a képességét az ifjúkorában élvezett érzéki örömök hatására elveszítette, és később újra ki kellett fejlesztenie.

43 *S IV* 263.

44 Vö. *A I* 23.

45 *S IV* 217; ugyanaz: *S IV* 220–223. A *Kv* 200 ezt a szövegrészletet arra használja, hogy szembehelyezkedjék azzal a (helytelen) nézettel, miszerint a tudat kezdeti és fenntartott alkalmazása mint *jhāna*-tényezők verbális tevékenységet jelölnek. Ez a nézet azért alakult ki, mert az *M I* 301 e tényezőket verbális készletekként definiálja.

súlyosan akadályozza az első elmélyedés elérését.⁴⁶ Az első elmélyedés megtapasztalása „nem világi” tapasztalás⁴⁷: pszichológiai és kozmológiai szempontból egy másik világot alkot.⁴⁸ Amikor az ember eléri az első elmélyedést, „nagyszerű, rendkívüli állapotba” kerül.⁴⁹ Már az első elmélyedés is „beköti Māra szemét”, hiszen a gyakorló, amikor belép ebbe az állapotba, elhagyja Māra látókörét.⁵⁰

Ezek a szövegrészek azt az értelmezést támasztják alá, hogy az első elmélyedés intenzív, elmélyült tudatállapot, amely túl van a pusztá elmélkedésen és fogalmi gondolkodáson. Ésszerű tehát azt feltételeznünk, hogy a tudat kezdeti alkalmazása (*vitakka*) és fenntartott alkalmazása (*vicāra*) – mint az elmélyedés tényezői – nem teljesszerű gondolkodási tevékenységet jelentenek, hanem a figyelem kezdeti és fenntartott alkalmazására utalnak. Az efféle figyelem alkalmazása a gondolkodás és a szóbeli kommunikáció területén is végbemehet, amikor a tudat kezdeti alkalmazása a tudatot a gondolandó vagy mondandó dologra irányítja, míg a tudat fenntartott alkalmazása fenntartja az egyes gondolat- vagy szó-sorok koherenciáját. Az elmélyedés kontextusában azonban ugyanez a tevékenység nem több, mint a figyelem szándékos, az összeszedettség tárgyára irányuló kibontakoztatása.

A *vitakka* kifejezés fenti fordítása – „a tudat kezdeti alkalmazása” – a *Mahā-cattārisaka suttá*val támasztható alá, amely a „helyes elgondolás” szinonimáinak listáját tartalmazza: itt a „tudat alkalmazása” (*cetaso abhiniropanā*) a *vitakkával*

46 A V 135. Brahmavaṃso 1999: p.29 szerint „amíg a gyakorló valamely *jhānā*ban időzik, lehetetlen, hogy... külső hangot halljon vagy bármilyen gondolatot kialakítson.” A Kv 572 szintén elutasítja a nézetet, miszerint lehet hangot hallani a *jhāna* elérése során. A Vin III 109-ben egyes szerzetesek azzal vádolják Moggallánát, hogy nem a valóságnak megfelelően állítja, hogy elérésre jutott, mert korábban kijelentette, hogy a „rendíthetetlen összeszedettségben” (vagyis a negyedik *jhānā*ban vagy valamelyik nem-anyagi elérés során) hangokat hallott. Az, hogy a szerzetesek emiatt azzal vádolták, hogy valótlan kijelentéseket tett, mutatja, hogy a szerzetesek között általánosan elfogadott nézet volt: az intenzív elmélyedés során a gyakorló nem hall hangokat. A Buddha azonban tisztázza Moggallánát: azt a magyarázatot adja, hogy ilyen intenzív *jhānā*ban is lehet hangokat hallani, amennyiben az elérés szennyezett (*aparissuddho*). Az Sp II 513 kifejti, hogy Moggallāna nem győzte le teljesen az elmélyedés akadályait, ezért elérése nem volt szilárd, és az összeszedettség egyik labilis pillanatában hallott hangokat.

47 Az A IV 430 úgy beszél egy szerzetesről, aki elérte az első *jhānát*, mint aki elérte a világ végét (a „világot” ugyanez a tanítóbeszéd az öt érzéki örömmel azonosítja). A *jhāna*-tapasztalás sajátos jellegére egy másik példa az első *jhāna* során fellépő egyfajta észlelés, amelyet a D I 182 „szubtilis, de valóságos” észlelésnek (*sukhumasaccasaññā*) nevez. Ez a kifejezés az elmélyedés során fellépő észlelés finomodó formájára utal, amely különbözik attól, ahogy a hétköznapi világot észleljük.

48 Ezek az anyagiság és a nem-anyagiság elemei (D III 215), amelyek megfelelnek a létezés anyagi és nem-anyagi birodalmainak (S V 56), és különböznek az érzékek birodalmának érzékiségétől.

49 M I 521.

50 M I 159, M I 174.

együtt szerepel.⁵¹ A *vitakka* ezen értelmezését – a tudat kezdeti alkalmazása – az *Abhidhamma* és a kommentárok, illetve több kortárs meditációs tanító és tudós is megerősítik.⁵²

Ezt az értelmezést vonatkoztathatjuk a fent említett szövegrészekre is, amelyek első látásra – mivel kijelentik, hogy a második elmélyedés, a „nemes csönd” állapotának elérésekor „a kedvező szándékok megszűnnek” – mintha azt sugallnák, hogy a fogalmi gondolkodás az első elmélyedésben is jelen van. Jóllehet a tudat kezdeti alkalmazása mint az első elmélyedés tényezője különbözik a fogalmi gondolkodástól, a tudat kezdeti alkalmazása ebben a kontextusban egyfajta „szándék”, és ezáltal igen finom akaratlagos tudati tevékenységgel jár. A tudat csak akkor éri el a teljes belső nyugalom (a „nemes csönd”) állapotát, és hagyja maga mögött még ezeket a szubtilis „kedvező szándékokat” is, amikor belép a második elmélyedésbe, s ezzel a tudati tevékenység ezen utolsó maradványát is hátrahagyja, és az összeszedettség teljesen megszilárdul.⁵³

Úgy tűnik, hogy az eddig áttekintett szövegrészek alapján joggal feltételezhetjük, hogy az „elmélyedés” (*jhāna*) az intenzív összeszedettség mélységes tapasztalatait jelöli, amelyet a gyakorló jelentős mértékű meditációs jártasság birtokában ér el.

IV.3. Elmélyedés és megvalósítás

Számos tanítóbeszéd javasolja az összeszedettség – mint „a dolgok valóságnak megfelelő ismeretének” egyik alapvető tényezője – kifejlesztését.⁵⁴ Az összeszedettség a teljes felébredés egyik előfeltétele⁵⁵, s ennek az összeszedettségnek

51 *M III* 73.

52 „A tudat alkalmazása” (*cetaso abhiniropānā*) a *Vibh* 257-ben és a *Vism* 142-ben a *vitakka* meghatározásában szerepel. A *vitakka* hasonló értelmezése jelenik meg: Ayya Khema 1991: p.115; Bodhi 2000: p.52 és 1993: p.82; Chah 1992: p.53; Cousins 1992: p.153; Eden 1984: p.89; Goenka 1999: p.93; Ledi 1986a: p.52; Pa Auk 1999: p.17; C.A.F Rhys Davids 1922: p.8 n.1; Shwe 1979: 238 n.1; Stcherbatsky 1994: p.104; Sujīva 1996: p.10.

53 A második *jhāna* szokásos leírásaiban (pl. *D I* 74) ezt az jelzi, hogy a megtapasztalt örömet és boldogságot úgy minősítik, mint ami „az összeszedettségéből születik” (*samādhija*), illetve „a tudat egysége” (*cetasā ekodibhāva*) kifejezést használják.

54 *Pl. S IV* 80.

55 Az *A III* 426 rámutat, hogy *samādhi* hiányában nem lehet elérni a megvalósítást.

„helyes” összeszedettségnek kell lennie.⁵⁶ E meghatározások az elmélyedés-összeszedettséget a teljes felébredés előfeltételeként ajánlják. Felmerül azonban a kérdés, hogy ugyanez vonatkozik-e a folyamba-lépésre. Bár a folyamba-lépés-kor a gyakorló erőteljesen megtapasztalja a *Nibbānát*, s ennek következtében a tudat összpontosító egyesítése (*cittassekaggatā*) az adott pillanatban az elmélyedéséhez hasonló mértéket ér el, mégis felmerül a kérdés: mennyire szükséges ehhez az elmélyedés előzetes begyakorlása a nyugalom-meditáció valamely tárgya segítségével?⁵⁷

A tanítóbeszédekben olvasható felsorolásokban a folyamba-lépéshez elengedhetetlen tulajdonságok között nem szerepel az elmélyedés elérésének képessége.⁵⁸ Azok a leírások sem említenek ilyen képességeket, amelyek azokat a tulajdonságokat tárgyalják, amelyek a folyamba-lépett gyakorlóra a megvalósítás után jellemzőek.⁵⁹

A tanítóbeszédek szerint a folyamba-lépés elérésének szükséges feltétele az öt akadálytól teljesen mentes tudat.⁶⁰ És bár az elmélyedés kifejlesztése az akadályok eltávolításának hatékony módja, mégsem az egyetlen módja. Az *Itivuttaka* egyik tanítóbeszéde szerint az akadályok eltávolítása és a tudat összeszedettsé-

56 Az *A III 19*, *A III 200*, *A III 360*, *A IV 99*, *A IV 336*, *A V 4–6*, és *A V 314* kifejti, hogy helyes összeszedettség nélkül nem lehetséges elérni a megszabadulást. Az *A III 423* is hangsúlyozza, hogy a helyes összeszedettségre szükség van ahhoz, hogy a gyakorló képes legyen lerázni a béklyókat és megvalósítani a *Nibbānát*. Érdekes megjegyezni, hogy ezen esetek többségében a helyes összeszedettség hiánya az etikus viselkedés hiányának következménye; az ezzel ellentétes helyzetről (vö. pl. *A III 20*) azt a kijelentést olvashatjuk, hogy az összeszedettség „helyessége” az etikus viselkedés (vagyis a nyolcstréjú nemes ösvény harmadik, negyedik és ötödik tényezőjének) eredménye. Ez eszünkbe juttatja a helyes összeszedettség fentebb tárgyalt másik lehetséges meghatározását, miszerint a helyes összeszedettség a tudat egyesítése, amely kölcsönös összefüggésben áll az ösvény egyéb tényezőivel. (Ezt megerősíti, hogy a kérdéses szövegrészekben az *upanisā* páli szó szerepel. Ez felidézti a *sa-upanisā* kifejezést, amely az *M III 71*-ben jelenik meg abban a meghatározásban, amely a helyes összeszedettséget a tudat egyesítéseként határozza meg.)

57 Az itt vázolt különbség azzal kapcsolatos, amit a kommentárok „világfölötti”, illetve „világi” összeszedettségeknek neveznek (vö. a *Vism 85* meghatározását).

58 Az *S V 410* a következő, folyamba-lépéshez szükséges előfeltételeket sorolja fel: érdemes emberekkel kerülni kapcsolatba, a *Dhammát* hallgatni, kifejleszteni a bölcs figyelmet (*yoniso manasikāra*) és a *Dhammával* összhangban álló gyakorlatba fogni. (Az *S II 18* kifejti, hogy a *Dhammával* összhangban álló gyakorlat azt jelenti, amikor az ember a szenvtelenség kifejlesztésével legyőzi a tudatlanságot.) A folyamba-lépés előfeltételeivel kapcsolatban vö. még: *M I 323*.

59 Azt váránk, hogy ez a képesség a folyamba-lépett négy sajátos jellemzője között kerül említésre, amely jellemzők azonban pusztán a következők: a Buddhába, a *Dhammába* és a *Saṅghába* vetett teljes bizalom, valamint a biztos etikus magatartás. Az *S V 357*-ben a Buddha ezt a négy jellemzőt a folyamba-lépett meghatározó sajátosságaiként sorolja föl.

60 Pl. *A III 63*. Vö. még: *M I 323*, amely több, a folyamba-lépéshez szükséges tulajdonságot sorol fel, köztük azt is, hogy a gyakorlót nem gátolják folyton az akadályok.

ge sétáló meditáció közben is megvalósítható, ez a testhelyzet pedig alkalmatlan az elmélyedés elérésére.⁶¹ Egy másik szövegrész arra mutat, hogy az akadályok átmenetileg akkor is távol maradhatnak, amikor az ember nem gyakorol formális meditációt, például amikor a *Dhammát* hallgatja.⁶²

Ezt a lehetőséget megerősíti, hogy a tanítóbeszédék szép számban jegyeznek fel olyan eseteket, ahol a folyamba-lépett személy még csak nem is meditált rendszeresen ebben az életében, nemhogy az elmélyedést elérte volna.⁶³ Ezek a beszámolók azonban kivétel nélkül megemlítik, hogy a belátás bekövetkezése előtt megtörtént az akadályok eltávolítása.⁶⁴ Ezekben az esetekben az akadályok eltávolítása annak eredményeként következett be, hogy az illető figyelmesen hallgatta a Buddha fokozatos útmutatását.

Az ismert kortárs meditációs tanítók közül sokan arra alapozzák tanításukat, hogy a folyamba-lépéshez nincs szükség az elmélyedés képességére.⁶⁵ Szerintük ahhoz, hogy a folyamba-lépés pillanatában a tudat „elmélyedjen” a *Nibbānā*ban, nem szükséges a világi elmélyedés elérésének képessége.

A tárgyalt kérdés még világosabb lesz, ha figyelembe vesszük a felébredés következő szakaszát, az egyszer-visszatérést. Az egyszer-visszatérőket azért nevezik így, mert „ebben a világban” (vagyis a *kāmalokā*ban) már csak egyszer

61 *It* 118.

62 *S V* 95.

63 *A D I* 110-ben és a *D I* 148-ban a királyi birtokot igazgató gazdag brahminok szerepelnek, akiknek elfoglalt életmódja nem különösebben segíti elő a *jhāna* kifejlesztését, ám a Buddha egyik beszédét hallva mindegyikük megvalósítja a folyamba-lépést. Az *M I* 380 és az *A IV* 186 arról számol be, hogy a Buddha egyik beszéde hallatán *jainák* meggyőződéses követői valósítják meg a folyamba-lépést. (Figyelembe véve, hogy az *S IV* 298 szerint a *jainák* vezetője kételkedik abban, hogy egyáltalán létezik-e a második *jhāna*, joggal feltételezhetjük, hogy követői valószínűleg nem rendelkeztek az elmélyedés képességével. Ezt a benyomást Tatia 1951: pp.281–293 beszámolója alátámasztja. Az *A IV* 213-ban egy részeg világi ember kijózanodik annak hatására, hogy először találkozik a Buddhával, és az ugyanezen találkozás alkalmával hallott fokozatos tanítóbeszéd hatására lép a folyamba. Az *Ud* 49 arról számol be, hogy egy szegény, szájalomra méltó leprás is a Buddha egyik tanítása során valósítja meg a folyamba-lépést. Ez a bizonyos leprás tulajdonképpen azt hiszi, hogy a Buddhát hallgató tömeg ételosztásra gyűlt össze, és csupán azért megy oda, mert reméli, hogy ételhez juthat. Végül a *Vin II* 192 beszámol arról, hogy bérgyilkosok – akik közül az egyiknek éppen az volt a feladata, hogy megölje a Buddhát –, hallván a Buddha fokozatos tanítóbeszédét, ahelyett hogy teljesítenék küldetésüket, mindannyian folyamba-lépettek lesznek. Egyik esetben sem különösebben valószínű, hogy a folyamba-lépést megvalósító személyek rendszeresen meditációt folytattak volna, vagy *jhāna*-elérések birtokában lettek volna.

64 A fent idézett szövegrészek mindegyike egyértelműen megemlíti, hogy a tudat mentes az akadályoktól.

65 Vö. Visuddhacara 1996, amely jól használható áttekintést ad több ismert meditációs tanító e kérdéssel kapcsolatban tett kijelentéséről.

születnek újra.⁶⁶ Másfelől azok, akik kifejlesztették a képességet, hogy tetszés szerint lépjenek be az elmélyedésbe, és nem veszítették el ezt a képességet, következő életükben nem térnek vissza „ebbe a világba”⁶⁷ – ők magasabb, mennyei világban (vagyis a *rūpalokā*ban vagy az *arūpalokā*ban) születnek újra. Bizonyos, hogy ez nem jelenti azt, hogy a folyamba-lépő vagy az egyszer-visszatérő nem érhetne el az elmélyedést. Ám ha mindannyian elérték volna az elmélyedést, akkor maga az „egyszer-visszatérő” fogalma volna fölösleges, hiszen egyetlen egyszer-visszatérő sem térne soha vissza „ebbe a világba”.

A tanítóbeszédnek szerint az „egyszer-visszatérés” és a „vissza-nem-térés” megvalósítása közötti különbség az összeszedettségre való képesség eltérő szintjével áll kapcsolatban. Több szövegrész rámutat, hogy az egyszer-visszatérő – szemben a vissza-nem-térővel – még nem vitte tőkélyre az összeszedettség gyakorlását.⁶⁸ Ebből ítélve az elmélyedés elérése fontos lehet a vissza-nem-térés megvalósítása szempontjából. Több tanítóbeszéd állítja kapcsolatba az ösvény két magasabb szintje (a vissza-nem-térés és az *arahantság*) felé haladást azzal, hogy a gyakorló előzőleg már megtapasztalta az első vagy a magasabb elmélyedéseket.⁶⁹ Ennek az lehet az oka, hogy a meditációs elmélyedés során megvalósított belátó szemlélődés fontos szerepet játszik a vágy utolsó maradványainak

66 Pl. *M I 226*. Egyebek mellett az *A III 348* és az *A V 138* is alátámasztja, hogy az egyszer-visszatérő valóban visszatér „ebbe a világba”: eszerint az egyszer-visszatérők a Tusita mennyben születnek újra, az érzékek világának egyik alacsonyabb égi birodalmában, amely jóval alacsonyabb rendű az elmélyedés elérésének megfelelő létsíkknál. Hasonlóképpen az *A IV 380* szerint a magasabb fokon álló folyamba-lépettek emberként születnek újra – az újraszületésnek ez a szintje még távolabb esik az elmélyedésre való képességek révén elért létsíkoktól.

67 Az *A II 126* szerint az, aki kifejlesztette az első *jhānát*, a Brahmā-világban születik újra. A közönséges gondolkodású ember (*puṭhujjana*) ezután ismét alacsonyabb birodalmakban születik újra, míg a nemes (*ariya*) innen továbblép a végső *Nibbāna*-ba. (Ez a szövegrészlet nem csupán olyasvalakire vonatkozik, aki halála idején a tényleges elérés állapotában időzik, hanem mindenkire, akinek birtokában van a képesség, hogy elérje a *jhānát*.) Hasonló szövegrész található az *A I 267*-ben és az *A II 129*-ben; az előbbi a nem-anyagi eléréseket és az újraszületést, az utóbbi az isteni állapotokat és az újraszületést tárgyalja.

68 Az *A IV 380* szerint az egyszer-visszatérő – ellentétben a vissza-nem-térővel – még nem vitte tőkélyre avagy teljesítette be a *samādhit*. Hasonló szövegrész áll az *A I 232*-ben és *233*-ban. Vö. még: Dhammavuddho 1994: p.29; Nāṇavīra 1987: p.372.

69 Pl. az *M I 350* és az *A V 343* beszámol egy szerzetesről, aki – az első vagy valamely magasabb *jhāna* elérésének köszönhetően – képes megszüntetni a befolyásokat, vagyis elérni a vissza-nem-térést. Az *M I 434–435* egyértelműbb: világosan megállapítja, hogy a *jhāna* elérése szükséges a felébredés két magasabb szintjének eléréséhez. Hasonlóképpen az *A IV 422* úgy említi meg a *jhāna*-képességeket, mint amelyek szükséges feltételei a vissza-nem-térés vagy a teljes felébredés elérésének.

teljes eltávolításában, s ezáltal elősegíti az áttörést a vissza-nem-téréshez vagy a teljes felébredéshez.⁷⁰

Első ránézésre a *Satipaṭṭhāna sutta* záró része (a „jövendölés”) ellentmondani látszik mindezeknek, hiszen a teljes felébredés vagy a visszatérés megvalósítását mint a sikeres *satipaṭṭhāna*-gyakorlat eredményét jelzi előre, anélkül hogy további kikötéseket tenne.⁷¹ Ezt értelmezhetjük úgy is, hogy az elmélyedésre való képességek még a felébredés magasabb fokozatain is nélkülözhetőek. Az efféle feltételezéseket azonban együtt kell mérlegelni a tanítóbeszédekben található további bizonyítékokkal, ahol legalábbis az első elmélyedés szükségessége világosan és egyértelműen említésre kerül.⁷² Bár a *Satipaṭṭhāna sutta* nem említi kifejezetten az elmélyedés képességét, a tanítóbeszédek nyújtotta általános kép azt sejteti, hogy legalább az első elmélyedés elérésének képessége szükséges a felébredés két magasabb fokozatához. Ha nem így lenne, nehéz lenne megérteni, hogy a Buddha miért említette az elmélyedést a teljes felébredéshez vezető nyolcrésztű nemes ösvény szokásos kifejtéseiben.

Amikor átgondoljuk a *Satipaṭṭhāna sutta* záró részét, figyelembe kell vennünk, hogy ez a szövegrész a gyakorlat eredményeire vonatkozik, nem pedig arra, hogy a megvalósítás előfeltételeként szükség van az összeszedettség egy bizonyos fokára. Azzal, hogy csupán a megvalósítás két legmagasabb eredményét említi, a helyes gyakorlásban rejlő lehetőségekre mutat rá. Ugyanez vonatkozik a *Bojjhaṅga saṃyutta* húsz tanítóbeszédére, amelyek meditációs gyakorlatok széles skáláját hozzák kapcsolatba ezzel a két magasabb megvalósítással.⁷³ Ezek a példák sem állnak semmiféle kapcsolatban az elmélyedésre való képességek meglétével vagy hiányával, ehelyett az adott meditációs gyakorlatokban rejlő lehetőségekre hívják fel a figyelmet. Emellett a *Madhyama āgama* és az *Ekottara āgama satipaṭṭhānáról* szóló kifejtésében is említésre kerül az elmélyedés elérése.⁷⁴ Eszerint szükség van az elmélyedés kifejlesztésére ahhoz, hogy teljesen

70 Az *A II 128* szerint az elmélyedés során végbemenő belátó szemlélődés elvezet a vissza-nem-téréshez (a *Suddhāvāsa* mennyben való újrászületéshez). Vö. még: *M I 91*, ahol Mahānāma – aki a kommentár (*Ps II 61*) szerint egyszer-visszatérő – azt a tanácsot kapja a Buddhától, hogy az ösvényen való további előrehaladás érdekében fejlessze ki a *jhānát*.

71 *M I 62*: „Ha valaki ezt a négy *satipaṭṭhānát*... gyakorolja... két eredmény valamelyikére számíthat: a végső tudásra itt és most, vagy – amennyiben maradt nyoma a ragaszkodásnak – a vissza-nem-térésre.”

72 Az *M I 434* kijelenti, hogy létezik a gyakorlás olyan ösvénye, amelyen a gyakorlónak azért kell elindulnia, hogy képes legyen megszabadulni az öt alsó béklyótól – ez az ösvény a *jhāna* elérésének gyakorlata.

73 *S V 129–133*.

74 A *Madhyama āgama* a test fölötti szemlélődés egyik részeként, az *Ekottara āgama* a *dhammák* fölötti szemlélődés egyik részeként említi (Minh Chau 1991: pp.89 és 90; Nhat Hanh 1990: p.154 és 176).

kibontakozzék a *satipaṭṭhānā*ban rejlő azon lehetőség, amely a gyakorlót eljuttatja a vissza-nem-térésig vagy a teljes felébredésig.

A tárgyalt témához kapcsolódó fontos kifejezés a „tudat megtisztítása” (*cittavisuddhi*). A kifejezés a *Rathavinīta suttā*ban jelenik meg, amely a megtisztítás hét egymást követő szakaszát sorolja fel.⁷⁵ A tanítóbeszéd az egyes szakaszokat két helyet összekötő, egymást váltó kocsik közül egy-egyhez hasonlítja. Ebben a sorozatban a tudat megtisztítása a második helyen található: előtte az etikus viselkedés megtisztítása, utána pedig a nézet megtisztítása áll. Azt, hogy a tudat megtisztítása megelőzi a nézet megtisztítását, esetenként úgy értelmezik, hogy az elmélyedés a megvalósításhoz szükséges alap.⁷⁶

A tanítóbeszédben azonban a kérdés, amelyre a kocszi-hasonlat a válasz, egyáltalában nem a megvalósítás szükséges feltételeivel foglalkozik. A *Rathavinīta sutta* inkább azt tárgyalja, hogy mi a célja annak, ha egy ember a korai buddhista közösség tagjaként szerzetesi életet él. A lényeg az, hogy az egyes megtisztítások – noha szükséges lépések az ösvényen –, nem juttatnak el a végső célba. A szerker-hasonlat ezt szemlélteti. A tanítóbeszédnek vissza-visszatérő témája, hogy a végső cél eléréséhez a gyakorlónak túl kell lépnie a megtisztítás szakaszain.⁷⁷

Noha a *Rathavinīta sutta* kocszi-hasonlata igenis sejteti, hogy az említett szakaszok között feltételes viszony van, erőltetett lenne úgy értelmezni, hogy kiköti: a belátás kifejlesztése előtt el kell érni az elmélyedést. Az efféle szó szerinti értelmezés szükségszerűen úgy tekinti az etikus viselkedés, az összeszedettség és a bölcsesség megalapozását, mint valami szigorúan lineáris sorozatot, holott

75 *M I 149*. Ez a bizonyos „ösvény-séma” a *Visudhimagga* alapjául szolgáló struktúra. Más vallási hagyományokhoz hasonlítja Brown (1986a), aki a *Mahāmuḍrā*ban és a *Yoga Sūtrā*ban foglalt ösvény-leírással veti össze és Cousins (1989), aki Szent Teréz Belső várkastélyához hasonlítja. Ezzel az ösvény-sémával kapcsolatban talán érdemes rámutatni, hogy a hét megtisztítás – bár irányadó szerepet játszik a kommentároknak és a legtöbb kortárs *vipassanā*-iskolában – ezen kívül csupán egyszer jelenik meg a tanítóbeszédekben, mégpedig a *D III 288*-ban, egy kilenc szakaszból álló séma részeként. Ez a szövegrész nemigen vág egybe Buddhaghosa kifejtésével, amely egy hét szakaszból álló modellt mutat be, hiszen két további szakaszt említ a szakaszok előrehaladásának azon pontján (a hetedik szakasznál), ahol Buddhaghosa szerint a gyakorló már elérte a megtisztulást (vö. *Vism 672*). Abból ítélve, ahogyan az *M I 195*-ben és az *M I 203*-ban használják, a hetedik megtisztításra, a „tudásra és látásra” vonatkozó kifejezés csupán a megvalósításhoz vezető szakaszt jelöli, nem pedig magát a megvalósítást. Ezt a benyomást maga a *Rathavinīta sutta* támasztja alá, amely a „a tudás és látás” révén történő megtisztítást úgy minősíti, mint amelyben „van ragaszkodás”, és ami ezért nem éri el a végső célt (*M I 148*). Úgy tűnik tehát, mintha Buddhaghosának a megtisztulás hetedik szakaszáról adott értelmezése bizonyos mértékben eltérne attól, amit ugyanezen kifejezés a tanítóbeszédekben jelent.

76 Ez az értelmezés valószínűleg az *A II 195*-ből indul ki, amely szerint a tudat tisztasága kapcsolatban áll a négy *jhāna* elérésével. A nézetet, miszerint az elmélyedés elérésének képessége a megvalósítás szükséges alapja, többek között Kheminda 1980: p.14 is fenntartja.

77 Vö. pl. *M I 197*, *M I 204*.

a gyakorlás során e három szimbiotikus jelleget mutat: egymást erősítik és támogatják. Ezt a *Soṇadaṇḍa sutta* szemlélteti, amely az etikus viselkedés és a bölcsesség kölcsönös kapcsolatát két, egymást mosó kézhez hasonlítja.⁷⁸

Az *Aṅguttara nikāya*ban található két tanítóbeszéd szerint az összeszedettség megtisztítása (vagyis a tudat megtisztítása) nem lehetséges, amíg meg nem történt a helyes nézet megtisztítása (vagyis a nézet megtisztítása).⁷⁹ Ez az állítás fordított sorrendet állít fel a *Rathavināta suttā*hoz képest, ahol a tudat megtisztítása megelőzi a nézet megtisztítását.

Ha tovább tanulmányozzuk a tanítóbeszédeket, azt látjuk, hogy a végső megvalósítás különféle megközelítéseit írják le. Az *Aṅguttara nikāya* két részlete például arról számol be, hogy egy gyakorló képes mély bölcsességet elérni, noha az összeszedettségben nem jártas.⁸⁰ Ugyanezen *nikāya* másik tanítóbeszéde a teljes megvalósítás két lehetséges megközelítéséről tesz említést: az elmélyedés útján történő kellemes megközelítésről, valamint a test visszataszító mivolta fölötti szemlélődés útján való sokkal kevésbé kellemes megközelítésről.⁸¹ A *Yuganaddha sutta* (amely szintén az *Aṅguttara nikāya*ban található) kijelenti, hogy a megvalósítás elérhető úgy is, hogy a gyakorló előbb az összeszedettséget, majd a belátást fejleszti, úgy is, hogy fordított sorrendben teszi, valamint úgy is, hogy a kettőt egyszerre fejleszti.⁸² Ez a tanítóbeszéd világosan mutatja, hogy bár egyes gyakorlók először az összeszedettséget alapozzák meg, és azután térnek rá a belátásra, mások a fordított sorrendet követhetik. Nem kezelnénk fontosságukhoz mérten ezeket a szövegrészeket, ha a megvalósítás megközelítését e sorrendek valamelyikére korlátoznánk, azt vélelmezve, hogy az összeszedettség kifejlesztésének minden esetben meg kell előznie a belátás kifejlesztését.

78 *D I 124*. Vö. még: Chah 1998: p.9; Goleman 1980: p.6.

79 *A III 15, A III 423*.

80 *A II 92–94, A V 99*.

81 *A II 150*.

82 *A II 157*; vö. még: Tatia 1992: p.89.

IV.4 Az elmélyedés szerepe a belátás fejlődésében

Mindamellet a Buddha számos tanítóbeszédben rámutatott, hogy az elmélyedés ápolása különösen elősegíti a megvalósítást.⁸³ Az intenzív összeszedettség kifejlesztése a tudat fölötti magas fokú uralomhoz vezet.⁸⁴ Az elmélyedés elérése nem csupán az akadályok időleges eltávolítását foglalja magában, de nagyban meg is nehezíti ezen akadályok későbbi megjelenését a tudatban.⁸⁵ Az intenzív összeszedettségéből kiemelkedő tudat „alakítható”, „megmunkálható” és „szilárd”⁸⁶, így a gyakorló könnyen fordíthatja a dolgok „valóságnak megfelelő” látása felé. Mi több, amikor a nyugodt és hajlékony tudat a dolgokat a valóságnak megfelelően látja, ez a látás hatással van a tudat mélyebb rétegeire. Ez a látás messze meghaladja a felszínes intellektuális megítélést, mivel a tudat befogadókészségének és hajlékonyságának köszönhetően a belátások elhatolhatnak a tudat mélyebb régióiba, és ezáltal belső változást válthatnak ki.

Az elmélyedés-összeszedettség fejlesztésének előnye nem csak abban áll, hogy a belátás-meditáció gyakorlásához stabil és befogadó tudatállapotot biztosít. Az elmélyedés megtapasztalása igen örömteli és boldog tapasztalás, amelyet tisztán tudati eszközök váltanak ki, és ezért automatikusan elhomályosít bármely, anyagi tárgyakkal kapcsolatban felmerülő örömet. Az elmélyedés tehát az érzéki vágyak hatékony ellenszere, mivel megfosztja azokat varázsuktól.⁸⁷ A *Cūḷadukkhakkhandha sutta* szerint a bölcsesség önmagában nem elegendő az érzékiség legyőzéséhez, hanem hathatós támogatásra van szüksége, amit az

83 Pl. *D III 131, M I 454, S V 308*. A korai buddhizmus nagy jelentőséget tulajdonított az elmélyedésnek; ezt Griffith 1983: p.57 és C. A. F. Rhys Davids 1927a: p.696 dokumentálja: mindketten áttekintik a *jhāna* kifejezés előfordulásait a páli *nikāya*kban.

84 *A IV 34*.

85 Az *M I 463* kifejti, hogy a *jhāna*-tapasztalatokat átélő gyakorló tudatát többé már nem gyűrik le az akadályok. Másfelől rá kell mutatnunk, hogy amennyiben az érzéki vágy vagy az ellenszenv mégis megtámadná a tudatot, meglepő hevességgel nyilvánulhatnak meg, hiszen a tudat fokozottan képes elterelődés nélkül egyetlen tárgynál megmaradni, még akkor is, ha az a tárgy nem kedvező. Több *Jātaka*-mesében találunk erre példát (pl. *Ja I 305, 66. sz., Ja II 271, 251. sz., Ja III 496, 431. sz.*), amelyek beszámolnak a *bodhisatta* korábbi, aszkétaként leélt életeiről. Noha ez az aszkéta képes volt elérni az összeszedettség intenzív állapotait és természetfölötti erők birtokában volt, minden esetben elöntötte az érzéki vágy, amikor váratlanul megpillantott egy lengén öltözött nőt.

86 Ez a negyedik *jhāna*ból kiemelkedő tudat állapotának szokásos minősítése (pl. *D I 75*).

87 Az *M I 504*-ben a Buddha érzéki örömök iránti közömbösségét azzal hozza összefüggésbe, hogy sokkal magasabb rendű örömeket képes tapasztalni; vö. még: *A III 207, A IV 411*. Az *A I 61* kifejti, hogy a *samatha* célja, hogy a gyakorló legyőzze a sóvárgást. Conze 1960: p.110 magyarázata szerint „az elmélyedés rendszeres gyakorlásának szükségszerű következménye, hogy hétköznapi világunk tárgyai illuzórikusnak, megtévesztőnek, távolinak és álomszerűnek tűnnek.” Vö. még: Debes 1994: pp.164–168; van Zeyst 1970: p.39.

elmélyedés megtapasztalása nyújt.⁸⁸ A Buddha maga is, miközben a felébredést kereste, kizárólag az elmélyedés kifejlesztésével győzte le az érzéki vágyak támasztotta akadályt.⁸⁹

Az intenzív összeszedettség elősegíti a belső stabilitást és az integrációt.⁹⁰ Ily módon az intenzív összeszedettség megtapasztalása fontos szerepet játszik a gyakorló azon képességének megszilárdításában, hogy ellenáll a belátás-meditáció előrehaladottabb szakaszai során esetlegesen felmerülő tapasztalatok destabilizáló hatásának.⁹¹ A gyakorló, amennyiben tudata nem nyugodt és integrált, illetve nem tud ellenállni az efféle tapasztalatok hatásának, elvesztheti a kiegyensúlyozott megfigyelő helyzetét, és előnetheti a félelem, az aggodalom vagy a lehangoltság. A tudati nyugalom kifejlesztése tehát egészséges mértékű személyiség-integrációt – a belátás kifejlesztését támaztó alapot – alakít ki.⁹²

88 *M I* 91.

89 *M I* 92; vö. még: *S IV* 97, *A IV* 439. Az *A IV* 56 hangsúlyozza, hogy a Buddhának le kellett győznie az érzéki vágyat ahhoz, hogy elérhesse a megvalósítást. Amikor a Buddha elérte az elmélyedést, az valószínűleg a légzésre irányuló éberségnek volt köszönhető, amelyet az *S V* 317 szerint felébredése előtt sűrűn gyakorolt. Az *M III* 162 és az *A IV* 440 leírja, ahogy fokozatosan áthaladt az elmélyedés különböző fokozatain, ami világosan mutatja, hogy abban az időszakban már nem volt képes átélni a kora ifjúságában átélt *jhāna*-szerű tapasztalást. Találkozását Ājāra Kālāmával és Uddaka Rāmaputtával e fokozatos fejlődés utánra kell datálnunk, hiszen a négy *jhāna* kifejlesztése nélkül nem lett volna képes megvalósítani egyik nem-anyagi elérést sem. (Ennek szükségességét a *D III* 265 dokumentálja, amely szerint a gyakorlás egymást követő szakaszainak során a négy *jhāna* megelőzi a nem-anyagi eléréseket.) A *Ps IV* 209 azonban azt feltételezi, hogy a Buddha a négy *jhānát* felébredésének éjszakáján, az első őrség idején fejlesztette ki. Ennek nem sok értelme van annak fényében, hogy a Buddha felébredés előtti *samatha*-gyakorlata magában foglalta „az erőhöz vezető utak” (*idhhipāda*, vö. *A III* 82) gyakorlatát, valamint azon összeszedettségre való képesség kifejlesztését, amellyel képes volt megismerni a *deva*-birodalmak bizonyos aspektusait (*A IV* 302), illetve hogy egy egész sor tudati akadály legyőzése után elérte a négy *jhānát* (*M III* 157; vö. még: *A IV* 440, amely világosan mutatja, hogy a Buddhának különféle akadályokat le kellett győznie ahhoz, hogy egy-egy *jhānát* elérjen), és megvalósította a négy nem-anyagi elérést (*A IV* 444). A Buddha *samatha*-gyakorlatának széles skálája és fokozatos haladása nem könnyen fér bele egy éjszakába.

90 Alexander 1931: p.139 szerint: „az elmélyedés léptéke megfelel a helyesen kivitelezett elemzés időbeli előrehaladásának.” Vö. még: Conze 1956: p.20.

91 Ayya Khema 1991: p.140; Epstein 1986: pp.150–155.

92 Engler 1986: p.17 találóan összegzi, hogy a belátás-meditáció kifejlesztése integrált személyiséget követel meg: „valakinek lenned kell, mielőtt senkivé lennél.” Epstein 1995: p.133 a következőképpen kommentálja a belátás-tudásokat: „az efféle tapasztalásokhoz kell az ego, mégpedig a pszichonaltikái értelemben vett ego, amely képes megtartani és integrálni azt, ami normális esetben erősen destabilizáló hatású. A gyakorló azzal a kihívással kerül szembe, hogy a retteget félelem nélkül, az örömet pedig kötődés nélkül kell megtapasztalnia. A meditációs munka bizonyos értelemben egy olyan ego kifejlesztése, amely eléggé rugalmas, tiszta és kiegyensúlyozott ahhoz, hogy a gyakorló ilyesféle tapasztalatokat élhessen át.” *A Th* 351 és *A Th* 436 számol be arról, hogy a nem-érzéki, belső öröm milyen szerepet játszik akkor, ha a gyakorló nehézségekkel szembesül.

Nyilvánvaló, hogy jelentős előnyökkel jár, ha a belátás kifejlesztését a *samatha* fejlesztése támogatja és egyensúlyozza ki. A boldogság magasabb formáinak megtapasztalása és a személyes integráció ezzel járó mértéke olyan előny, amely azt mutatja, hogy a *samatha* kifejlesztése nagy mértékben elősegíti az ösvényen való haladást. Ezt a fontos szerepet szemléletesen fejezik ki azok a tanítóbeszédek, amelyek kijelentik: aki tiszteli a Buddhát és tanításait, magától értetődő módon nagyra tartja az összeszedettséget is,⁹³ míg az, aki lebecsüli az összeszedettség kifejlesztését, az ingatag tudatú emberekkel van egy állásponton.⁹⁴

Mindazonáltal meg kell jegyezni, hogy a Buddha nagyon is tisztában volt az összeszedettség intenzív állapotainak lehetséges elégtelenségeivel. Az elmélyedés elérése akadállyá válhat a megvalósításhoz vezető úton, amennyiben büszkeséget vált ki a gyakorlóban vagy ragaszkodás tárgyává válik. Az elmélyedés során megtapasztalt elégedettség és öröm – bár elősegíti a világi örömök feladását – megnehezítheti az elégedetlenség és a kiábrándulás megjelenését, amelyre a megvalósításhoz vezető teljes lemondáshoz van szükség.⁹⁵

A *Māra samyutta* még egy halálesetről is beszámol az összeszedettség-meditációval kapcsolatban: egy szerzetes öngyilkos lesz, mivel több alkalommal sikertelenül próbálja stabilizálni az összeszedettség elérését.⁹⁶ Egy másik alkalommal, amikor egy szerzetes azon kesereg, hogy betegsége miatt elvesztette az összeszedettséget, a Buddha szárazon megjegyzi, hogy így azok a gyakorlók reagálnak, akik az összeszedettséget tartják életük és gyakorlatuk lényegének.⁹⁷ Ezután azt az útmutatást adja a szerzetesnek, hogy inkább az öt halmaz mulandó mivolta fölött szemlélődjék.

93 A IV 123.

94 A II 31. Vö. még: S II 225, amely szerint az igaz *Dhamma* eltűnésének egyik oka az összeszedettség kifejlesztése iránt érzett tisztelet hiánya. Thate 1996: p.93 szerint: „azok, akik úgy vélik, hogy a *samādhi* nem szükséges, még nem értek el *samādhit*. Ez az oka annak, hogy nem látják be a *samādhi* előnyeit. Akik elérték a *samādhit*, sosem szólnak ellene.”

95 Az A II 165-ben a Buddha az elmélyedés során tapasztalt örömhöz és elragadtatottsághoz való kötődést ahhoz hasonlítja, amikor az ember megragad egy gyantás ágat: az efféle kötődés következtében már nem lelkesedik azért, hogy teljesen feladja személyiségének és tapasztalásának minden aspektusát. Az M I 194-ben a Buddha ezt a kötődést a következő példával szemlélteti: egy ember színfát keres, és tévedésből a belső kérget véli annak. Vö. még: M III 226, amely a *jhāna*-tapasztalatokhoz való efféle ragaszkodást „belső megrekedésnek” nevezi. Buddhadāsa 1993: p.121 odáig megy, hogy felveti: „az intenzív összeszedettség komolyan akadályozza a belátás-gyakorlatot.”

96 Az S I 120 szerint Godhika szerzetes öngyilkosságot követ el, amikor hat egymást követő alkalommal éri el és veszíti el „a tudat ideiglenes megszabadulását”, amely az *Spk I 182* szerint „világi” elérés, vagyis egyfajta összeszedettség-elérés. A kommentár kifejti, hogy Godhika betegsége következtében veszítette el sorozatosan ezt az elérést. A Buddha az eset után kijelenti, hogy Godhika *arahant*ként halt meg. A kommentár szerint Godhika halála pillanatában érte el a megvalósítást (vö. még a kommentárok hasonló magyarázatait Channa – M III 266, S IV 59 –, és Vakkali – S III 123 – öngyilkosságával kapcsolatban.)

97 S III 125.

IV.5. Nyugalom és belátás

Amikor a nyugalom és a belátás közötti kapcsolatot vizsgáljuk, először az egyensúly szükségessége merül fel. Mivel az összeszedett tudat elősegíti a belátás kifejlesztését, a bölcsesség jelenléte pedig az összeszedettség mélyebb szintjeinek kifejlesztését mozdítja elő, a nyugalom (*samatha*) és a belátás (*vipassanā*) akkor bontakoznak ki a maguk teljességében, amikor célravezető együttműködésben fejlődnek.⁹⁸

Innen nézve némileg félrevezető feltevésre alapul az a polémia, hogy a megvalósítás egy bizonyos szintjének eléréséhez szükségesek-e az elmélyedésre való képességek. Ez a vita magától értetődőnek tekinti azt, hogy a nyugalom-meditáció kizárólagos célja az, hogy a gyakorló képessé váljon belépni az elmélyedésbe (a belátás kifejlesztéséhez vezető első lépcsőfokra), és hogy ez egyfajta kötelező előkészítő feladat, amelyet vagy végre kell hajtani vagy nem. A tanítóbeszédnek más nézőpontot mutatnak fel: a nyugalom és a belátás a tudat fejlesztésének két egymást kiegészítő aspektusa. Nem merül fel a belátás-meditáció kizárólagos gyakorlásának kérdése, mivel a nyugalom-meditáció – mint önálló gyakorlat – jelentősége sohasem kisebbedik odáig, hogy a belátás-meditációhoz kapcsolódó, kiegészítő szerepe legyen.

Az, hogy a megvalósításhoz vezető ösvényen a nyugalomra és a belátásra egyaránt szükség van, újabb kérdést vet föl. Egyes tudósok értelmezése szerint a meditáció e két aspektusa két különböző ösvényt jelent, amelyek esetleg két különböző célhoz vezetnek. Feltételezik, hogy a *samatha* ösvénye az elmélyedések emelkedő sorozatán keresztül elvezet az észlelés és az érzés megszűnéséhez (*saññāvedayitanirodha*), s ezzel a szenvedély megszűnéséhez. Ezzel szemben a belátás ösvénye – amelyet esetenként tévesen a tiszta intellektuális elmélkedés folyamatának tekintenek – ezen feltevés szerint egy minőségileg különböző célhoz, a tudatlanság megszűnéséhez vezet.⁹⁹

98 A *Nett* 43 kifejti, hogy a *samathát* és a *vipassanāt* egyaránt ki kell fejleszteni, mivel a *samatha* a sóvárgás, a *vipassanā* pedig a nemtudás ellenében hat. Az *A I 61* szerint a tudás (*vijjā*) eléréséhez a *samatha* és a *vipassanā* kifejlesztésére egyaránt szükség van. Az *A I 100* ugyanezt a kettőt írja elő, mint a sóvárgás, harag és zűrzavar legyőzésének feltételét. A *Th 584* alapja szintén annak tudomása, hogy a kettőnek kooperatív hatása van: azt tanácsolja, hogy az ember mind a *samathát*, mind a *vipassanāt* a megfelelő időben gyakorolja. A kettő egyensúlyának szükségességéről vö. Cousins 1984: p.65; Gethin 1992: p.345; Maha Boowa 1994: p.86.

99 Vö. de la Vallée Poussin 1936: p.193; Gombrich 1996: p.110; Griffith 1981: p.618 és 1986: p.14; Pande 1957: p.538; Schmithausen 1981: pp.214–17; Vetter 1988: p.xxi. A *Kv 225* egy többé-kevésbé hasonló, a megszűnés (*nirodha*) két típusával kapcsolatos „téves nézetet” cáfol meg.

Az *Āṅguttara nikāya* egyik részlete valóban összefüggésbe hozza a *samatha* gyakorlásával a szenvedély megsemmisítését, a *vipassanā* gyakorlásával pedig a tudatlanság megsemmisítését.¹⁰⁰ A kettő közötti különbséget a „tudat szabadsága” (*cetovimutti*) és a „bölcesség révén elért szabadság” (*paññāvimutti*) szóösszetételek fejezik ki. Mindazonáltal e két kifejezés a megvalósítás szempontjából nem feltétlenül egyenértékű. Míg a „bölcesség révén elért szabadság” (*paññāvimutti*) a *Nibbāna* megvalósítását jelöli, a „tudat szabadsága” (*cetovimutti*) – hacsak nem minősítik a „rendíthetetlen” (*akuppa*) kifejezéssel – nem ugyanazt jelenti. A „tudat szabadsága” jelentheti a tudati szabadság ideiglenes megtapasztalását, például a negyedik elmélyedés elérését vagy az isteni állapotok (*brahmanivhāra*) kifejlesztését.¹⁰¹ Ez a szövegrész tehát nem a megvalósítás két különböző megközelítését tárja elénk, hanem a meditációs ösvény két aspektusát, amelyek közül önmagában egyik sem elegendő ahhoz, hogy a megvalósítást előidézzék.¹⁰²

Egy másik vonatkozó tanítóbeszéd a *Susīma sutta*, amely beszámol arról, ahogy több szerzetes kijelenti: elérték a megvalósítást.¹⁰³ Mivel ezek a szerzetesek ugyanakkor tagadják, hogy természetfölötti erőkre tettek volna szert, ezt a szöveget esetenként úgy értelmezik, hogy a teljes felébredés pusztán intellektuális elmélkedéssel is elérhető.¹⁰⁴ Valójában azonban a szerzetesek kijelentése, miszerint csupán „a bölcesség révén szabadultak meg”, azt jelzi, hogy nem voltak a nem-anyagi meditációs elérések birtokában, s nem azt jelenti, hogy mindenféle meditáció nélkül, tisztán intellektuális megközelítéssel érték volna el a megvalósítást.¹⁰⁵

100 A I 61.

101 Vö. pl. M I 296; lásd még: Lily de Silva 1978: p.120.

102 A *Vism* 702 tulajdonképpen azt fejt ki, hogy az észlelés és az érzés megszűnése (*saññāvedayitanirodha*) nem érhető el pusztán a *samathá*val, hanem legalább a vissza-nem-térő szintjére jellemző belátás kell hozzá. Noha ezt a tanítóbeszédnek nem jelentik ki egyértelműen, az M III 44 – miután mind a nyolc megelőző, összeszedettséggel kapcsolatos elérést megkülönböztette aszerint, hogy érdemtelen vagy érdemes személy (*sappurisa*) éri-e el – az észlelés és az érzés megszűnésének elérése után már nem említi az érdemtelen személyt. Ezzel azt jelzi, hogy ez az elérés az érdemesek területe (az „érdemes” kifejezést más alkalommal a „nemes”-sel egyenértékűként használják, vö. pl. M I 300). Ez világosan mutatja, hogy az észlelés és az érzés megszűnésének elérése nem pusztán az összeszedettség uralásának az eredménye, hanem a belátás kifejlesztését is előfeltételezi. Erre a szokásos meghatározás következő kifejezése utal: „miután bölcességgel lát, a befolyások elpusztulnak” (pl. M I 160). Vö. még: A III 194, amely az észlelés és az érzés megszűnését láthatólag az *arahantsággal* és a vissza-nem-téréssel hozza összefüggésbe.

103 S II 121.

104 Gombrich 1996: p.126.

105 Ebben a kontextusban sokatmondó, hogy az A IV 452 a „bölcesség révén megszabadult” *arahantok* több típusát sorolja fel; mindazonáltal mindannyian képesek elérni a *jhānát*.

Hasonló probléma merül fel a *Kosambi suttá*val kapcsolatban, ahol egy szerzetes kijelenti, hogy személyesen felismerte a függő keletkezést (*paṭicca samuppāda*), holott nem *arahant*.¹⁰⁶ Ez a szövegrész akkor válik érthetővé, ha utánanézzünk a kommentároknak foglalt magyarázatnak, amely szerint ez a bizonyos szerzetes „csak” egyszer-visszatérő volt.¹⁰⁷ A lényeg az, hogy a függő keletkezés elvének személyes felismerése nem csupán a teljes felébredés velejárója, hanem már a folyamba-lépés jellemzője is.

Ezek a szövegrészek nem arra utalnak, hogy valamiféle „alapvető feszültség” lenne a megvalósításhoz vezető két különböző ösvény között, hanem egyszerűen csak különböző vetületeit írják le valaminek, ami lényegében egy megközelítés.¹⁰⁸ A teljes felébredéshez a tudat kognitív és érzelmi aspektusának megtisztítására egyaránt szükség van. Bár az elméleti tanulmányozás során az ösvény e két arculata különbözőnek tűnhet, a tényleges gyakorlás során konvergálnak és kiegészítik egymást.

Mindezt szépen összefoglalja a *Paṭisambhidāmagga*, amely hangsúlyozza, hogy fontos megérteni: a nyugalom- és a belátás-meditáció funkcióját tekintve alapvetően megegyezik.¹⁰⁹ Meglehet, hogy a gyakorló az egyik vagy a másik aspektust különböző időben fejleszti magasabb szintre, de a gyakorlás végső szakaszaiban a nyugalomnak és a belátásnak össze kell kapcsolódnia ahhoz, hogy a gyakorló elérje a végső célt – a teljes felébredést, a szenvedély és a tudatlanság megsemmisítését.

106 *S II 115*. Vö. de la Vallée Poussin 1936: p.218; Gombrich 1996: p.128.

107 *Spk II 122*.

108 A „két ösvény”-elmélet kritikáját fogalmazza meg Gethin 1997b: p.221; Swearer 1972: pp.369–371; illetve Keown 1992: pp.77–79, aki az alábbi következtetést vonja le (p.82): „két fajta meditációs technika létezik... éppen azért, mert a végső tökéletesség csupán akkor érhető el, amikor a pszichikai működés mindkét dimenziója – az érzelmi és az intellektuális – megtisztul.”

109 *Paṭis I 21*. A kettő összefüggéséről a *sarvāstivāda* hagyományban vö. Cox 1994: p.83.

V. A SATIPAṬṬHĀNA-REFRÉN

Miután röviden áttekintettem a *Satipaṭṭhāna sutta* „meghatározását”, a tanítóbeszéd azon részét vizsgálom meg, amelyet a *satipaṭṭhāna* „modus operandijának” nevezhetnénk.¹ Ez a rész, amelyet „refrénnek” nevezek, minden egyes, a tanítóbeszédben leírt meditációs gyakorlat után megjelenik, és a *satipaṭṭhāna* négy kulcsfontosságú aspektusát mutatja be (vö. 5.1. ábra, lent).² E „refrén” feladata, hogy a figyelmet felhívja azon aspektusokra, amelyek elengedhetetlenek az egyes gyakorlatok helyes kivitelezéséhez. Vagyis a *Satipaṭṭhāna* *suttában* leírt meditációs technikák háttérét a „refrénben” foglaltak megértése alkotja; e technikákat a hatodik fejezetben kezdem vizsgálni. Az első *satipaṭṭhāna* esetében a „refrén” a következőképpen hangzik:

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről szemléli a testet, vagy úgy időzik, hogy kívülről szemléli a testet, vagy úgy időzik, hogy belülről és kívülről egyaránt szemléli a testet.

Úgy időzik, hogy a testben a keletkezés természetét szemléli, vagy úgy időzik, hogy a testben az elmúlás természetét szemléli, vagy úgy időzik, hogy a testben a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli.

Megalapozódik benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.³

A „refrén” arra enged következtetni, hogy a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat a belső és a külső jelenségekre egyaránt kiterjed, és hogy különösen a jelenségek keletkező

1 A kifejezést W. S. Karunaratne 1979: p.117 javasolja.

2 Thānissaro 1996: p.79 szerint a „refrén” mögött egy három szakaszból álló alapséma húzódik meg.

3 *MI 56*. A többi *satipaṭṭhāna* esetében a fenti instrukcióban a „test” kifejezés helyett az „érzések”, a „tudat” és a „dhammák” állnak.

és elmúló természetének kell figyelmet szentelni. Emellett említést tesz a jelenségek mulandó természetéről, és a tudatosságot a tapasztalás időbeli „refrén”-tengelyére – vagyis az idő múlására – irányítja. Ezekkel az instrukciókkal tehát az egyes *satipaṭṭhāna*-gyakorlatok körét azok térbeli és időbeli tengelye mentén terjeszti ki. Ahogy a tanítóbeszédok egyértelműen rámutatnak, e két aspektus a *satipaṭṭhāna* helyes gyakorlásának előfeltétele.⁴ A „refrén” azzal, hogy a belső és külső jelenségeket egyaránt magában foglalja, kitágítja a szemlélődés perspektíváját. Emellett leírja a szemlélődés során követendő megfelelő hozzáállást: a megfigyelést pusztán a tudatosság és a megértés megalapozása céljából kell végezni, és mentesnek kell maradnia a ragaszkodástól.

A „refrénnel” a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat a szemlélt jelenségek általános jellegzetességei felé fordul.⁵ A gyakorlat ezen szakaszában a tapasztalás meghatározott tartalmára irányuló tudatosság átadja helyét a szemlélődés tárgyát képező *satipaṭṭhāna* általános természete és sajátossága megértésének.

A belátás kifejlesztése szempontjából igen jelentős, hogy ezzel a tudatosság az adott tapasztalás egyedi tartalmától annak általános sajátosságai felé mozdul el.⁶ A *sati*nak itt az a feladata, hogy a megfigyelés tárgyát képező tárgy felszíne mögé hatoljon, és feltárja azokat a sajátosságait, amelyek minden más feltételekhez kötött jelenségre is jellemzőek. Ahogy a *sati* ily módon a tapasztalás általánosabb sajátosságai felé fordul, előidézi a valóság mulandó, elégtelen és éntelen természetének belátását. Ez a sokkal inkább körképszerű tudatosság a *satipaṭṭhāna* haladóbb szakaszában jelenik meg, amikor a gyakorló már erőfeszítés nélkül képes fenntartani a tudatosságot. Ebben a szakaszban, amikor a *sati*

4 Vö. S V 294, amely szerint a *satipaṭṭhāna* gyakorlása megkezdésének helyes módja az, ha a gyakorló belül és kívül egyaránt szemlélődik.

5 Ezt bizonyos mértékben a „refrén” megfogalmazásából következtethető ki, hiszen a figyelem itt az egyes példaktól (úgy mint a „kellemes világi érzés”) az általános területre (például „ézés”) tolik el.

6 A tartalomtól az általános folyamat felé történő eltolódás fontosságával kapcsolatban vö. Brown 1986a: p.233; Goldstein 1994: p.50; Kornfield 1977: p.19. Engler 1986: p.28 szerint a nyugati gyakorlók többek között azért hajlamosak lassabban haladni, mint a keletiek, mert „hajlanak arra, hogy inkább a tudatosság tartalmában mélyedjenek el, semmint hogy továbbra is annak folyamatára figyelnének... lekötik őket egyéni gondolataik, elképzeléseik, emlékeik, érzeteik stb., ahelyett hogy figyelmüket az összes pszichofizikai esemény alapvető jellegzetességeire fókuszálnák, függetlenül azok tartalmától... hajlanak arra, hogy a meditációt összekeverjék a pszichoterápiával, és hogy az egyszerű megfigyelés helyett analizálják a tudat tartalmát.” Ugyanezzel a problémával kapcsolatban vö. még: Walsh: 1981: p.76. Az *Abhidharmakośabhāṣyam* is megjegyzi, hogy a *satipaṭṭhāna* gyakorlása során szükséges az *anicca*, a *dukkha* és az *anattā* mint általános jellegzetességek fölött szemlélődni (in: Pruden 1988: p.295).

már jól megalapozott, mindaz, ami az érzékkapuknál megjelenik, automatikusan a szemlélődés részévé lesz.⁷

Érdemes megjegyezni, hogy a theravāda hagyomány két legnépszerűbb jelenkori *vipassanā*-irányzata elismeri, hogy fontos kifejleszteni a pusztá tudatosságot – mint a belátás-meditáció magasabb fokozatát –, amelynek tárgya mindaz, ami az érzékkapuknál keletkezik. Mahasi Sayadaw és U Ba Khin írásaiból ítélve az általuk tanított meditációs módszerek jobbra alkalmas eszközök a kezdők számára, akik még nem képesek arra, hogy az összes érzékkapunál ezt a pusztá tudatosságot gyakorolják.⁸

belső/külső (<i>ajjhatta/bahiddhā</i>)
keletkezés/elmúlás (<i>samudaya/vaya</i>)
csupasz tudás + folytonos éberség (<i>ñāṇamattāya paṭissatimattāya</i>)
szabadon, semmihez sem kötődve a világon (<i>anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati</i>)

5.1. ábra: A *satipaṭṭhāna*-refrén kulcsfontosságú aspektusai

⁷ Jumnie 1993: p.279 találoán így írja le a gyakorlat e szakaszát: „egy bizonyos ponton a tudat oly tiszta és kiegyensúlyozott lesz, hogy bármi merül is föl, azt a gyakorló beavatkozás nélkül szemléli, érintetlenül hagyja, nem avatgok közbe. Az ember már nem egy bizonyos tartalomra fókuszál; mindent egyszerűen tudatnak és anyagnak lát, olyan üres folyamatnak, amely magától merül fel és múlik el... a tudat egyensúlya tökéletes, reakcióktól mentes... már nincs cselekvés...”

⁸ Vö. Mahasi 1990: pp.17 és 21: „a *vipassanā*-meditáció gyakorlásának tényleges módszere az, hogy a gyakorló... megfigyeli... a látásnak, a hallásnak és a többinek a hat érzékkapunál egymás után bekövetkező eseményeit. A kezdő számára azonban nem lehetséges, hogy az összes egymást követő történést kövesse, mivel ébersége, összeszedettsége és tudása még mindig igen gyenge... A gyakorlat egyszerűbb és könnyebb, kezdők számára alkalmas módja a következő: minden egyes lélegzetvétel során fel-le mozog a has. A kezdő először is gyakoroljon úgy, hogy tudomásul veszi ezt a mozgást.” Mahasi 1992: p.75: „annak a jóginak, akinek összeszedettsége megerősödött, azt az útmutatást adtuk, hogy gyakorlatában lépjen tovább, és figyelje meg mindazt, ami a hat érzékkapunál történik.” Ba Khin 1985: p.94: „az ember tulajdonképpen a hat érzékszerv bármelyikének segítségével képes kifejleszteni az *aniccā* megértését. A gyakorlás során azonban azt tapasztaltuk, hogy... az érintés érzése... sokkal inkább kézzelfogható, mint az érzés többi fajtája, következésképpen a *vipassanā*-meditáció kezdő gyakorlója a testi érzések segítségével könnyebben megértheti az *aniccā*t... Ez a fő oka annak, hogy a testi érzéseket választottuk az *aniccā* gyors megértésének közvetítő eszközéül. Mindenki kipróbálhat más módszereket, de én azt javaslom, hogy a gyakorló jól alapozza meg magát az *aniccā* testi érzések révén történő megértésében, mielőtt kísérletet tenne arra, hogy más típusú érzésekkel dolgozzon.”

V.1. Belső és külső szemlélődés

A „refrén” első részében használt két kifejezés a „belső” (*ajjhatta*) és ellentéte, a „külső” (*bahiddhā*). E két kifejezés jelentését a *Satipaṭṭhāna sutta* nem magyarázza. Az *Abhidhamma* és a kommentárok a belsőt a személyessel, a külsőt pedig a többi emberi lényben megtalálható megegyező jelenségekkel hozzák összefüggésbe.⁹ A kortárs meditációs tanítók több lehetséges magyarázattal álltak elő. Hogy átfogó módon feltárhassam a belső és külső *satipaṭṭhāna* lehetséges jelentésárnyalatait, először áttekintem az *Abhidhamma* és a kommentárok nyújtotta értelmezést, majd megvizsgálom egyéb lehetséges értelmezéseket is.

Az *Abhidhamma* és a kommentárokban foglalt interpretáció szerint a „belső” és „külső” *satipaṭṭhāna* a gyakorlóban és a másokban felmerülő jelenségeket fedli le. Eszerint a helyes *satipaṭṭhāna*-gyakorlat a mások szubjektív tapasztalatára irányuló tudatosságot is magában foglalná. Ez kivitelezhető abban az esetben, ha a gyakorló egy másik személy testét veti vizsgálat alá, ám ahhoz, hogy valaki más érzéseit vagy tudatállapotát közvetlenül tapasztalja, első ránézésre okkult képességekre van szüksége.¹⁰ Ez természetesen nagyban korlátozná a „külső” *satipaṭṭhāna* gyakorlásának lehetőségét.

A *Satipaṭṭhāna samyuttā*ban a Buddha mégis külön mutatta be a figyelem e három – belső, külső, illetve külső és belső – fajtáját, mint a „*satipaṭṭhāna* kifejlesztésének háromrétű útját”.¹¹ Ez a szövegrész igazolja, hogy mindhárom a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat fontos aspektusa. Ugyanerre következtethetünk abból, hogy a *Vibhaṅga*ban (a páli *Abhidhamma* egy viszonylag korábban keletkezett részében) a belső és a külső megkülönböztetése a *Satipaṭṭhāna sutta* „refrénjéből” átkerül a „meghatározásba”,¹² s ezzel a külső és a belső szemlélődés része lesz annak, ami a „helyes” éberséget alkotja. A *Vibhaṅga* különleges kijelentést tesz azzal, hogy

9 *Dhs* 187; ugyanez áll a *Vibh* 2–10-ben minden egyes halmazra vonatkozóan. Vö. még: *Vism* 473.

10 Erre tulajdonképpen utal a *D II* 216-ban foglalt leírás, amely szerint a belső *satipaṭṭhāna*-szemlélődés összeszedettséget eredményez, amely aztán képessé teszi a gyakorlót arra, hogy külső szemlélődést végezzon. Vö. még: *S II* 127, amely a mások tudatállapota fölötti szemlélődést az intenzív összeszedettség eredményei közé sorolja – ez azt mutatja, hogy az efféle szemlélődést itt is okkult képességek gyakorlásaként értelmezik. Vö. még: *Ṭhānissaro* 1996: p.76.

11 *S V* 143. Az *S V* 294, az *S V* 297 és az *A III* 450 is különálló szemlélődéseknek tekinti ezt a három módozatot. Több tanítóbeszéd a külső és a belső megkülönböztetését egyenként alkalmazza az érzésekre, az akadályokra, a felébredés tényezőire és a halmazokra (vö. pl. *M III* 16, *S IV* 205, *S V* 110). Ezek a szövegrészek azt sugallják, hogy a refrénben a „belső” és a „külső” kifejezések alkalmazása mindegyik *satipaṭṭhānára* nem pusztán értelmetlen ismétlés, hanem minden bizonnyal minden egyes esetben jelentőséggel bír. Vö. még: Gethin 1992: p.54.

12 *Vibh* 193 (a *suttanta*-kifejtésben található). A *Vibh* datálásával kapcsolatban vö. Frauwallner 1971: vol. 15, p.106; Warder 1982: p.xxx.

megállapítja: a *sati* külső alkalmazása csakúgy, mint belső alkalmazása, elvezethet a megvalósításhoz.¹³ A *Bojjhaṅga saṃyutta* egyik tanítóbeszéde is rámutat, hogy a belső és külső *sati* egyaránt működhet felébredési tényezőként.¹⁴

Nyilvánvaló, hogy ez fontos kijelentés, és ahhoz, hogy nyilvánvaló fontosságának megfelelően kezeljük, kivitelezhető megoldás lehet az, hogy a gyakorló úgy fejleszti ki a mások érzéseire és tudatállapotaira irányuló tudatosságot, hogy behatóan megfigyeli azok külső megnyilvánulásait. Az érzések és a tudatállapotok valóban befolyásolják az ember külső megjelenését, mivel hatást gyakorolnak arckifejezésére, hangjára és testtartására.¹⁵

Ezt a felvetést több tanítóbeszéd is alátámasztja, négy olyan módszert sorolnak föl, amellyel a másik ember tudatállapota megismerhető: annak alapján, amit a gyakorló lát; annak alapján, amit hall; azzal, hogy átgondolja és elmélkedik azon, amit korábban hallott; illetve gondolatolvasás alkalmazásával.¹⁶ A gondolatolvasás kivételével ezek a módszerek nem igényelnek okkult képességeket, csupán tudatosságot és bizonyos mértékű józan észet. Ha így értelmezzük, a tudatosságnak a *Satipaṭṭhāna suttā*ban részletezett különféle gyakorlatokkal kapcsolatos „külső” alkalmazása kivitelezhető gyakorlat lesz.

A külső *satipaṭṭhāna* tehát gyakorolható úgy is, hogy a tudatosságot egy másik személy testhelyzetére, arckifejezésére, hangszínére – az érzéseket és a tudatállapotot kifejező jelekre – irányítjuk. A külső tudatosság egy másik személyre irányuló ilyesfajta gyakorlása bizonyos mértékben arra emlékeztet, ahogyan a pszichoanalitikus megfigyeli betegét, hogy felmérhesse tudatállapotát, behatóan megvizsgálja viselkedését és az azzal összefüggő szimptomákat. A tudatosság külső alkalmazása tehát a mindennapi élet során különösen jól alkalmazható gyakorlat, hiszen formális ülő meditáció közben a megfigyelendő jelenségek nagy része valószínűleg nem merül fel.

13 *Vibh* 228. A *satipaṭṭhāna*-kommentár a „külső” szót minden egyes *satipaṭṭhāna*-módszer esetében kifejezetten alkalmazza: a légzésre (*Ps* I 249), a testhelyzetekre (*Ps* I 252), a testi tevékenységekre (*Ps* I 270), a testrészekre (*Ps* I 271), az elemekre (*Ps* I 272), a temetői szemlélődésekre (*Ps* I 273), az érzésekre (*Ps* I 279), a tudatra (*Ps* I 280), az akadályokra (*Ps* I 286), a halmazokra (*Ps* I 287), az érzékterületekre (*Ps* I 289), a felébredés tényezőire (*Ps* I 300) és a négy nemes igazságra (*Ps* I 301).

14 *S* V 110.

15 Khemacari 1985: p.26.

16 *D* III 103, *A* I 171. Vö. még: *M* I 318, amely a telepatikus képességekkel nem rendelkező szerzetesek számára azt javasolja, hogy a látás és a hallás segítségével vizsgálódjanak, és úgy győződjenek meg a Buddha tudatának tisztasága felől; illetve *M* II 172, amely szerint a szerzetes testi és verbális viselkedésének megfigyelése a kiindulópont, amelynek alapján eldönthető, hogy tudata a mohóság, harag vagy zűrzavar befolyása alatt áll-e.

Mások viselkedésének és tudati reakcióinak e „külső” szemlélése a kérdéses személy jellemvonásainak egyre mélyebb megértését vonhatja maga után. A kommentárok hasznos információt nyújtanak ezzel kapcsolatban, leírják a különféle jellentípusokat és az azokra jellemző viselkedési sémákat.¹⁷ E leírások szerint arra, hogy egy szerzetes hajlamos-e a haragra vagy a mohóságra, következtethetünk evési szokásaiból, vagy abból, ahogy köntösét viseli. A jellembeli eltérések még a hétköznapi munkák, például a söprés közben is megmutatkoznak.

A „refrénben” foglalt útmutatások szerint „a belső” szemlélődés megelőzi a hozzá tartozó „külső” szemlélődést. Ez azt mutatja, hogy a belső szemlélődés első lépése az alapja annak, hogy a gyakorló a második lépés során megértse a másokban felmerülő hasonló jelenségeket. Valóban, ha az ember tudatában van saját érzéseinek és reakcióinak, akkor könnyebben megérti mások érzéseit és reakcióit.¹⁸

A tudatosság kiegyensúlyozott fejlődésének szempontjából igen jelentős ez az eltolódás a belsőtől a külső felé. A kizárólag belső módon alkalmazott tudatosság énközpontúsághoz vezethet: megeshet, hogy a gyakorló szélsőségesen sokat foglalkozik azzal, ami vele és benne történik, miközben továbbra sincs tudatában annak, hogy cselekedetei és viselkedése hogyan hatnak másokra. Ha a külső és a belső *satipaṭṭhānát* is gyakorolja, akkor elejét veheti az efféle aránytalanságoknak, és kialakíthatja az introverzión és az extroverzión célravezető egyensúlyát.¹⁹

A „refrén” e részének harmadik lépése azt az útmutatást adja a gyakorlónak, hogy „belsőleg és külsőleg” vizsgálódjék. Mivel a kommentárok szerint az ember nem képes egy tárgyat egy időben belsőleg és külsőleg vizsgálni, az instrukció azt jelenti, hogy a két módozatot felváltva kell alkalmazni.²⁰ Ez a magyarázat valójában nemigen tesz hozzá semmit a gyakorlat előző két állomásához, hiszen az, ha a gyakorló külsőleg vagy belsőleg szemlélődik, az már magában foglalja, hogy felváltva alkalmazza a két módozatot. A *Vibhaṅga* meggyőzőbb távlatot nyit: eszerint a belső és külső szemlélődés során a gyakorló

17 Ehara 1995: pp.58–61; *Vism* 101–110. Vö. még: Mann 1992: pp.19–51.

18 Mann 1992: p.112 a következő felismerésről beszél: „a többi emberben ugyanazok az erők működnék, amelyek saját viselkedésünket motiválják.” A külső szemlélődések során szerzett belátás pedig a belső szemlélődés támasza. Például viszonylag könnyű feltárni egy másik személy adott reakciói mögött meghúzódó motívumokat, míg ugyanezeket a motívumokat nem feltétlenül vesszük észre akkor, ha mi magunk cselekszünk. Vö. még: Bullen 1982: p.32; Khemacari 1985: p.23; és Nāṇaṇṇika 1992: p.58, aki kifejti, hogy „számos dolog van, amely inkább elősegíti a megértést, ha másokban vagy külső tárgyokban figyeljük meg, semmint magunkban.”

19 Vö. még: Nāṇaṇṇika 1951: p.35.

20 *Ps* I 249.

a szemlélődés tárgyát úgy érti meg, ahogyan az van, anélkül hogy akár saját maga, akár mások szubjektív tapasztalása részének tekintené.²¹ A *satipaṭṭhāna*-szemlélődés, amennyiben így gyakorolják, egyfajta egyre „objektívabb” és szenvtelenebb alapállás irányában mozdul el, ahonnan a megfigyelt jelenségeket a gyakorló azoknak tapasztalja, amik, függetlenül attól, hogy saját magában vagy másokban jelennek-e meg.

Az *Abhidhamma* és a kommentárok értelmezése – miszerint a „belső” és a „külső” a gyakorlóra magára, illetve másokra vonatkozik – egybevág a korai tanítóbeszéd több részletével. A *Sāmagāma* *suttā*ban például ugyanezt a két kifejezést használják azzal kapcsolatban, amikor valaki a viselkedés különféle nem kedvező minőségeit és nem célravezető formáit tapasztalja saját magában (*ajjhatta*) vagy másokban (*bahiddhā*).²² A *Janavasabha* *suttā*ban pedig egy, a *satipaṭṭhānā*val közvetlen összefüggésben álló szöveggörnyezetben a „külső” szó explicit módon mások testére, érzéseire stb. utal.²³ Ez a szövegrész jelen fejtegetésem szempontjából meglehetősen nagy súllyal esik latba, mivel ez az egyetlen tanítóbeszéd, amely további információt ad a „külső” *satipaṭṭhāna* természetére nézvést.

V.2. A belső és a külső szemlélődés további lehetséges értelmezései

A kortárs meditációs tanítók a belső és a külső *satipaṭṭhāna* különféle lehetséges értelmezéseivel álltak elő. Egyesek úgy veszik, hogy a „belső” és a „külső” szó szerint értendő, és azt jelöli, ami térbelileg belső vagy külső. Véleményük szerint a külső testi érzések például azok, amelyeket a bőrön tapasztalunk (*bahiddhā*), míg a belső testi érzések azok, amelyek a test mélyebb részeiben (*ajjhatta*) merülnek föl.²⁴

21 Ezt implicit módon sugallja az, ahogy az egyes szemlélődéseket megfogalmazza a *Vibh* 195, amely szerint a gyakorló belsőleg megéri: „kellemes érzést érek”, külsőleg megéri: „kellemes érzést érez”, belsőleg és külsőleg megéri: „kellemes érzés”. Ugyanez áll a *Vibh* 197-ben a tudatra és a *Vibh* 199–201-ben a *dhammá*kra vonatkozóan.

22 *M II* 246.

23 *D II* 216.

24 Goenka 1999: p.54; Solé-Leris 1992: p.82; Thate 1996: p.44. A „belső” és a „külső” ezen értelmezését alátámaszthatja a *Th* 172, amely a „belső” és a „külső” egyaránt a beszélő saját testével kapcsolatban használja, következésképp a két szó láthatólag ebben az esetben is ugyanazon test belső és külső részeit jelöli.

A *Satipaṭṭhāna* sutta-ban a „belső” (*ajjhatta*) nyilvánvalóan térbeli értelemben jelenik meg: a hat belső érzéket jelöli, azok külső tárgyaival szemben. A külső érzéktárgyakat ebben a kontextusban azonban nem a *bahiddhā*, hanem a *bāhira* páli kifejezés jelöli.²⁵ Ezzel a szemben a „belső” (*ajjhatta*) és a „külső” (*bahiddhā*) – mint a „refrénben” említett minőségek – mintha nem fejeznének ki effajta térbeli megkülönböztetést. Az érzékterületek szemlélésének esetében például a „belső” és a „külső” efféle térbeli értelmezése nem tesz lehetővé értelmes gyakorlást, hiszen a „refrén” szerint a teljes – a belső érzékből és a külső tárgyból álló – érzékterületet kell belsőleg, majd külsőleg szemlélni. A legtöbb *satipaṭṭhāna*-szemlélődés esetében nehéz úgy értelmezni a „belső” és a „külső”, mint térbeli megkülönböztetést kifejező szavakat. Sem a tudatállapotok, sem az olyan *dhammák*, mint például az akadályok vagy a felébredési tényezők nem egyeztethetők össze könnyen a térbelileg értelmezett belső vagy külső eseményekkel, hacsak nem fogadjuk el a kommentárok nyújtotta értelmezést, és a „külsőt” nem tekintjük úgy, mint ami más személyekben felmerülő tudatállapotokat, akadályokat vagy felébredési tényezőket jelöl.

Más tanítók szerint a belső és a külső szemlélődés megkülönböztetése a látzólagos és a végső igazság közötti különbségre utal.²⁶ Kétségtelenül igaz, hogy a gyakorlat előrehaladtával az ember a jelenségeket egyre inkább azok valódi természetének megfelelően kezdi látni. Az azonban igen valószínűtlen, hogy a látzólagos és a végső igazság megkülönböztetése megfelel a *Satipaṭṭhāna* sutta-ban használt „belső” és „külső” kifejezések eredeti jelentésének, először is azért, mert a tanítóbeszédekben a két kifejezés egyike sem implikálja ezt, másodsor pedig azért, mert az igazság két szintjének megkülönböztetése késői, a posztkanonikus időszakhoz köthető fejlemény.²⁷

Egy másik értelmezés a belső (tudati) és külső (fizikai) tárgyak megkülönböztetését veti fel, tehát például az érzések esetében az ember megkülönbözteti a tudati érzéseket (*ajjhatta*) a testi érzésektől (*bahiddhā*), a tudat esetében pedig

25 *M I 61: ajjhattikabāhiresu āyatanesu.*

26 Dhammadharo 1993: pp.263–266; Nāṇasamvara 1961: p.27.

27 Vö. Jayatilleke 1980: pp.361–368; Kalupahana 1992: p.107; Karunadasa 1996: p.35; W. S. Karunaratne 1988a: p.90. A *paramattha* kifejezés jelenik meg az *Sn 68*-ban, az *Sn 219*-ben és *Th 748*-ban. A többi helyen a *paramatthā*val kapcsolatban álló kifejezések jelennek meg, mint például a *paramañña* (*A III 354*), a *paramapañña* és a *parama ariyasacca* (*M III 245*), a *paramasacca* (*M I 480*, *M II 173*, *A II 115*) és az *uttamattha* (*Dhp 403*). Ezek a kifejezések a *Nibbānāt* jelölik. A feltételezés, hogy az *Abhidh*-s-ban felsorolt százhuszonegy féle tudatállapotot, ötvenkétféle tudati tényezőt és huszonnyolcféle anyagi jelenséget „*paramatthā*”-nak, vagyis végső soron valódinak tekinthetjük, késői fejlemény, amely a korai tanítóbeszédekben még nem lelhető fel. A *paramattha* ezen kései koncepciójának magyarázatával kapcsolatban vö. Bodhi 1993: pp.6 és 25; Ledi 1999b: p.99.

megkülönbözteti a tisztán tudati tapasztalást (*ajjhatta*) és az érzéki tapasztalásokhoz köthető tudatállapotokat (*bahiddhā*).²⁸

A „belső” és „külső” ezen értelmezését alátámaszthatja az *Iddhipāda saṃyutta* egyik részlete, amely a belső beszűkülést a tompasággal és tunyasággal, míg megfelelőjét – a külső szétszórtságot – az öt érzék kiváltotta érzéki elterelődéssel hozza összefüggésbe.²⁹ A *Bojjhaṅga saṃyutta* egy idevágó része megkülönbözteti az érzéki vágy, az ellenszenv és a kétely (mint akadályok) külső és belső előfordulását.³⁰ Ez a szövegrész arra utalhat, hogy ezek az akadályok a tudatkapunál bekövetkező események (*ajjhatta*) vagy az érzékkapukon keresztül beáramló információk (*bahiddhā*) következtében alakulnak ki.

Másfelől a „belső” mint minősítés a *Satipaṭṭhāna sutta*ban az akadályok és a felébredési tényezők fölötti szemlélődésre vonatkozó útmutatásban is megjelenik. Ez a szóhasználat láthatólag nem áll kapcsolatban a tudaton és az öt érzékkapun keresztül érkező tapasztalatok megkülönböztetésével. Ehelyett mintha azt a jelentést hangsúlyozná, hogy az akadály vagy a felébredési tényező jelen van „bennem”, s ez megfelel a kommentárok nyújtotta értelmezésnek, mely szerint a „belső” a gyakorlóra magára vonatkozik.³¹

Más tanítóbeszédekben az *ajjhatta* önmagában valóban azt jelöli, ami abban az értelemben belső, hogy túlnyomó mértékben tudati típusú tapasztalat. E szóhasználat jellegzetes példája a második *jhāna*, amelyet a szokásos leírások

28 Dhammadharo 1987: pp.20 és 25, valamint Maha Boowa 1994: p.101 a belső és a külső közötti megkülönböztetést a tudati és testi érzésekkel, a tudat esetében pedig a pusztá tudattal (belső), illetve a külső tárggyal bíró tudattal hozza összefüggésbe. Fessel 1999: p.105 értelmezésében a „belső” a belső tudati tapasztalást és az introverziót jelöli, míg a „külső” a külső hatásokat és a tárgyra irányuló cselekvéseket. Tiwari 1992: p.82 szintén a tudattal hozza kapcsolatba a „belső” és a testi érzésekkel a „külső”. A *Mahāprajñāpāramitāsāstra* is úgy tekinti a belső érzéseket és a tudatállapotokat, mint amelyek a tudatkapunál bekövetkező eseményekkel állnak kapcsolatban, a külső megfelelőket pedig, mint amelyek az öt másik érzékkal állnak kapcsolatban (in Lamotte 1970: pp.1173–1175). Nāṇasaṃvara 1974: pp.28 és 71 ezt az értelmezést a légzésre irányuló éberségre alkalmazza, abban az értelemben, hogy a légzés „külső”, míg a légzéstudatosság „belső”. Ez azonban nem hozza magával a gyakorlás értelmes alternatív módzatait, mivel a „belső” és a „külső” szemlélődéshez egyaránt szükség van a légzésre és a tudatosságra. 29 S V 279.

30 S V 110. Mindazonáltal nem szabad figyelmen kívül hagynunk, hogy ugyanez a tanítóbeszéd ezt a megkülönböztetést nem alkalmazza a tompaságra és tunyaságra, illetve a nyugtalanságra és aggodalomra, noha ez a két akadály is felmerülhet úgy a tudatkapunál, mint az öt érzékkapunál megjelenő tapasztalatok következtében.

31 M I 60: „tudja: ellenszenv van bennem (*atthi me ajjhattaṃ*)”; vagy M I 61: „tudja: jelen van bennem az éberség felébredési tényezője (*atthi me ajjhattaṃ*)”. Ezek az instrukciók láthatólag nem csak a tudatkapunál bekövetkező eseményekkel kapcsolatban felmerülő akadályokra vagy felébredési tényezőkre vonatkoznak.

úgy minősítenek, mint a „belső” derűs nyugalom állapotát.³² A „belső” kifejezés szintén „tudatit” jelent az *Uddesavibhaṅga suttā*ban, amely a „belsőleg megrekedt” tudatállapotot a „külsőleg szétszórt” tudomással állítja szembe. Ebben a tanítóbeszédben azonban a „külső” – amelynek a fenti értelmezés szerint csupán az öt testi érzékre kellene utalnia – mind a hat érzéket jelöli.³³ Hasonló módon a „belső” más tanítóbeszédekben nem csupán a tudatkapunál fellépő eseményeket jelöli, hanem esetenként mind a hat érzékre vonatkozik.³⁴

Ezek a szövegrészletek azt mutatják, hogy nem minden esetben helyes úgy értenünk a „belső” és a „külső” kifejezéseket, mint amelyek a tudatkapunál, illetve az öt érzékkapunál bekövetkező eseményekre utalnak. Ugyanez áll több *satipaṭṭhāna*-elmélyedésre is. Ami például a hat érzékterületet illeti, könnyen megkülönböztethetjük a tudatkaput és a testi érzékek kapuit, mindazonáltal nehéz elképzelni olyan értelmes szemlélődést, amely a hat érzékterület mindegyikét először belsőleg (tisztán tudati nézőpontból), majd külsőleg (az öt érzékkapu szempontjából) kezeli.

Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy a belső és a külső *satipaṭṭhāna* egyéb lehetséges értelmezéseinek gyakorlati szempontból megvan a maga értéke, azonban gyakorolható szemlélődést az az értelmezés tesz lehetővé, amely szerint a „belső” a gyakorlóra, a „külső” pedig más személyekre vonatkozik – mi több, ezt az értelmezést a tanítóbeszéd, az *Abhidhamma* és a kommentárok is alátámasztják.

Bármilyen értelmezést fogadjunk is el végül, amint belsőleg és külsőleg is gyakoroljuk a szemlélődést, azzal a gyakorlás egy átfogóbb fajtája felé mozdulunk el.³⁵ Ezen a ponton az ember túllép az „én” és a „más”, a „belső” és a „külső” közötti határon is, és ennek következtében kialakul a jelenségek valóságnak megfelelő, a birtoklás mindenféle érzetétől mentes, átfogó látása. Ez a szélesebb körű látásmód magában foglalja a magunk és a mások fölötti szemlélődést, vagy

32 Pl. *D I 74*. További példák: a tudat „belső” nyugalma (*M I 213*) vagy a „belső” boldogság (utalás a *jhāna*ra) (*M III 233*).

33 *M III 225*: „a tudatosság külsőleg elterelődik... ha látható tárgyat lát... ha tudati tárgyat ismer meg”. A „belsőleg megrekedt tudatállapot” azonban ténylegesen a tudati tapasztalásra utal, nevezetesen a *jhāna* öröméhez való ragaszkodásra.

34 Az *M I 346* pl. a belső boldogságot mind a hat érzékkel kapcsolatba állítja; az *S IV 139* mind a hat érzékkel kapcsolatban említi a belső sóvárgást, a haragot és a zűrzavart; az *S V 74* a belsőleg szilárd tudatot a hat érzékkel állítja kapcsolatba.

35 Erre a *Sutta nipāta* több verse utal, ahol a „belső” és a „külső” együtt jelenik meg, mégpedig a „bármilyen is ott” értelemben, azaz egyfajta átfogóságot jelöl, vö. *Sn 516*, *Sn 521*, *Sn 527*, *Sn 738*. Az átfogóság szükségessége nem csupán a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat jellegzetessége, hanem az *M III 112*-ben leírt, üresség fölötti szemlélődés sajátossága is, amely hasonlóképpen a „belsőből” halad a „külső” felé, és a „külsőleg és belsőleg egyaránt” végzett szemlélődésben teljeseedik ki.

bármely belső jelenség és külső megfelelője fölötti szemlélődést. Ily módon a „külső” és a „belső” fentebb tárgyalt minden értelmezése végső soron a megfigyelt jelenségek átfogóbb megértéséhez vezet.³⁶ A jelenségek ilyen átfogó látásán alapuló *satipaṭṭhāna*-gyakorlat azután továbblép a „refrénben” említett következő aspektusra: a jelenségek mulandó természetére irányuló tudatosságra.

V.3. Mulandóság

A „refrén” azt az instrukciót adja a gyakorlónak, hogy szemlélődjön a „keletkezés természete”, „az elmúlás természete”, illetve „a keletkezés és az elmúlás természete” fölött.³⁷ A belső és a külső szemlélődéssel kapcsolatos útmutatásokhoz hasonlóan ezen instrukció három része időbeni előrehaladást jelöl, amely a jelenségek keletkezés-aspektusának megfigyelésétől az elmúlásukra fókuszálást vezet, és a mulandóság átfogó belátásában teljeseedik ki.

A tanítóbeszédnek szerint a jelenségek keletkezésének és elmúlásának nem látása egyszerűen tudatlanság, míg ha az ember minden jelenséget mulandónak tekint, az tudáshoz és megértéshez vezet.³⁸ Az öt halmaz és a hat érzékterület mulandóságának belátása „helyes nézet”, következésképpen egyenesen a megvalósításhoz vezet.³⁹ A mulandóság közvetlen megtapasztalása tehát valóban a meditatív bölcsesség „erő”-aspektusát jelképezi.⁴⁰ Ezekből a szövegrészekből világosan kitűnik, hogy mennyire fontos kifejleszteni minden jelenség mulandó természetének közvetlen tapasztalását, ahogy azt a „*satipaṭṭhāna*-refrén” e része előíranyozza. Ugyanez jelenik meg a belátás-tudások kommentároiban foglalt sémájában, amely részletezi, hogy a megvalósításhoz vezető ösvényen a gyakorlónak milyen fontosabb tapasztalatokban van része; itt különös jelentősége

36 Az öt halmazzal kapcsolatos belátás kifejlesztésének módját tárgyaló szokásos leírásokban előtérben áll ugyanez az eltolódás az átfogó jelleg felé: egyetlen halmaz részletes magyarázata után a belátás annak minden lehetséges előfordulására alkalmazandó (vö. pl. *MI 138*).

37 A szóösszetétel e fordítása mellett szól az *S III 171* alatti alkalmazása, ahol nyilvánvalóan „a keletkezés és az elmúlás természetére” vonatkozik. Vö. még: *Ñāṇatiloka 1910*: p.95 n.1, aki a *samudayaḍhammát* a „létrejövétel törvényének” fordítja (das Entstehungsgesetz); és *Ñāṇamoli 1994*: p.53, aki a *vayaḍhammát* a következőképpen fordítja: „a hanyatlás természetével bíró”.

38 *S III 171, S IV 50*

39 *S III 51, S IV 142*

40 *A III 2*. A mulandóságot mint a belátás kulcsfontosságú aspektusát hangsúlyozza még: *Fleischman 1986*: p.11; *Ledi 1999a*: p.151, *Ñāṇaponaika 1992*: p.60; *Solé-Leris*: p.82; *Than Daing 1970*: p.62.

van annak a szakasznak, amikor a gyakorló megéri a jelenségek keletkezését és elmúlását.⁴¹

A feltételekhez kötött létezés másik két jellegzetessége – a *dukkha* (elégtelenség) és *anattā* (az én hiánya) – az állandótlanság igazságának közvetlen megtapasztalása, vagyis a valóságnak megfelelő megértése eredményeként lesz nyilvánvaló. A tanítóbeszédnek gyakran egy olyan progresszív sémával szemléltetik a három sajátosság közötti összefüggést, amely a mulandóságra irányuló tudatosságtól (*aniccasaññā*), a mulandó dolgok elégtelen természetének tudomásul vételén (*anicce dukkhasaññā*) keresztül, az elégtelen dolgok értelen mivoltának átlátásáig (*dukkhe anattasaññā*) vezet.⁴² Ugyanez a séma játszik főszerepet az *Anattalakkhaṇa sutta*-ban, amelyben a Buddha azt az útmutatást adja első tanítványainak, hogy tisztán tudatosítsák a szubjektív tapasztalás minden egyes aspektusának mulandó mivoltát, amelyet az őt halmaz segítségével fejt ki. Ebből kiindulva arra a következtetésre juttatja tanítványait, hogy az, ami mulandó, nem vezethet tartós elégedettséghez, következésképpen nem tekinthető „énnek”, „enyémnek” vagy „saját magamnak”.⁴³ Miután a Buddha első öt szerzetes-tanítványa ezt a megértést minden egyes halmaz minden lehetséges előfordulására alkalmazta, a megértés eléggé erős lett ahhoz, hogy meghozza számukra a teljes felébredést.

A Buddha ezen tanítóbeszédben adott útmutatásának alapsémája rámutat, hogy a mulandóság belátása a *dukkha* és az *anattā* felismerésének fontos alapjaként szolgál. E séma belső dinamizmusa a mulandóságra irányuló tiszta tudatosságtól a növekvő mértékű kijózanodásig vezet (ez megfelel a *dukkhasaññā*-nak)⁴⁴, ami aztán fokozatosan csökkenti a tudatba beágyazódott „én”-teremtést és „enyém”-teremtést (ez megegyezik az *anattasaññā*-val).⁴⁵

41 Ledi (é.n.): p.233 szerint a keletkezés és elmúlás belátása a belátás-tudások kulcsfontosságú aspektusa, és a felébredés mind a négy fokozata felé való haladás szempontjából lényeges. A belátás-tudásokról kiváló kifejtést ad Mahasi 1994: pp.8–36 és Nāṇārāma 1993: pp.19–62.

42 *D III 243, D III 251, D III 290, D III 291, S V 132, S V 345, A I 41, A III 85, A III 277, A III 334, A III 452, A IV 46, A IV 52, A IV 148, A IV 387, A IV 465, A V 309.* (A séma szó szerinti fordításban a következő: „a mulandóság észlelése, a mulandóban az elégtelenség észlelése, az elégtelenben a nem-én észlelése.”) Ugyanez a séma mutatkozik meg a kijelentésben: „ami mulandó, az elégtelen, ami elégtelen, az nem-én”, pl. *S III 22, S III 45, S III 82, S IV 1, S IV 153.* Vö. még: Bodhi 2000: p.844. Nāṇananda 1968: p.103 magyarázata szerint: „a *sukhā*-ban és az *attā*-ban ott vannak az állandóság illúziójára adott érzelmi és akarati reakciók.”

43 *S III 67.*

44 Az *A III 443* és az *A III 447* a mulandóságra irányuló tudatosságot az általában vett kijózanodással hozza összefüggésbe, az *A IV 51* ezen belül is a világi nyereség iránti közömbösséggel.

45 Az *A IV 53* szerint a elégtelen dolgok üres természetére irányuló tudatosság eredményeként a gyakorló legyőzi az „én” és az „enyém” minden képzetét. Vö. még: *A IV 353, A IV 358, Ud 37*, ahol a nem-én belátása – ami a mulandóságra irányuló tudatosságon alapszik – minden önhitség gyökeres megszüntetéséhez (és ezzel a megvalósításhoz) vezet.

A *Samyutta nikájában* található *Vibhaṅga sutta* rávilágít, hogy fontos kifejleszteni a jelenségek felmerülésének és elmúlásának belátását: eszerint ez a belátás különbözteti meg a *satipaṭṭhāna* puszta megalapozását és hiánytalan, teljes „kifejlesztését” (*bhāvanā*).⁴⁶ Rávilágít, hogy a *satipaṭṭhāna* megfelelő kifejlesztése szempontjából a „refrén” jelentőséggel bír. A négy *satipaṭṭhāna*hoz sorolt különféle tárgyak puszta tudatosítása önmagában nem feltétlenül elegendő az átható belátás kifejlesztéséhez; arra is szükség van, hogy a gyakorló továbblépjen a mulandóság átfogó és egykedvű átlátásához.⁴⁷

Annak közvetlen megtapasztalása, hogy minden változik – amennyiben személyiségünk mindegyik aspektusára alkalmazzuk –, képes erőteljesen megváltoztatni tudatunk szokásmintázatait.⁴⁸ Valószínűleg ez az oka annak, hogy a mulandóságra irányuló tudatosság különösen fontos szerepet kap az öt halmaz fölötti szemlélődésnél, ahol nem csupán a „refrénben” kerül említésre, hanem a fő útmutatás része lesz.⁴⁹

Ahhoz, hogy a mulandóságra irányuló tudatosság kifejlesztése valóban hatást gyakoroljon az ember tudatának állapotára, alapvető fontosságú a folytonosság.⁵⁰ A mulandóság fölötti kitartó szemlélődés eredményeként megváltozik a gyakorló valóság-tapasztalásának szokásos módja, amely ezidáig hallgatólagosan feltételezte az észlelő személy és az észlelt tárgyak időbeli stabilitását. Ha a gyakorló már mindkettőt változó folyamatnak tapasztalja, a szilárd és valódi létezésről alkotott minden képzet szertefoszlik, és ezzel radikális paradigmaváltás következik be a tapasztalásban.

46 Az *S V 183* kifejti, hogy az elmozdulás a puszta *satipaṭṭhānától* a *satipaṭṭhāna* kifejlesztése (*bhāvanā*) felé nem más, mint a keletkezés és elmúlás természete fölötti szemlélődés. Ez a tanítóbeszéd azonban hiányzik a kínai *āgamákból*, vö. Akanuma 1990: p.247.

47 Az *M I 62* szerint azért kell „kifejleszteni” a *satipaṭṭhānát*, hogy az a legmagasabb megvalósításhoz vezessen: „ha valaki ezt a négy *satipaṭṭhānát*... gyakorolja... két eredmény valamelyikére számíthat...” – a kifejezés az *S V 183*-ban „kifejlesztésre” (*bhāvanā*) tett utalást idézi. Érdeemes megjegyezni, hogy annak ellenére, hogy a páli szövegek hangsúlyozzák a mulandóság fölötti szemlélődést, a *satipaṭṭhāna*-„refrén” *Madhyama āgamában* található változata egyáltalán nem tesz erről említést. Az *Ekottara āgamában* olvasható változat legalább az érzések, a tudat és a *dhammák* fölötti szemlélődéssel kapcsolatban megőrizte (vö. Minh Chau 1991: p.88; Nhat Hanh 1990: pp.173, 175, 177). A felszólítás, miszerint mind a négy *satipaṭṭhāna* során szemlélődni kell a „keletkezés” és az „eltűnés” fölött, megjelenik a *Samyukta āgama* azon tanítóbeszédében, amely a *Samudaya suttán*ak felel meg (*S V 184*); vö. fordítását in: Hurvitz 1978: p.215.

48 Goenka 1994a: p.112.

49 *M I 61*: „ilyen az anyagi forma... az érzés... az észlelés... a késztetések... a tudomás... ilyen a keletkezése, ilyen az elmúlása.” Vö. további részletek a 211. oldalon.

50 A mulandóság fölötti szemlélődés folytonosságát az *A IV 13* és az *A IV 145* említi meg; vö. még: *Th. 111*.

A mulandóság fölötti szemlélődésnek átfogónak kell lennie, hiszen ha a gyakorló a tapasztalás bármely aspektusát állandónak tekinti, nem lehetséges a felébredés.⁵¹ A mulandóság átfogó felismerése a folyamba-lépés sajátos jellegzetessége, olyannyira, hogy a folyamba-lépett nem képes azt hinni, hogy bármely jelenség állandó lenne.⁵² A mulandóság megértése a teljes felébredés megvalósításával teljeseedik ki.⁵³ Az *arahantok* számára az érzékeken keresztül érkező minden adat mulandó természetére irányuló tudatosság a tapasztalás természetes sajátossága.⁵⁴

A „refrénnek” ez a része – amellet, hogy arra serkenti a gyakorlót, hogy tudatosítsa a mulandóságot – a kommentárok szerint úgy is értelmezhető, mint ami a megfigyelt jelenségek keletkezését és eltűnését feltételező tényezőkre (*dhamma*) utal.⁵⁵ Ezekkel a tényezőkkel a *Samudaya sutta* foglalkozik, amely az egyes *satipatthānák* „keletkezését” és „eltűnését” azok megfelelő feltételével állítja kapcsolatba: a test esetében ez a feltétel az élelem, az érzések esetében a kapcsolódás, a tudat esetében a név-és-forma, a *dhammák* esetében pedig a figyelem.⁵⁶

A korai buddhista filozófiában kimagasló jelentősége van úgy a mulandóságnak, mint a feltételekhez kötöttségnek. Ahogy a Buddha közeledett a felébredéshez, visszaemlékezett múltbeli életeire, illetve látta a többi lényt elmúlni és újraszületni, és ez rányitotta a szemét a személyes és az egyetemes mulandóság, valamint a feltételekhez kötöttség igazságára.⁵⁷ Ugyanez a két aspektus járult hozzá az előző *buddha*, Vipassī megvalósításához: Vipassī előbb részleteiben megvizsgálta a függő keletkezést (*paṭicca samuppāda*), majd az öt halmaz mulandó természete fölött végzett *satipatthāna*-szemlélődést, s ez vezetett

51 A III 441.

52 A III 439.

53 A IV 224, A V 174.

54 Vö. A III 377, A IV 404, A III 379, Th 643.

55 Ps I 249.

56 S V 184. Ez a szövegrész azonban nem teljesen felel meg a „refrénnek”, mivel itt az „eltűnés” (*atthagama*) kifejezést használják, nem pedig az „elmúlást” (*vaya*), ahogy például a *Satipatthāna* suttában.

57 M I 22, M I 248, A IV 176. Emellet az S II 10 és az S II 104 tanúskodik arról, hogy a Buddha felismerte a függő keletkezést. Demieville 1954: p.294; és Werner 1991: p.13 megjegyzi az első két magasabb tudás jelentőségét, mint a mulandóság és az ok-okozatiság példáját; vö. még: Lopez 1992: p.35. A fenti szövegrészek mellett a tanítóbeszéddek is több nézőpontból adnak számot a Buddha bölcsességének gyarapodásáról, ezek például a következők: az élvezetek, a mindenben bennrejlő hiányosság, az elemek tekintetében történő megszabadulás (S II 170), a halmazok (S III 27, S III 29, S III 59), az érzékterületek (S IV 710, S V 206), az érzések (S IV 233), a képességek (S V 204), a „világ” (A I 258) és a négy nemes igazság (S V 429) fölötti szemlélődés. Az egyes tanítóbeszéddek közvetlen kapcsolatba állítják a megfelelő belátásokat azzal, hogy a Buddha elérte a teljes felébredést, ami azt mutatja, hogy az egyes belátásokat tekinthetjük a Buddha átfogó felismerése egy bizonyos aspektusának.

felébredéséhez.⁵⁸ Ezért felmérem a „*satipaṭṭhāna*-refrén” ezen újabb perspektíváját: áttekintést adok a Buddha feltételekhez kötöttségről szóló tanításáról, beleértve annak filozófiai és történelmi környezetét.

V.4. A függő keletkezés (*paṭicca samuppāda*)

A Buddha idején Indiában többféle filozófiai álláspont létezett az ok-okozatiságról.⁵⁹ Egyes tanítások szerint a világegyetemet külső erő – mindenható isten vagy a természetben bennerejlő princípium – vezérli. Egyesek szerint az ember saját cselekedeteinek független végrehajtója és élvezője. Egyesek deterministák voltak, mások pedig teljes mértékben elutasítottak mindenféle ok-okozatiságot.⁶⁰ Különbözőségük ellenére mindezek a nézetek megegyeznek abban, hogy elismerik egy abszolút princípium létezését, amelyet egy bizonyos egyetlen vagy első ok létezése (vagy hiánya) tekintetében fogalmazznak meg.

A Buddha azonban a függő keletkezéssel (*paṭicca samuppāda*), az ok-okozatiság „középutas” magyarázatával állt elő. Elképzelése olyannyira eltért az ok-okozatisággal kapcsolatos, akkoriban létező elképzelésektől, hogy végső soron tagadta az ok-okozatiság mind a négy elterjedt megfogalmazását.⁶¹

A tanítóbeszéd a függő keletkezést (*paṭicca samuppāda*) sok esetben tizenkét, egymás után következő láncszem segítségével modellezzik. Ez a sorozat a *dukkha* függő keletkezését a tudatlanságig (*avijjā*) vezeti vissza. A *Paṭisambhidāmagga*

58 *D II 31–35*, amely szerint a *dukkhātól* a tudomás és a név-és-forma kölcsönös viszonyái vezetők egy-mást feltételező láncszemek részletes vizsgálata eredményezte, hogy Vipassī *satipaṭṭhāna*-szemlélődést végzett az öt halmazzal kapcsolatban, amely elvezetett a megvalósításhoz. Az *S IV 211*-ben gyakorlati példa olvasható arról, hogy a mulandóság és a feltételekhez kötöttség hogyan kapcsolódhat egybe a szemlélődés kontextusában: eszerint a háromféle érzés feltételekhez kötött keletkezése a test mulandó természetével áll kapcsolatban (ugyanaz található az *S IV 215*-ben a kapcsolódásról).

59 Vö. Kalupahana 1975: p.125.

60 Lásd különösképpen: Pūraṇa Kassapa és Makkhali Gosāla (*D I 52*). Vö. még: Bodhi 1989: p.7.

61 Tipikus példa erre az *S II 19*, ahol a Buddhának felteszik a kérdést, hogy a *dukkhāt* vajon önmaga, másvalaki vagy mindkettő okozza-e, illetve egyik sem (vagyis véletlenszerűen keletkezik). Miután a Buddha mind a négy lehetőséget tagadja, a kérdező – meglepődve azon, hogy a *dukkha* okozatiságára vonatkozó kijelentés mind a négy módja elutasításra került – elgondolkodik azon, hogy a Buddha talán egyszerűen csak nem képes belátni vagy elismerni a *dukkha* létezését. A *sukkhával* és *dukkhával* kapcsolatos hasonló párbeszéd olvasható az *S II 22*-ben. A Buddha álláspontjának újszerűségét szemlélteti az is, hogy a *paṭicca samuppāda* kifejezést láthatólag ő maga gondolta ki, hogy kifejezze azt, hogy miként értelmezi az ok-okozatiságot; vö. Kalupahana 1999: p.283. C. A. F. Rhys Davids azonban élénk képzelettel úgy értelmezi a páli kánont, hogy nem a Buddha, hanem Assaji volt az, aki kialakította az ok-kozátság korai buddhista elméletét (1927b: p.202).

szerint a tizenkét láncszem három egymást követő életen keresztül húzódhat.⁶² A három életre alkalmazott tizenkét láncszem elmélete – vagyis annak magyarázata, hogy miként lehetséges újraszületés anélkül, hogy létezne örökké fennmaradó cselekvő – a buddhista gondolkodás fejlődése során valószínűleg egyre nagyobb jelentőséget nyert.⁶³ Jóllehet a tanítóbeszédekben rendszeresen megjelenik a tizenkét láncszemből álló sorozat, találunk nagymértékben eltérő változatokat is. Egyesek a harmadik láncszemmel, a tudomással kezdődnek, amely kölcsönös viszonyban áll a következő láncszemmel, a név-és-formával.⁶⁴ A fenti és a további változatok azt mutatják, hogy a három életen alapuló megközelítés nem az egyetlen lehetséges módja a függő keletkezés értelmezésének.

A tizenkét láncszem tulajdonképpen nem más, mint a függő keletkezés általános elvének különösen gyakori alkalmazása.⁶⁵ A *Paccaya suttā*ban és a *Samyutta nikāyā*ban a Buddha rámutat az általános elv és alkalmazása közötti lényeges különbségre. Ez a tanítóbeszéd a tizenkét láncszemről mint függésben keletkezett jelenségekről beszél, míg a „*paṭicca samuppāda*” a köztük fennálló kapcsolatot, vagyis az elvet jelöli.⁶⁶

Az elv és a tizenkét láncszem – az elv egyik alkalmazása – megkülönböztetése gyakorlati szempontból meglehetősen fontos, mivel az ok-okozatiság teljes

62 *Paṭis I 52*. Bodhi 2000: p.741 n.50 rámutat, hogy a „három élet” értelmezés mögött meghúzódó négy időbeli módozat sémájának (múltbeli ok, jelenlegi következmény, jelenlegi ok, jövőbeli következmény) megvan az előzménye az *S II 24*-ben.

63 Jayatilke 1980: p.450.

64 *D II 57*. Az első két láncszem – a tudatlanság és a késztetések –, valamint a hat érzékterület hiányoznak, a tudomás pedig kölcsönös viszonyban áll a név-formával. A tudomás és a név-és-forma hasonló, kölcsönös viszonyát írja le a *D II 32*, *S II 104* és *S II 113*. Az *Sn 724–765* az egyes láncszemeket külön-külön, egymástól függetlenül hozza kapcsolatba a *dukkhā*val. (A szokásos tizenkét tagú formula változataival kapcsolatban vö. még: Bucknell 1999: pp.314–341.) Az *S II 31* vázolja a sorozatot a tudatlanságtól a születésig, de azután az öröm, az összeszedettség és a megvalósítás következnek. Az *S II 108*-ban leírt sorozat is eltérő a sóvárgás láncszeme után. A *D II 63* szerint a tudomás függvényében kel föl a név-és-forma fogantatáskor, embrió-állapotban és az élet során is – ez a leírás láthatólag nem szorítkozik arra, hogy az újraszületést csupán a három élet kontextusában értelmezze. Az *S III 96*-ban a késztetések – mint a tudatlanság következményei – nem múltbeli tapasztalatok, hanem a jelen pillanatban kelnek fel. Vö. még: W. S. Karunaratne 1988b: p.30.

65 Collins 1982: p.106 rámutat: „különösen fontos, hogy megkülönböztessük a feltételesség általános elvét és a tizenkét részből álló sorozatot.” Vö. még: W. S. Karunaratne 1988b: p.33; Nāṇavīra 1987: p.31. Reat 1987: p.21 kifejti: „a *paṭicca samuppāda*... kifejezést alkalmazhatjuk minden olyan következményre, amely szükséges és elégséges feltételektől függ.”

66 *S II 26*. Ugyanezen megkülönböztetés következtethető ki abból, ahogy a tanítóbeszédek szokásosan leírják a függő keletkezés „tizenkét láncszemből álló alkalmazását: itt az elv megfogalmazását követően (»ha ez megvan, az létrejön...«) a tizenkét láncszem kifejtését a „más szóval” (*yadidaṃ*) páli kifejezés vezeti be, ami azt mutatja, hogy a tizenkét láncszem az éppen meghatározott elv példájaként szolgál (vö. pl. *S II 28*).

megértése a folyamba-lépéssel következik be.⁶⁷ Az elv és az alkalmazás megkülönböztetése azt sugallja, hogy az ok-okozatiság ilyen megértéséhez nem feltétlenül van szükség a tizenkét láncszem személyes megtapasztalására. Vagyis a gyakorló akkor is eljuthat a függő keletkezés elvének személyes felismeréséhez, ha nem fejlesztette ki azt a képességet, hogy felidézze elmúlt életeit és ezáltal közvetlenül megtapasztalja azt a tizenkét láncszemet, amely – a feltételezések szerint – valamely múltbeli életre vonatkozik.

A függő keletkezés alapelve a tizenkét láncszemből álló sorozatnál alkalmasabb a közvetlen szemlélődésre. A *Nidāna saṃyutta* egyik tanítóbeszéde például a kapcsolódás és az érzés közötti, feltételekhez kötött kapcsolatot nevezi „függő keletkezésnek”.⁶⁸ A *Vibhaṅgā*ban is megjelenik az elv alkalmazása a szubjektív tapasztalásra: ez a szövegrész a függő keletkezést az egyes tudat-pillanatokkal hozza kapcsolatba.⁶⁹

A feltételekhez kötöttség elvének közvetlen alkalmazására egy másik példa található az *Indriyabhāvanā* *suttā*ban, amely a hat érzékkapunál keletkező kellemes és kellemetlen érzést függésben keletkezőnek (*paṭicca samuppanna*) minősíti – s ez a szóhasználat nem áll kapcsolatban a múltbeli vagy jövőbeli életekkel.⁷⁰ Ugyanez áll az észlelési folyamat *Madhupiṇḍika* *suttā*ban található részletes elemzésére.⁷¹ E tanítóbeszéd szerint a tudomás „keletkezése” (*uppāda*) „függésben” (*paṭicca*) megy végbe, mégpedig az érzékszervtől és az érzéktárgytól való függésben, a kapcsolódás pedig e három találkozása (*saṃ-*). Ez a szövegrész mélyebb jelentőséget tulajdonít a *paṭicca sam-uppāda* – „függő” „együtt-” „keletkezés” kifejezés egyes elemeinek, anélkül hogy ehhez szükség lenne a több életre vagy a tizenkét

67 Az *A III 439* kifejti, hogy a folyamba-lépő tulajdonsága, hogy megértette az ok-okozatiságot és a jelenségek kauzális keletkezését.

68 *S II 96*. Ez a szemlélődés aztán a megvalósításhoz vezet. Hasonlóképpen az *S II 92*-ben a Buddha csupán az öt utolsó láncszem – vagyis a sóvárgás és az azt követő láncszemek – segítségével szemlélteti a függő keletkezés mélységét és jelentőségét, s ez a bemutatás alkalmasabb a közvetlen tapasztalásra, mint a tizenkét láncszem teljes sorozata. Az *S II 81* is utal arra, hogy a tizenkét láncszemet nem feltétlenül szemlélődés tárgyának szánták: itt a Buddha azt javasolja, hogy a gyakorló „gondolja át” (*parivīmaṃsati*) a tizenkét láncszemet, vagyis olyan kifejezést használ, amely az intellektuális megfontolás egy formájára utal. Ez azt mutatja, hogy az elv közvetlen, meditáció során elért megtapasztalása intellektuális elmélkedéssel alkalmazható a tizenkét láncszemre, figyelembe véve, hogy ugyanez az elv működött a múltban és működik majd a jövőben is, anélkül hogy szükség volna arra, hogy a gyakorló közvetlenül megtapasztalja ezeket a múlt- vagy jövőbeli működéseket.

69 *Vibh 164–192*. Ezzel a szövegrésszel kapcsolatban vö. még: Bodhi 1998: p.46 n.4.; Gethin 1997a: p.195. Buddhadāsa 1992: p.98 szerint „a függő keletkezés teljes sorozata... egyetlen szemvillanás alatt megy végbe... A tizenkét feltétel... mindegyike keletkezhet, működhet és elmúlhat, mégpedig olyan gyorsan, hogy egyáltalán nem vagyunk tudatában.”

70 *M III 299*.

71 *MI 111*.

láncszem teljes sorozatára. A függő keletkezés felismerése tehát egyszerűen úgy is bekövetkezhet, hogy a gyakorló megfigyeli, hogy a feltételekhez kötöttség hogyan működik az adott pillanatban, saját szubjektív tapasztalásán belül.

V.5. A függő keletkezés elve és gyakorlati alkalmazása

A függő keletkezés elve annyit tesz, hogy bizonyos feltételeket kapcsolatba hozunk bizonyos eseményekkel. Ezt a „specifikus feltételességet” (*idappaccayatā*) az alábbi módon szemléltethetjük:

Ha van $A \rightarrow$ létrejön B. Ha keletkezik $A \rightarrow$ keletkezik B.

Ha nincs $A \rightarrow$ nem jön létre B. Ha megszűnik $A \rightarrow$ megszűnik B.⁷²

A függő keletkezés működése nem korlátozódik az események szigorúan lineáris, időbeni sorozatára. Ehelyett a jelenségek feltételekhez kötött, kölcsönös viszonyát jelenti, vagyis egymással összekapcsolódó események hálóját, ahol az okok és következmények révén minden egyes esemény kapcsolatban áll a másikkal.⁷³ Minden egyes tényező, amely valamely másikat feltételez, maga is feltételekhez kötött, és ez kizárja valamely transzcendens, független ok létezését.⁷⁴

Ezen egymásba fonódott mintázatokon belül a szubjektív tapasztalás szempontjából nézve a legfontosabb specifikus feltétel a késztetés. A jelen pillanat tudati késztetése az, ami döntően befolyásolja a jövőbeni cselekvéseket és eseményeket.⁷⁵ Maga a késztetés is egyéb feltételek – például az ember szokásai, jellemvonásai és múltbeli tapasztalatai – befolyása alatt áll, amelyek hatással vannak arra, ahogyan az illető egy bizonyos helyzetet megtapasztal. Mindazonáltal,

72 Pl. *M III* 63: „Ha ez létezik, az létrejön; ennek keletkezésével keletkezik az. Ha ez nem létezik, az nem jön létre; ennek megszűnésével megszűnik az.” A specifikus feltételességgel kapcsolatban vö. még: Bodhi 1995: p.2 és 9; Nāṇamoli: 1980: p.161.

73 A jelenségek feltételekhez kötött, kölcsönös viszonyának összetettségét a páli *Abhidhamma Paṭṭhānāja* több szempontból szemlélteti: a feltételek összesen huszonnégy fajtáját sorolja föl. Így például az a feltételező hatás, amit A gyakorol B-re ($A \rightarrow B$), az időbeliség szempontjából nézve nem csak abban az esetben alakulhat ki, ha A hamarabb keletkezik, mint B (*purejātapaccaya*), hanem akkor is, ha a kettő egy időben keletkezik (*sahajātapaccaya*), mi több, abban az esetben is, ha A később keletkezik, mint B (*pacchājātapaccaya*). B feltétele lehet A jelenléte (*atthipaccaya*), de hiánya is (*natthipaccaya*). Azonfelül A lehet aktív ok (*kammaṭṭapaccaya*), vagy abban az esetben is működhet feltételként, ha maga is következmény (*vipākaṭṭapaccaya*), illetve lehet egyszerre ok és következmény, amikor is A és B egymás kölcsönös feltételei (*āññamaññapaccaya*).

74 Tilakaratne 1993: p.41.

75 Az *A III* 415 kifejti, hogy a késztetés a testi, a beszédbeli és a tudati cselekvések végrehajtásáért felelős tényező.

mivel minden készítés magában foglalja a választást két lehetőség között, az ember jelenlegi akaratlagos döntése jelentős mértékben a személyes beavatkozásnak és irányításnak tulajdonítható. Viszont minden egyes döntés formálja a szokásokat, a jellemvonásokat, a tapasztalatokat és azokat az észlelési mechanizmusokat, amelyek a jövőbeli döntések kontextusát alakítják. Éppen ezért szükséges szisztematikusan gyakorolni.

A *Satipaṭṭhāna suttā*ban a feltételesség egy még specifikusabb alkalmazása a meditáció gyakorlása során a *dhammák* fölötti legtöbb szemlélődés leírásában válik nyilvánvalóvá. Itt azt találjuk, hogy a gyakorló feladata az öt akadály tekintetében az, hogy megfigyelje azok keletkezésének és eltávolításának feltételeit.⁷⁶ A hat érzékterülettel kapcsolatban a szemlélődésnek azt kell feltárnia, hogy az észlelési folyamat mi módon válthatja ki a tudati béklyók megjelenését az érzékkapuknál.⁷⁷ A felébredési tényezők esetében a gyakorló feladata, hogy felismerje azok keletkezésének és további fejlődésének körülményeit.⁷⁸ Ami a négy nemes igazságot illeti, a *dhammák* fölötti szemlélődések közül az utolsó már önmagában a feltételességről – nevezetesen a *dukkha* feltételeiről, illetve a *dukkha* eltávolításának feltételeiről – szóló kijelentés. Ily módon a függő keletkezés elve a negyedik *satipaṭṭhāna* számos alkalmazásának alapja.⁷⁹

A függő keletkezés meditatív felismerésének fejlődésére a *Satipaṭṭhāna sutta* „egyenes ösvény” része utalhat, amely a *satipaṭṭhāna* egyik céljaként határozza meg a „módszer” (*nāya*) megszerzését.⁸⁰ Ugyanez a kifejezés – „módszer” – gyakran megjelenik a tanítóbeszédekben, mint azon személyek tulajdonsága, akik megvalósították a folyamba-lépést vagy a felébredés magasabb fokozatait.⁸¹ Több szöveg is megemlíti a „nemes módszert”, mint a folyamba-lépés megvalósításának egyik eredményét.⁸² Ezekben a kontextusokban a „nemes módszer”

76 *M I 60*: „tudja, hogy a fel nem kelt érzéki vágy hogyan kelhet fel, hogy a felkelt érzéki vágy hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított érzéki vágy a jövőben felkeljen.”

77 *M I 61*: „ismeri a szemet, ismeri a formát, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzék.”

78 *M I 62*: „tudja, hogyan keletkezhet az éberség még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy az éberség már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető ki.”

79 A *Mahāprajñāpāramitāsāstra* szerint a feltételekhez kötöttség valóban a *dhammák* fölötti szemlélődés sajátossága, vö. Lamotte 1970: p.1169.

80 *M I 55*: „...ez az egyenes ösvény, amely... a valódi módszer megszerzéséhez... vezet: nevezetesen, a négy *satipaṭṭhāna*.”

81 A nemes tanítványok közösségének szokásos felidézése (pl. *A II 56*) megemlíti, hogy birtokában vannak a helyes módszernek (*nāyapaṭipanno*).

82 A „nemes módszert” az *S II 68*, *S II 71*, *S V 389* és *A V 184* a folyamba-lépés minőségként említi.

a függő keletkezés felismerését jelenti.⁸³ Több más szövegrészlet is megerősíti, hogy a megvalósítás felé haladás útján fontos szerepe van a függő keletkezésnek: ezek szerint az, aki ismeri a függő keletkezést, a halál-nélküli küszöbén áll.⁸⁴ Bár a *Satipaṭṭhāna sutta* nem használja a „nemes” jelzőt a „módszerre”, valószínűleg okkal feltételezhetjük, hogy a szó felbukkanása azt mutatja, hogy a függő keletkezés „módszere” elvének közvetlen felismerése a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat egyik célja.

V.6. A puszta tudatosság és a semmihez sem kötődés

Ahogy azt a refrén meghatározza, a testre, az érzésekre, a tudatra és a *dhammákra* irányuló tudatosságnak egyes-egyedül a tudás és a folyamatosan fenntartott éberség érdekében kell fennállnia.⁸⁵ Ez az instrukció rámutat arra, hogy a gyakorlónak objektíven kell vizsgálnia, anélkül hogy elveszne az asszociációk és a reakciók sűrűjében. A kommentárok szerint ez arra vonatkozik, hogy el kell kerülnie az azonosulás minden formáját.⁸⁶ Ha az ember tartózkodik az azonosulástól, akkor képes a szubjektív tapasztalás bármely aspektusát puszta jelenségnek tekinteni anélkül, hogy bármiféle énkép vagy ragaszkodás alakulna ki benne.

83 S V 388; vö. még: A V 184. A „nemes módszer” az A II 36-ban is megjelenik: itt a magyarázat szerint a nemes módszer kedvező természetű (*kusaladhammatā*) – ez a hivatkozás szintén a függő keletkezésre utalhat, mivel a kommentár (*Mp III 74*) ezt a hivatkozást a belátás ösvényével hozza kapcsolatba. T. W. Rhys Davids 1993: p.394 megerősíti, hogy a függő keletkezésre hivatkoznak úgy, mint nemes módszerre. A „módszer” kifejezés mindazonáltal különböző jelentéseket hordozhat: az M I 522-ben a négy *jhāna* és a három magasrendű tudás elérését foglalja magában, míg az M II 182-ben a cselekvés tíz nem kedvező ösvényének legyőzésével áll kapcsolatban (vö. még: M II 197, amely nem ad további meghatározást, de megkülönbözteti aszerint, hogy világi személy vagy szerzetes fejleszti-e ki).

84 S II 43, S II 45, S II 59, S II 79, S II 80. Mindegyik szövegrész azzal kapcsolja össze a függő keletkezést, amikor az ember „a halál-nélküli küszöbén áll”. A Buddha S II 124-ben tett kijelentése is láthatólag azt sugallja, hogy van egyfajta időbeli egymásutánosság, mivel a függő keletkezés megértését úgy értelmezi, mint ami megelőzi a *Nibbāna* megvalósítását: a Buddha itt kifejti, hogy „a *Dhamma* szilárdságának tudása” (*dhammaṭṭhitiñāna*) megelőzi a megvalósítást, míg a S II 60-ban „a *Dhamma* szilárdságának tudása” a függő keletkezésre vonatkozik. Ezt az egymásutániságot a S II 25 is megerősíti, ami a specifikus feltételekhez kötöttséget azonosítja „a *Dhamma* szilárdságával” (*dhammaṭṭhitatā*). Vö. még: Choong 1999: p.50.

85 M I 56: „Megalapozódik benne az éberség: »van test«, oly mértékben, amely a puszta tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges.” Értelmezésem szerint ebben a szövegösszefüggésben a *sati* szóhoz csatolt *paṭi-* prefixum időbeli jelentésárnyalattal bír („ismét”, „újra”), abban az értelemben, hogy a *sati* jelenlétében beálló szünetek hiányát, vagyis a *sati* folytonosságát jelöli.

86 *Ps I 250*; vö. még: Ariyadhamma 1995: p.5; Debes 1994: p.130; Dhammiko 1961: p.189; Thānissaro 1993: p.101.

Az útmutatás megfogalmazása a tudati megjelölés használatára utal. Megalapozódik az éberség, miszerint „van test”, (valamint vannak érzések, van tudat és vannak *dhammák*). Az „*iti*” páli partikula az egyenes beszédet jelöli, ami jelen szövegösszefüggésben a tudomásulvétel formuláját jelenti. Nem ez az egyetlen ilyesfajta tanács a *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban: a tanítóbeszédben található legtöbb útmutatás egyenes beszédben fogalmazza meg azt, amit meg kell ismerni.⁸⁷

A kifejtés módja azt mutatja, hogy a fogalmak – különösképpen akkor, ha a gyakorló a tudomásulvétel céljából, a megjelölés eszközeiként használja őket – célravezető módon használhatók a *satipaṭṭhāna* során.⁸⁸ A *satipaṭṭhāna* gyakorlásához tehát nincs szükség a verbális tudás minden formájának teljes elhagyására.⁸⁹ A fogalmak tulajdonképpen természetüknél fogva kapcsolatban állnak az észleléssel (*saññā*), mivel a felismerés és megértés képessége a tudati verbalizáció egy finom szintjén – és ezáltal a fogalmak használatán – alapszik. A *satipaṭṭhāna*-szemlélődés során végzett célravezető megjelölés segíthet megerősíteni a tiszta felismerést és megértést. Ugyanakkor a megjelölés egy egészséges mértékű belső szenvtelenséget is bevezet, hiszen ha az ember nevesíti hangulatait és érzelmeit, akkor kevésbé azonosul velük.

A Buddha a *Brahmajāla* *suttā*ban áttekintést ad a helytelen nézetekről: eszerint a valóság félreértelmezése sok esetben meditációs tapasztalatokon, és nem csupán spekuláción alapul.⁹⁰ Az efféle félreértelmezések elkerüléséhez, és a meditáció ösvényén való helyes előrehaladáshoz lényeges, hogy a gyakorló biztosan ismerje a *Dhammát*. Egy alkalommal a Buddha a *Dhamma* e biztos tudását

87 Pl. *MI 56*: „tudja: hosszan lélegzem be”; *MI 56*: „tudja: járok”; *MI 59*: „tudja: kellemes érzést érzek”; *MI 59*: „a vággyal teli tudatról tudja, hogy vággyal teli”; *MI 60*: „tudja: érzéki vágy van bennem”; *MI 61*: „tudja: jelen van bennem az éberség felébredési tényezője”; *MI 62*: „A valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha*.”

88 A megjelöléssel kapcsolatban vö. Fryba 1989: pp.130–132; Mangalo 1988: p.34; Nāṇapona 1986b: p.13.

89 Earle 1984: p.398; Tilakaratne 1993: p.103. Epstein 1995: p.94 óva int attól, hogy egyszerűen „elveszünk... a tudati tevékenységet és a gondolkodást”, mivel „az emberek, akikben megvan ez a tévképzet, elhagyják az ego készségeit, amelyek pedig szükségesek a sikeres meditációhoz.” Kifejti (p.99), hogy „azok, akikben megvan ez a tévképzet... hajlamosak túlbecsülni a gondolatoktól mentes, »üres tudat« képzetét. Ebben az esetben magát a gondolkodást azonosítják az egóval, és ezek az emberek láthatólag egyfajta intellektuális ürességet gyakorolnak, ahol is a kritikus gondolkodás hiányát végső elérésnek tekintik.” Nāṇananda 1985: p.60 említést tesz „a fogalmak magasabb célból – a bölcsesség kifejlesztése céljából – történő felhasználásáról, amelynek során a gyakorló magukon a fogalmakon is túllép.”

90 *D I 12–39*, vö. részletesen: 51. oldal, 4. lábjegyzet és 181. oldal, 34. lábjegyzet.

az erődöt védő kardokhoz és lándzsákhoz hasonlította.⁹¹ Nyilvánvaló, hogy a Buddha szerint a fogalmak pusztá hiánya nem azonos a meditációs gyakorlat végső céljával.⁹² Nem a fogalmakkal van baj, hanem azzal, ahogyan az ember a fogalmakat használja. Még az *arahant* is használ fogalmakat, de azok nem kötik gúzsba.⁹³

Másfelől, a *satipaṭṭhānát* világosan meg kell különböztetnünk a pusztá intellektuális elmélkedéstől. A „refrénnek” ez a része azt mutatja, hogy a belátás-meditáció során mikor vannak jelen megfelelő mértékben a fogalmak és a megjelölések. Ennek a mértéknek a lehető legkisebbnek kell lennie, csupán oly mértékben legyen jelen, „amennyi szükséges a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez.”⁹⁴ A megjelölés önmagában nem cél, csupán a célhoz vezető eszközök egyike. Ha a tudás és a tudatosság már jól megalapozott, a gyakorló képes nélkülözni a megjelölést.

A tanítóbeszédekben vissza-visszatérő téma, hogy a tisztán elméleti megközelítés nem vezethet el a felébredéshez.⁹⁵ Nyilvánvaló, hogy a Buddha nem tartja helyesnek, ha valaki azzal tölti az idejét, hogy intellektuálisan fontolgatja a *Dhammát*, és ennek következtében elhanyagolja a tényleges gyakorlást. A Buddha szerint az, aki így cselekszik, nem tekinthető a *Dhamma* gyakorlójának, csupán olyasvalakinek, aki belegabalyodott a gondolkodásba.⁹⁶

91 Az *A IV 110* szerint a tanítvány, mivel a *Dhamma* tudásával bír, képes legyőzni azt, ami nem kedvező, és kifejleszteni azt, ami kedvező. A *Th 1027* a tanítóbeszédek ismeretét mint a szent élet alapját javasolja. Az *MI 294* is megemlíti a tanítóbeszédek és az azokkal kapcsolatos eszmecserék ismeretét, mint kettőt azon öt tényező közül, amelyre azért van szükség, hogy a helyes nézet a megvalósításhoz vezessen. (A további három tényező az erényes viselkedés, illetve a *samatha* és a *vipassanā* gyakorlása.)

92 Még a negyedik nem-anyagi elérés (*nevasaññānāsaññāyatana*) – egyfajta mély meditációs tapasztalás, ami a világi tapasztalás tartományán belül a lehető legtávolabb esik a fogalmaktól – is kevés a megvalósításhoz. Vö. Hamilton 1996: p.60.

93 Az *It 53* szerint az *arahantok* – mivel áthatóan megértik a fogalmakat és a szóbeli kifejezéseket – szabadon használhatják azokat anélkül, hogy áldozatukul esnének. Vö. még: Nāṇananda 1986: p.103: „ha azt hisszük, hogy a fogalmak és elméletek elpusztításával azok fölé emelkedhetünk, akkor megállunk a probléma felszínén.”

94 *MI 56*. Kalupahana 1992: p.74 kifejti, hogy a *satipaṭṭhānához* használt fogalmakat „csak addig a pontig kell gyakorolni, ameddig képesek tudást létrehozni (*ñāṇa-matta*), és nem tovább, mert... a túlzott mértékű fogalomképzés szubsztancialista metafizikához vezethet.”

95 Az *S I 136*-ban a Buddha úgy írta le a megvalósítását, mint ami túl van a pusztá elméleti vizsgálódáson. Vö. még: *Dhp 19*, *Dhp 20*, *Dh 258*, *Dhp 259*, amelyek hangsúlyozzák, hogy valójában a *Dhamma* gyakorlása számít. Az *A V 162* szerint több szerzetes azért állította tévesen, hogy elérte a megvalósítást, mert túlzott hangsúlyt helyeztek a *Dhamma* elméleti megértésére. Vö. még: W. S. Karunaratne 1988a: p.83.

96 *A III 87*. Mindazonáltal ugyanez a leírás jelenik meg az *A III 178*-ban, amely a *Dhamma* fölötti elmélkedést javasolja. Ez azt mutatja, hogy a Buddha nem utasította el kategorikusan az efféle elméleti vizsgálódást, hanem a gyakorlat elhanyagolását bírálta.

A *sati* mint olyan a jelenségekre irányuló pusztá tudatosság, amely nem enged, hogy a tudat gondolatokban és asszociációkban kalandozzék el.⁹⁷ A *satipaṭṭhāna* „meghatározása” szerint a *sati* a tiszta tudással (*sampajāna*) együtt működik. A tudásnak ezen jelenléte húzódik meg a „tudja” (*pajānāti*) kifejezés mögött, amely gyakran megjelenik az egyes *satipaṭṭhāna*-szemlélődések leírásában. Értelmezhetjük tehát úgy, hogy a „tudja” vagy a „tiszta tudással” szemlélődik kifejezés a fogalmi adat-bevitelt jelöli, amelyre szükség van ahhoz, hogy a gyakorló – az éber megfigyelésre alapozva – a megfigyelt jelenségeket világosan megismerje.⁹⁸

A tiszta tudás minőségében vagy a „tud” kifejezésben bennefoglalt (fel)ismerő aspektus a tudomásulvétel gyakorlásával tovább fejleszthető és megerősíthető. A tudat e „tudó” minősége az, ami kiváltja a megértést. Így, bár a *satipaṭṭhāna*-meditáció csöndes, figyelmes, intellektualizálástól mentes tudatállapotban történik, megfelelő módon felhasználhatja a fogalmakat, méghozzá oly mértékben, amely a további tudáshoz és tudatosságához szükséges.

Az, hogy az ily módon végzett szemlélődésnek kizárólagos célja az éberség és a megértés fokozása, a célorientált gyakorlattól való lényeges elmozdulást mutatja. Ebben a viszonylag haladott szakaszban a gyakorló a *satipaṭṭhānāt* a *satipaṭṭhāna* kedvéért gyakorolja. Amint bekövetkezik ez a változás a hozzáállásban, a meditáció célja és a meditáció mint cselekvés kezd egybeolvadni: hiszen a gyakorló a tudatosságot és megértést azért gyakorolja, hogy még magasabb fokú tudatosságot és éberséget fejlesszen ki. A *satipaṭṭhāna* gyakorlása – hogy úgy mondjam – „törekvés nélküli törekvés” lesz, amelyre sem a célorientáltság, sem az elvárások nem jellemzőek.

Pontosan az ilyenfajta szemlélődés az, ami aztán lehetővé teszi, hogy a gyakorló szabadon haladjon, „semmihez sem kötődve” a tapasztalati „világban”, ahogyan azt a „refrén” záró szakasza mondja.⁹⁹ A „szabadon időzik” kifejezés több tanítóbeszédben közvetlenül a megvalósítás bekövetkezése előtt jelenik meg.¹⁰⁰ Ez azt mutatja, hogy a „refrén” e szakasza szerint a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés fokozatosan kialakítja a tudati minőségek olyan együttállását, amely a

97 Vö. III. fejezet!

98 Ezt a feltételezést bizonyos mértékben alátámasztja a kommentár (*Ps I 250*), amely a „refrén” ezen szakaszát az éberséggel és a tiszta tudással kapcsolja össze.

99 *M I 56*: „szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon”.

100 *D II 68*, *M I 251*, *M III 244*, *S II 82*, *S IV 23*, *S IV 24*, *S IV 65*, *S IV 67*, *S IV 168*, *A IV 88*. Hasonlóképpen a *M III 266* a függések hiányát a *dukkha* legyőzésével hozza kapcsolatba. Vö. még: *A V 325*, amely rámutat, hogy a haladó szakaszba lépett gyakorló képes úgy meditálni, hogy nem „függ” az anyagi vagy nem-anyagi elemektől, illetve az észlelés mint tapasztalás bármely aspektusától. Az *Spk V 79* ezt a leírást a *Nibbāna* megtapasztalásával hozza összefüggésbe.

felébredés esetében szükséges. A kommentárok szerint a „szabadon időzik” arra utal, hogy nincs jelen a sóvárgás és a spekulatív nézetek révén kialakult függés, míg a „semmihez sem kötődve e világon” azt jelenti, hogy a gyakorló nem azonosul egyik halmazzal sem.¹⁰¹

Ahogy az ember a gyakorlat e haladó szintjén elenged minden függést és sóvárgást, felvirrad a jelenségek üres természetének egyre mélyebb megértése. A függetlenség és kiegyensúlyozottság ezen állapota révén, amelynek jellegzetessége, hogy az „én” és az „enyém” semmiféle érzete nincs benne jelen, a *satipaṭṭhāna* egyenes ösvénye fokozatosan közelít a kiteljesedéshez. A *Nibbāna* megvalósítása a tudatnak ebben a kiegyensúlyozott állapotában következhet be, amelyben a gyakorló már nem hozza létre sem az „én”-t, sem az „enyém”-et.

101 *Ps I 250.*

VI. A TEST

VI.1. A test fölötti szemlélődés

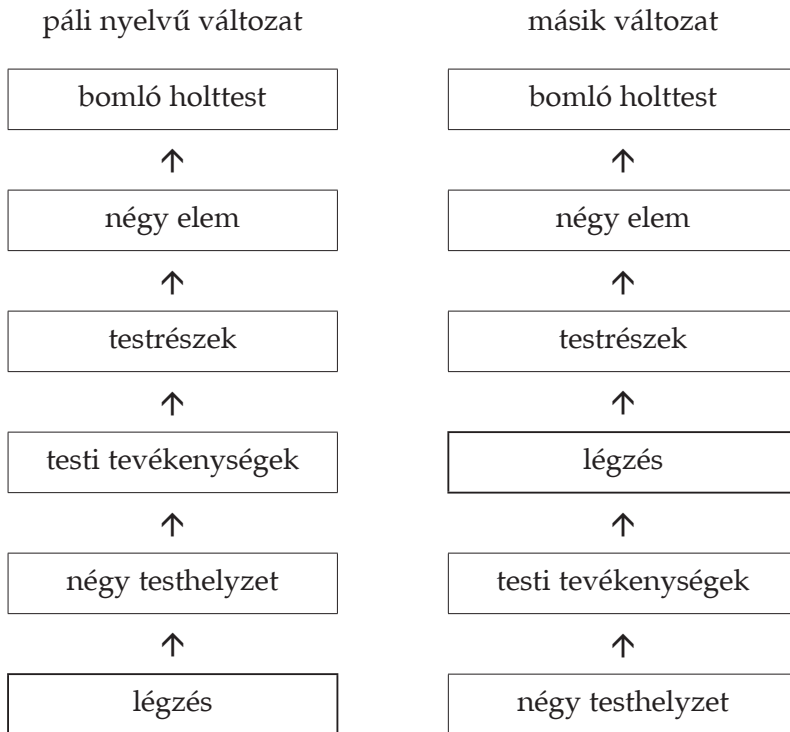
Ebben a fejezetben elkezdem áttekinteni a *Satipaṭṭhāna* sutta-ban leírt tényleges meditációs gyakorlatot. Az első *satipaṭṭhānā*hoz – a test fölötti szemlélődéshez – tartozó gyakorlatok a következők: a légzésre irányuló tudatosság, a testhelyzetekre irányuló tudatosság, a testi tevékenységekre irányuló tiszta tudás, a test részek szerinti elemzése, a test elemi minőségek szerinti elemzése, illetve a holttest kilenc bomlási fázisa fölötti szemlélődés. Bevezetésként általános képet adok a test fölötti szemlélődésről, majd egyenként tárgyalom ezeket a meditációs gyakorlatokat.

A test fölötti szemlélődések sorozata progresszív: a test nyilvánvalóbb, alapvető jellegzetességeiből indul ki, és természetének részletesebb, elemző megértése felé halad. Ez a séma még inkább nyilvánvaló, ha a légzésre irányuló éberséget a sorozatban az első helyről a harmadik – a testhelyzetekre irányuló tudatosság és a testi tevékenységekre irányuló tiszta tudás után következő – pozícióba helyezzük, ahogy a kínai nyelvű *Madhyama āgama*-ban és a *satipaṭṭhāna* két másik változatában van (vö. 6.1. ábra, lent).¹ Így a testhelyzetekre irányuló tudatosság és a cselekvésekre irányuló tiszta tudás inkább megelőzi a légzésre irányuló éberséget, semmint rákövetkezne (ahogyan az a páli nyelvű változatokban van).

A négy testhelyzetre irányuló tudatosságot és a tevékenységekre irányuló tiszta tudást tekinthetjük a test fölötti szemlélődések egyszerűbb, elemibb formáinak. Ha figyelembe vesszük, hogy elemibb szemlélődések, joggal helyezhetjük őket a *satipaṭṭhāna*-gyakorlás elejére, mint a *sat*-ban való megalapozódás egy megfelelő módját. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a tényleges gyakorlás során a légzésre irányuló éberségnek minden esetben a testhelyzetekre irányuló

¹ A *Madhyama āgama* változatával kapcsolatban vö. Minh Chau 1991: p.88 és Nhat Hanh 1990: p.138. A másik két változat (Schmithausen 1976: p.250 szerint) a *Pañcaviṃśatisāhasrikā prajñāpāramitā* és a *Śāriputrābhidharma*. A két *Satipaṭṭhāna* sutta (*D* II 291, *M* I 56), valamint a *Kāyagatāsati sutta* (*M* III 89) ezzel szemben a test fölötti szemlélődések sorában előre helyezi a légzésre irányuló tudatosságot.

tudatosság és a tevékenységekre irányuló tiszta tudás után kellene következnie, hiszen a testhelyzetekre és a tevékenységekre irányuló éberség a légzésre irányuló éberség után is következhet.



6.1. ábra: A test fölötti szemlélődések

A testhelyzetekre irányuló tudatosság és a tevékenységekre irányuló tiszta tudás javarészt a cselekvő testtel áll összefüggésben. A többi gyakorlat ezzel szemben a testet statikusabb módon vizsgálja: anatómiai, anyagi és időbeni szempontok szerint alkotóelemeire bontja (ez utóbbi a halál utáni felbomlásra irányul). Ebben az összefüggésben a légzésre irányuló éberségnek átmeneti szerepe van: noha hagyományosan stabil ülőhelyzetben végzik, a test egyik aktív aspektusára, nevezetesen a légzés folyamatára irányul. Amikor a légzésre irányuló éberség a gyakorlatok közt a harmadik helyre kerül, akkor az első lesz a többnyire ülőhelyzetben végzett gyakorlatok sorában. A helyes ülőhelyzetet csupán a légzésre irányuló éberség gyakorlásához való útmutatás fejt ki részletesen. Mivel a négy testhelyzetre irányuló tudatosság és a testi tevékenységekre irányuló tiszta

tudás olyan szemlélődések, amelyek különféle testhelyzetekben végezhető, a gyakorló jól teszi, ha csupán akkor kezd ülőhelyzetben gyakorolni, amikor az időszerű. Ez vonatkozik a légzésre irányuló éberségre, illetve a többi gyakorlatra is, amelyekhez – lévén viszonylag kifinomultabb gyakorlatok – igen stabil testhelyzetre van szükség, s ennek köszönhetően segítik elő az összeszedettség mélyebb állapotait. Ha a légzésre irányuló éberség a harmadik helyre kerül, az ülőhelyzet leírása is a legmegfelelőbb helyre kerül a test fölötti szemlélődések sorában.

A test fölötti szemlélődések első részére – a testhelyzetekkel és a tevékenységekkel kapcsolatos két gyakorlatra, valamint a légzésre irányuló éberség első két lépésére – jellemző, hogy a „tudásra” (*pajānāti, sampajānakāri*) helyezi a hangsúlyt. A rákövetkező gyakorlatok a szemlélődés némileg különböző módzatait vezetik be. A légzésre irányuló éberség harmadik és negyedik lépése a „gyakorlással” (*sikkhati*), a testre irányuló két elemzés az „átgondolással” (*paccavekkhati*),² a bomló holttest fölötti szemlélődés pedig az „összevetéssel” (*upasaṃharati*) áll kapcsolatban. Az igék váltakozása hangsúlyozza, hogy a gyakorló a megfigyelés viszonylag egyszerűbb tevékenysége felől az elemzés kifinomultabb formái felé mozdul el. A légzésre irányuló éberség itt is átmenetet képvisel: az első lépésekre a testhelyzetek és a tevékenységek fölötti két szemlélődés jellege jellemző, míg a harmadik és a negyedik lépés a három másik szemlélődéssel sorolható egy csoportba.

A test fölötti szemlélődéseket – a négy testhelyzetre irányuló tudatosság és a tevékenységekre irányuló tiszta tudás kivételével – hasonlat szemlélteti. E hasonlatok szerint a légzésre irányuló éberség olyan, mint az esztergályos az esztergapad mellett, a testrészek fölötti szemlélődés olyan, mintha az ember egy gabonaszemekkel teli zsákot vizsgálna, a négy elem fölötti szemlélődés pedig olyan, mint leölni egy tehenet. Az utolsó gyakorlat leírásában a bomlás különféle stádiumaiban lévő test elképzelt látványa szerepel. Noha a bomlás stádiumait nem tekinthetjük hasonlatoknak, a képek alkalmazása párhuzamba állítható a másik három gyakorlatban megadott hasonlatokkal. E hasonlatok és képek arra mutatnak rá, hogy a légzésre irányuló éberség és a test fölötti utolsó három szemlélődés között szorosabb kapcsolat van, és ezzel még inkább alátámasztják, hogy a légzésre irányuló éberség a test fölötti szemlélődések sorában a harmadik pozícióba helyezendő, s azokkal együtt bemutatandó be.

A testrészek fölötti szemlélődéshez kapcsolódó útmutatásokban szerepel a „tisztátalan” (*asuci*) szó, amely arról árulkodik, hogy az ilyen gyakorlat-

² A *Ps-pt I 365* magyarázata szerint az „átgondolás” az ismételt elemző megfigyelést jelenti.

nak természetes sajátossága egy bizonyos mértékű értékítélet.³ Az *Aṅguttara nikāya* egyik részlete a testrészek és a bomló holttest fölötti szemlélődést a „felidézés” (*anussati*) kategóriájába sorolja.⁴ Ez felidézi a *sati* kifejezés emlékezetrel kapcsolatos konnotációját, és rámutat, hogy e két szemlélődés bizonyos mértékben olyan gyakorlatot jelöl, amely nem korlátozódik a pusztá tudatosságra.

A „test fölötti szemlélődés” mint *satipaṭṭhāna* hatóköre a *Madhyama āgamāban* található kínai változat szerint még szélesebb: ez a szövegváltozat a páli nyelvű tanítóbeszédekben leírt meditációk mellett egyéb gyakorlatokat is felsorol. Meglepő – legalábbis első pillantásra –, hogy a *Madhyama āgama* a négy elmélyedés kifejlesztését test fölötti szemlélődésnek tekinti.⁵ A négy elmélyedés test fölötti szemlélődéshez sorolásának azonban a páli kánonban is megvan a megfelelője: a *Kāyagatāsati sutta* szintén az elmélyedéseknek a testre gyakorolt hatásaira irányítja a tudatosságot.⁶ Nem túlzás tehát, ha az elmélyedés során tapasztalt testi elragadtatottságot a test fölötti szemlélődés tárgyaként értelmezzük. Mindazonáltal a *Madhyama āgamāban* leírt további szemlélődések között több olyan is van, ami nem igazán illeszkedik a „test fölötti szemlélődéshez”, sokkal inkább úgy tűnik, mintha az ebbe a csoportba tartozó egyéb gyakorlatok progresszív asszimilációjának eredménye lenne.⁷

Másfelől az *Ekottara āgama* kínai változata a test fölötti szemlélődések közül csupán négyet tartalmaz: a testrészekre, a négy elemre, a bomló holttestre, valamint a testnyílásokra és az azokból szivárgó tisztátalan folyadékokra irányuló tudatosságot.⁸ Ennél is rövidebb a páli *Vibhaṅgāban* található változat, amely

3 *MI 57*: „erre... a testre úgy tekint..., mint ami sokféle tisztátalansággal van tele.”

4 *A III 323*.

5 Minh Chau 1991: p.89; Nhat Hanh 1990: p.154. Ez az említett változatban található hatodik, hetedik, nyolcadik és kilencedik test fölötti szemlélődés, amely az egyes *jhānák* testre gyakorolt hatásait a páli nyelvű tanítóbeszédekben található hasonlatok segítségével írja le (szappanpor golyóvá gyúrása; tó, amelyet a medrében fakadó víz táplál; víz alatt növekvő lótuuszok; talpig fehérbe öltözött ember).

6 *M III 92*.

7 Ebben a változatban például a nem kedvező gondolatok kezelésének különféle módjai a harmadik és a negyedik test fölötti szemlélődésnél kerülnek felsorolásra. (E gyakorlatok páli párhuzamai: a nem kedvező gondolatok ellenszerei közül az első és az utolsó, lásd: *MI 120*.) Az is lehetséges, hogy a test fölötti tizedik és tizenegyedik szemlélődés azzal áll kapcsolatban, amikor a gyakorló kifejleszti a „tisztá észlelést” és azt, hogy „a szemlélt képre jól emlékezzék”. Ez megfeleltet az észlelés tisztaságának (*āloka-saññā*) és az összeszedettség jelének (*samādhi-nimitta*), amelyek a páli kánonban máshol kerülnek említésre. Vö. Minh Chau 1991: pp.88–90; Nhat Hanh 1990: pp.153–156.

8 Nhat Hanh 1990: p.169.

csupán az anatómiai felépítést sorolja e *satipaṭṭhānā*hoz.⁹ Találghatjuk e „kihangyosok” okát, de a test fölötti szemlélődés veleje, amelyet minden változat egyhangúlag elfogad, a test anatómiai felépítésének beható vizsgálata. Ez azt jelenti, hogy e gyakorlat igen fontos,¹⁰ noha valóban magában foglal bizonyos mértékű értékítéletet, és ennél fogva különbözni látszik a szemlélődés tipikus *satipaṭṭhāna*-megközelítésétől.

VI.2. A test fölötti szemlélődés célja és haszna

Bár a test természete fölötti szemlélődés rávilágít a test kevésbe vonzó sajátosságaira, a gyakorlatnak nem az a célja, hogy démonizálja a testet. Noha minden bizonnyal igaz, hogy a tanítóbeszédnek esetenként igen negatívan írják le az emberi testet,¹¹ e szövegrészek közül több olyan szövegekörnyezetben jelenik meg, amely világossá teszi, hogy a beszélők már legyőztek minden, a testre irányuló ragaszkodást.¹² A *Kāyagatāsati sutta* ezzel szemben az elmélyedés elérésével járó testi elragadtatottságot a test fölötti szemlélődés tárgyának tekinti. Ez a szövegrész világosan mutatja, hogy a test fölötti szemlélődés nem jár szükségszerűen heves ellenérzéssel és undorral.

9 *Vibh* 193. A *Vibh-a* 252 kommentár bizonyos mértékben kifejti ezt: a testrészeket a négy elemmel állítja kapcsolatba. Bronkhorst 1985: p.311 a *Vibhaṅga* e szakasza alapján kijelenti, hogy a test ilyen elemzése valószínűleg a test fölötti szemlélődés legősibb és legeredetibb módja. Vö. még: Lin Li-Kouang 1949: p.122–127, aki az egész *Satipaṭṭhāna sutta*t a korábban keletkezett *Kāyagatāsati sutta* kidolgozásának tekinti. Hasonló feltételezéssel áll elő Schmidt 1989: p.41. n.3.

10 E jelentőséget mutatja, hogy a *kāyagatāsati* (a testre irányuló éberség) – a kifejezés a *sutták* szóhasználatában szinonim a *kāyānupassanā*val, a test fölötti szemlélődéssel – a kommentároknak már kizárólag a testrészek fölötti szemlélődést jelöli; vö. még: Bodhi 2000: p.1453 n. 366; Upali Karunaratne 1999a: p.168. Ez a jelentésváltozás kiemeli a testrészek fölötti szemlélődés, mint „a” test fölötti szemlélődés fontosságát.

11 Vö. pl. *M I* 500, *M I* 510, *S I* 131, *A IV* 377, *A IV* 386, *Sn* 197–199, *Sn* 205, *Th* 279, *Th* 453, *Th* 567–569, *Th* 1150–1153, *Thī* 19, *Thī* 82–83, *Thī* 140, *Thī* 466–471. Ezek a szövegrészek mutatják, hogy a testhez való kissé negatív hozzáállás nem csupán a kommentárok terméke (ahogy azt Hamilton 1995b: p.61 felveti). Másfelől azonban Heiler 1922: p.18 is messzire megy amikor a test fölötti szemlélődés céljaként „a test iránti heves undort” („ungestümer Ekel an allem Leiblichen”) nevezi meg.

12 Pl. mind *Vijayā* az *S I* 131-ben, mind *Sāriputta* az *A IV* 377-ben és *Khemā* a *Thī* 140-ben kijelenti, hogy szégyellik a testüket és undorodnak tőle. Ez a megfogalmazás azonban a körülményekből adódik: *Sāriputta*t azzal vádolják, hogy testileg nem mutatott tiszteletet egy másik szerzetes iránt, és ez ellen védekezik (vö. *Mp IV* 171), míg *Vijayā* és *Khemā* szerzetesnők azon vannak, hogy elbátortalanítsanak egy férfit, aki megpróbálja elcsábítani őket. Ugyanez a megfogalmazás jelenik meg a *Vin III* 68-ban és az *S V* 320-ban, ahol több szerzetes olyan buzgalommal merül el a test visszatartó természete fölötti szemlélődésben, hogy öngyilkosságot követnek el – ami bizonyosan nem helyes módja a gyakorlat kivitelezésének.

A test fölötti szemlélődés célja, hogy a test nem vonzó aspektusait a gyakorló figyelmének előterébe helyezze, s ezzel kiegyensúlyozottabb kontextusba helyezze a korábban hangsúlyozott vonzó aspektusokat. A cél egyfajta kiegyensúlyozott, szenvtelen hozzáállás a testhez. Ezzel a hozzáállással az ember a testet pusztán feltételek következményének tekinti, mégpedig olyan következménynek, amellyel nem szükséges azonosulnia.¹³

A tanítóbeszédnek a test fölötti szemlélődés gyakorlatát és hasznát több hasonlattal szemléltetik. Az egyik ilyen hasonlat egy férfiről szól, aki olajjal telt edényt visz a fején a tömegben keresztül, amely egy gyönyörű lány énekét és táncát figyeli.¹⁴ A férfit kivont karddal követi egy másik férfi, készen arra, hogy levágja a fejét, ha egyetlen csepp olaj is kiloccsan. Ha az olajat vivő férfi életben akar maradni, teljes figyelmét az egyes lépésekre és mozdulatokra kell irányítania, és nem szabad hagynia, hogy a lány körül támadt tolongás elvonja figyelmét.

A férfi körütekintő viselkedése példázza a test jelen-tudatosságában jól megalapozott gyakorló megfontolt viselkedését. A fejen vitt tárgy képe a *satival* kivitelezett testi tevékenységeket kísérő egyensúlyra és összeszedettségre utal. A hasonlat másik fontos aspektusa, hogy a testi tevékenységekre irányuló fenntartott tudatosságot az érzékek fegyelmezésével állítja kapcsolatba. Ily módon élénken szemlélteti a testen alapuló tudatosság kifejlesztésének fontosságát, mivel a hasonlatban leírt helyzetben az érzékek fegyelmezése – amely a testben való megalapozottság révén következik be – nem más, mint az eszköz, amivel az ember megóvhatja életét a zűrzavar és a veszély közepette.

Az érzékek fegyelmezése egy másik hasonlatban is megjelenik, amely a testre irányuló éberséget erős cölöphöz hasonlítja, amelyhez hat különböző vadállatot kötöttek.¹⁵ Az állatokat szorosán tartja a kötél, ezért bármennyire is szabadulni próbálnak, előbb-utóbb arra kényszerülnek, hogy leüljenek vagy lefeküdjenek a cölöp mellé. Hasonlóképpen a testre irányuló éberség a hat érzéket kipányvázó erős cölöp lehet.

Ez a hasonlat az érzéki kielégülés keresésével járó tudati izgatottságot olyan vadállatokhoz hasonlítja, amelyek erejüket megfeszítve más-más irányba húznak. Ha azonban a testre irányuló éberség cölöpe szilárdan áll, az érzékeknek kivétel nélkül le kell csillapodniuk, ahogyan az állatok is lefekszenek a cölöp mellé, amelyhez ki vannak kötve. Ez a hasonlat arra mutat rá, hogy hasznos, ha az ember a testre irányuló éberséggel lehorgonyoz avagy megalapozódik a jelen

13 Az S II 64-ben a Buddha rámutat, hogy a test nem a sajátunk és nem is másé, hanem egyszerűen feltételek következménye.

14 S V 170.

15 S IV 198.

pillanat tapasztalásában.¹⁶ Amennyiben a gyakorló híján van a test-tudatosság-nak, könnyen megjelenhet a ragaszkodás és a kötődés.¹⁷

A *Kāyagatāsati sutta* hasonlat-sorozatának is hasonló jelentésárnyalata van. Eszerint a testre irányuló éberség Māra, a tudati szennyeződések megszemélyesítője elleni küzdelem egyik legfőbb tényezője.¹⁸ Ahogy egy nehéz kőgolyó áthatol a nedves agyagkupacon, ahogy száraz fával tüzet lehet csiholni, vagy ahogy az üres korsót meg lehet tölteni vízzel, ugyanúgy Māra is alkalmat talál arra, hogy felülkerekedjék azokon, akik nem kellően megalapozottak a testre irányuló éberségben. De ahogy egy könnyű cérnagombolyag nem üti át a keményfa ajtó-táblát, ahogy nedves fával nem csiholható tűz, vagy ahogy a teli korsó már nem tud több vizet befogadni, ugyanúgy Māra sem képes felülkerekedni azokon, akik kifejlesztik és ápolják a testre irányuló éberséget.

A *Kāyagatāsati sutta* és a *Satipaṭṭhāna sutta* test fölötti szemlélődések ugyanazon sorozatát tartalmazzák. A *Kāyagatāsati sutta*-féle „refrén” azonban tartalmaz egy jelentős eltérést, amely a test fölötti szemlélődést a világi gondolatok legyőzésével és az összeszedettség kifejlesztésével hozza kapcsolatba.¹⁹ Ez a test fölötti szemlélődés egy másik jelentős hasznára mutat rá: a test természetének megfelelő értékelése révén a gyakorló legyőzi az érzéki rajongást. Ha az érzéki rajongás alábbhagy, az elősegíti az érzéki elterelődéstől meg nem zavart összeszedettség kifejlődését. A *Kāyagatāsati sutta* ezt egy újabb hasonlatsorral szemlélteti: ahogy kifolyik az ivóvíz, ha felborul a korsó; ahogy kifolyik a vízmedencéből a víz, ha a kiépített part átszakad; vagy ahogy az ügyes kocsihajtó képes oda hajtani a kocsit, ahová csak akarja, ugyanúgy a testre irányuló éberség is könnyen vezet az intenzív összeszedettség kifejlődéséhez.²⁰

A test fölötti szemlélődés tehát a *samatha* kifejlődésének alapja lehet, vagy – ahogyan azt a *Satipaṭṭhāna sutta* leírja – oda vezethet, hogy a gyakorló az

16 Fryba 1989: p.111 találóan a „valóságban lehorgonyzás stratégiáiról” beszél. Tart 1994: p.44 kifejti: „a gondolatok nem sodorják magukkal az embert: a test horgony, amely az itt-és-mostban tartja.” Vö. még: *Nett 13*, amely rámutat, hogy a testre irányuló tudatosság megvéd az érzéki szétszórtság ellen.

17 Az *M I 266* szerint a testre irányuló éberség elhanyagolása az érzésekben lelt örömhöz, s ennek következtében ragaszkodáshoz vezet.

18 *M III 95*.

19 *M III 89*.

20 *M III 96*.

érzésekre és a tudati jelenségekre alkalmazza a *satit*.²¹ A tanítóbeszédék és a kommentárok a négy *satipaṭṭhāna* közül valószínűleg azért a test fölötti szemlélődést taglalják legátfogóbban és legrészletesebben, mert a testre irányuló tudatosságban való szilárd megalapozódás a nyugalom és a belátás kifejlesztésének alapja.²² A theravāda hagyomány *vipassanā*-iskoláiban ma is hangsúlyozzák a test fölötti szemlélődést: a testre irányuló éberség mint alapvető *satipaṭṭhāna*-gyakorlat központi szerepet játszik.

A tanítóbeszédék újra és újra hangsúlyozzák a testre irányuló éberség értékét.²³ Ezek szerint azok, akik nem gyakorolják a testre irányuló éberséget, „nem részesülnek a halál-nélküliben.”²⁴ A testre irányuló éberség az öröm forrása,²⁵ és a gyakorló valóban legjobb barátjának tekintheti.²⁶ Mi több, a *Theragāthā* egyik versszaka arról számol be, hogy egy szerzetes azon elmélkedik: ha lehetne egy kívánsága, azt kívánná, hogy az egész világ élvezhesse a testre irányuló szakadatlan éberséget.²⁷

Noha a test fölötti szemlélődés meditációs gyakorlatai láthatólag régi időkre nyúlnak vissza, és már a Buddha idejében ismertek voltak az aszkéták és a meditációs gyakorlók körében,²⁸ a kommentárok rámutatnak, hogy a Buddha analitikus és átfogó megközelítése jellegzetesen új sajátosság volt.²⁹

21 Ledi 1983: p.38 hangsúlyozza a test fölötti szemlélődésben való megalapozottságnak a *samatha* és a *vipassanā* gyakorlása terén betöltött jelentős szerepét: hasonlata szerint ha az ember úgy próbál gyakorolni, hogy előzőleg nem alapozta meg a testre irányuló éberséget, az olyan, mintha orrkötél nélkül próbálna hajtani egy zabolátlan ökör húzta szekeret. A test fölötti szemlélődésnek a *samatha* kifejlesztésében játszott jelentős szerepe mutatkozik meg a *Ps I 301*-ben, amely rámutat, hogy a légzésre, a testrészekre és a test halál utáni felbomlására irányuló éberség olyan *satipaṭṭhāna*-szemlélődések, amelyek különösképpen alkalmasak az összeszedettség kifejlesztésére.

22 A *Majjhima nikāya*ban például a test fölötti szemlélődések aspektusai különálló tanítóbeszédekben, külön-külön kerülnek kifejtésre (*Ānāpānasati sutta*, *M III 78*; *Kāyagatāsati sutta*, *M III 88*). Ugyanígy a *satipaṭṭhāna*-kommentárok annyit foglalkoznak a test fölötti szemlélődéssel, mint a többi három *satipaṭṭhān*ával együttvéve: *Ps I 247–274* és *Ps I 274–301* (egyenként 27–27 oldal).

23 *Pl. M III 94–9, A I 43, Dhṛ 293.*

24 *A I 45.*

25 *A I 43. Vö. még: D III 272, S II 220.*

26 *Th 1035* (A kijelentést Ānanda teszi a Buddha eltávozása után.)

27 *Th 468.*

28 Lin Li-Kouang 1949: p.124; Schmithausen 1976: p.254. Azt a felvetést, hogy a test fölötti szemlélődést ismerték az ókori Indiában, bizonyos mértékben alátámasztja a *Kāyagatāsati sutta* (*M III 88*) bevezető része, amely elbeszéli, hogy a szerzetesek dicsérik azt, ahogyan a Buddha bemutatja a test fölötti szemlélődést: kijelentik, hogy e szemlélődésnek sokrétű haszna lehet. Ha a test fölötti szemlélődés újítás lett volna, akkor igen valószínű, hogy határozottabb dicséretet érdemelt volna ki.

29 *A Ps I 247* és a *Ps-pt 348* fenntartja, hogy a többi vallási rendszer nem tanítja a test fölötti szemlélődést olyan teljességben, mint a Buddha.

VI.3. A légzésre irányuló éberség

A légzésre irányuló éberség valószínűleg a test fölötti szemlélődés legszélesebb körben használt módszere volt az ókorban, és ma is az. A Buddha maga is rendszeresen gyakorolta a légzésre irányuló éberséget,³⁰ amelyet a gyakorlás „nemes” és „isteni” útjának nevezett.³¹ Kijelentése szerint még felébredése is a légzésre irányuló éberségen alapulva következett be.³²

A tanítóbeszédtek többféleképpen mutatják be a légzésre irányuló éberséget. A *Satipatthāna sutta* a gyakorlat négy lépését írja le, ehhez az *Ānāpānasati sutta* további tizenkettőt tesz hozzá, s ezzel egy tizenhat lépésből álló sémát alakít ki. A tanítóbeszédtek másutt úgy említik a légzésre irányuló éberséget, mint észlelést (*saññā*), illetve mint összeszedettség-gyakorlatot.³³ A különféle bemutatások a légzés folyamatának – mint meditációs tárgynak – többfunkciós jellegét mutatják. Szintén erről tanúskodik a gyakorlat lehetséges áldásos hatásainak köre, amelyben az átható belátás és az intenzív összeszedettség egyaránt szerepel.³⁴

A légzésre irányuló éberség mint meditációs gyakorlat jellegében békés, a testhelyzet és a tudat stabilitását idézi elő.³⁵ A légzésre irányuló éberség kiváltotta tudati stabilitás az elterelődésként és a fogalmi gondolkodás ellenszereként hat.³⁶ A légzés tudatossága a halál idején is stabilizáló tényező lehet, mivel biztosítja, hogy az embernek még az utolsó lélegzetvétele is éber legyen.³⁷

A *Satipatthāna sutta* szerint a légzésre irányuló tudatosságot a következőképpen kell gyakorolni:

30 S V 326.

31 S V 326.

32 S V 317.

33 Négy lépésből álló *satipatthāna* a (*Mahā-*)*Satipatthāna* suttákban (*D II 291, M I 59*); tizenhat lépésből álló gyakorlat az *Ānāpānasati* suttában (*M III 79*); *saññā* (pl. *A V 111*); *ānāpānasatisamādhi* az *Ānāpāna samyuttā*ban (pl. *S V 317*); vö. Vajirañāna 1975: p.227.

34 Az *S V 317–319* szerint a légzésre irányuló éberség lehetséges áldásos hatásai a következők: a világi szándékok elhagyása, az ellenszenv és a vonzalom legyőzése, a négy *jhāna* és a nem-anyagi elérések, valamint a megvalósítás.

35 S V 321, *SV 316*.

36 *A III 449, Ud 37, It 80*. Az *Abhidharmakośabhāṣyam* kifejti, hogy a légzésre irányuló éberség különösképpen alkalmas a fogalmi gondolkodás ellensúlyozására, mivel a légzés „íztelen” meditációs tárgy, amelynek nincs színe vagy külső formája, következésképpen önmagában nem stimulálja a tudat képzelődésre való hajlamát (in: Pruden 1988: p.917).

37 *M I 426*.

A szerzetes kimegy az erdőbe, egy fa tövébe vagy egy üres kunyhóba, és leül. Lábát keresztbe teszi, testét kiegyenesíti, éberségét megalapozza maga előtt, éberén lélegzik be, éberén lélegzik ki.

Amikor hosszan lélegzik be, tudja: hosszan lélegzem be, amikor hosszan lélegzik ki, tudja: hosszan lélegzem ki. Amikor röviden lélegzik be, tudja: röviden lélegzem be, amikor röviden lélegzik ki, tudja: röviden lélegzem ki. Az egész testet megtapasztalva lélegzem be – így gyakorol. Az egész testet megtapasztalva lélegzem ki – így gyakorol. A testi készttetést elnyugtattva lélegzem be – így gyakorol. A testi készttetést elnyugtattva lélegzem ki – így gyakorol.³⁸

A légzés éberségére vonatkozó útmutatások magukban foglalják a megfelelő külső környezetet és az alkalmas testhelyzetet. A gyakorláshoz ajánlott három hely az erdő, egy fa töve és egy üres kunyhó. A tanítóbeszédekben ez a három általában a formális meditációs gyakorlat megfelelő körülményeit jelöli³⁹ azáltal, hogy a légzésre irányuló éberséghez (vagy egyéb meditációs gyakorlatokhoz) szükséges megfelelő mértékű magányt jelképezi.⁴⁰ A kortárs meditációs tanítók szerint azonban a légzésre irányuló éberség bármilyen helyzetben kifejleszhető, például sorban állás közben vagy egy váróteremben ülve is.⁴¹

A *Satipaṭṭhāna sutta*, amellett hogy leírja a külső környezetet, meghatározza a megfelelő testhelyzetet is: a hátat egyenesen kell tartani, a lábakat keresztbe kell

38 *M I 56*.

39 A három közül különösen a fa töve áll szoros kapcsolatban a meditációs gyakorlattal, olyannyira, hogy az *M II 118*-ban egy király a magányosan álló fák pusztá látványának hatására a meditációs gyakorlatra gondol, és eszébe jut a Buddha. Szokás a fa gyökerei által elfoglalt területtel mérni azt a teret, amelyet az ember gyakorlatával képes áthatni vagy elborítani (vö. *M III 146*). A fa töve mint lakhely a buddhista szerzetes vagy szerzetesnő alapvető szükségleteinek egyike (a másik három az alamizsna, a kidobott rongyok, amelyeket köntösként viselhet, és a gyógyszerként alkalmazott tehénvizelet), és mint ilyen, többek között azt is jelképezi, hogy az ember megelégszik a minimális adottságokkal. Az „erdő” és a „fa töve” a formális meditációt bevezető szokásos szöveg része (pl. *D I 71*). A „fa töve” és az „üres kunyhó” szóba kerül akkor is, amikor a Buddha erőteljesen buzdítja hallgatóit a meditációra (pl. *M I 46*). Ugyanez a három hely – amellett, hogy a légzésre irányuló éberség bevezetésének részét képezi – jelenik meg különféle más meditációs gyakorlatok kontextusában: az üresség fölötti elmélkedéssel (*M I 297*), az akadályok legyőzésével (*M I 323*), a megszűnés elérésével (*M I 333*), az isteni állapotokkal (*M I 335*), a test visszatartó mivoltával, az étel undorító mivoltával, az egész világból való kiábrándulással és a mulandóság fölötti szemlélődéssel (*M I 336*), a halmazokkal, az érzékterületekkel, a különféle testi betegségekkel és a *Nibbāna* felidézésével (*A V 109*) kapcsolatban.

40 Vö. pl. *Ps I 247*. A *Ps I 248* hangsúlyozza, hogy zajban és zavaró körülmények között nem könnyű kifejleszteni a légzésre irányuló éberséget. A *Vibh 244* is úgy említi az erdőt és a fa tövét, mint elhagyott, csendes helyeket, amelyek épp ezért alkalmasak meditációs elvonulásra.

41 Gunaratna 1981: p.10; Khantipālo 1986: p.11.

tenni.⁴² A tanítóbeszédekben a meditációra alkalmas testhelyzet nem csupán a légzésre irányuló éberséggel kapcsolatban jelenik meg, hanem több más meditációs gyakorlat kontextusában is.⁴³ Noha ez nem jelenti azt, hogy a meditáció csupán ülő helyzetben végezhető, a szövegrészek egyértelműen hangsúlyozzák: a tudat műveléséhez fontos a formális ülés.

Ha a gyakorló felvette a testhelyzetet, az éberséget „maga előtt” alapozza meg. A „maga előtt” (*parimukhaṃ*) instrukció szó szerint vagy átvitt értelemben is értelmezhető.⁴⁴ A szó szerinti értelmezés szerint „maga előtt” az orrlyukak körüli területet jelöli, mint ami a legalkalmasabb arra, hogy a ki- és belégzésre figyeljünk. A „maga előtt” átvittebb értelemben pedig a *sati* szilárd megalapozását sugallja, mivel a *sati* – mint összeszedett, meditatív nyugalom és figyelem – tudati értelemben „elől” van.⁴⁵

Az *Abhidhamma* és a kommentárok egyaránt úgy értelmezik a „maga előtt” (*parimukhaṃ*) kifejezést, hogy pontos anatómiai helyet jelöl.⁴⁶ Azonban a tanítóbeszédekben a „maga előtt” kitétel különféle szövegkörnyezetekben jelenik meg,

42 A „lábát keresztbe teszi” kifejezést nem magyarázzák a tanítóbeszédek. A kommentárok szerint a lótuszülést jelenti (pl. *Sv I 209*), ám a modern gyakorlati tapasztalatokat figyelembe véve indokoltnak tűnik ide sorolni bármely olyan testhelyzetet, ahol a lábak keresztben vannak és a hát egyenes, és amely viszonylag hosszú ideig fenntartható fájdalom nélkül.

43 Az ülő testhelyzet leírása megjelenik a fokozatos ösvény szokásos kifejtésében, az akadályok legyőzésével és az elmélyedés kifejtésével (pl. *D I 71*), az isteni állapotok (*brahmavihāra*) gyakorlásával (*D III 49*, *A I 183*), az öt halmaz fölötti szemlélődéssel (*M I 421*), a megvalósítás vagy a belátás elért szintjei felidézésével (*A I 184*, *Ud 46*, *Ud 60*, *Ud 77*), a testre irányuló éberséggel (*Ud 27*, *Ud 77*), valamint az általában vett meditációval kapcsolatban (*Ud 43*).

44 A kétértelműség oka az, hogy a *mukha* szónak több jelentése is lehet, például: „száj” és „arc”, valamint „elülső rész” és „felső rész”, vö. T. W. Rhys Davids 1993: pp.533–534.

45 A *Paṭis I 176* magyarázata szerint a *parimukhaṃ* kifejezéssel minősített *sati* annyit tesz, hogy „kiutat biztosít” (a figyelmetlenségből). Fessel 1999: p.79 szerint a szó a szanszkrit *bahir mukha* („az arcot elfordítva”) kifejezés ellentétéként értelmezendő: a *parimukhaṃ* ebben az esetben a közvetlen környezetre irányuló tudati jelenlétet jelöl. T. W. Rhys Davids (1993) szerint: „a tudat éber elővigyázatossággal veszi körbe magát” (p.672) és „készenlétbe helyezi éberségét” (p.431). A kínai *āgamák* vonatkozó része a következő: „ellenőrzés alatt tartott, el nem kóborló gondolatokkal” (in: Minh Chau 1991: p.99). Több tanítóbeszédben előfordul, hogy a meditációban láthatólag nemigen jártas emberek a „maga előtt megalapozott éberség” kifejezést használva írják le az ülve meditáló Buddhát (egy ökrét kereső brahmin az *S I 170*-ben, egy favágó az *S I 179*-ben és brahmin tanítványok az *S I 180*-ban). Nehéz elképzelni, hogy ezek az emberek pusztán azzal, hogy az ülő Buddhát látták, meg tudták volna állapítani, hogy figyelmét az orrlyukaira irányítja. E szövegrészek valószínűbb magyarázata, hogy „a maga előtt megalapozott éberség” kifejezést arra használják, hogy kifejezzék azt, amit látnak: hogy a Buddha meditatív nyugalomban ül.

46 A *Vibh 252* magyarázata szerint a szó az orrhegyet vagy a felső ajkat jelöli; ugyanez áll a *Paṭis I 171*-ben, illetve: Ehara 1995: p.157 alatt. A *Vism 283* további magyarázata szerint az orrhegy a hosszabb orrú gyakorlók számára alkalmas megfigyelési pont, míg a felső ajkak ugyanezt a szerepet töltik be azok esetében, akiknek rövidebb az orruk.

mint például az akadályok legyőzésével vagy az isteni állapotok (*brahmavihāra*) kifejlesztésével kapcsolatban.⁴⁷ Jóllehet az akadályok legyőzése bekövetkezhet a légzés éberségének segítségével, nem szükségszerű, hogy ez történik. Az akadályok legyőzésére vonatkozó szokásos instrukciók nem említik a légzést.⁴⁸ Hasonlóképpen a tanítóbeszédnek semmilyen módon nem hozzá kapcsolatba az isteni állapotok kifejlesztését a légzés-tudatossággal.⁴⁹ A légzés tudatosításának kivételével azonban nem sok értelme van az éberséget az orrlyukak területére irányítani, sem az akadályok eltávolításának, sem az isteni állapotok kifejlesztésének kontextusában. Következésképpen – legalábbis ezekben az esetekben – használhatóbb alternatíva a „maga előtt” átvitt értelme: a *sati* szilárd megalapozása.

Tehát – jóllehet az értelmezés, miszerint a „maga előtt” az orrlyukak körüli területet jelöli, értelmes magyarázat a légzésre irányuló éberségére vonatkozólag – nem zárhatjuk kategorikusan ki a gyakorlat egyéb lehetséges módjait, amelyek a kifejezés elvontabb értelmezésén alapulnak. Több kortárs tanító a légzés éberségének olyan sikeres megközelítéseit alakította ki, amelyek függetlenek az orrlyukak körüli területtől. Egyesek például azt tanácsolják tanítványaiknak, hogy a mellkas területén tapasztalják meg a légzést, mások azt ajánlják, hogy a hasi részen figyeljék a levegő-elemet, megint mások pedig azt javasolják, hogy

47 A *D III 49*, az *M I 274* és az *A IV 437* a „maga előtt” megalapozott éberséget az akadályok legyőzésével, az *A I 183* pedig az isteni állapotokkal hozza kapcsolatba. Az „éberségét megalapozza maga előtt” a következő szövegekörnyezetekben is megjelenik: azon elhatározással kapcsolatban, hogy a gyakorló addig nem változtat testhelyzetén, amíg el nem éri a megvalósítást (*M I 219*), a saját magunk és mások javára való tudat kifejlesztésével kapcsolatban (*M II 139*), amikor a gyakorló tudatát arra a reflektív megértésre irányítja, hogy a szennyeződések gyökerestül eltávolította tudatából (*A I 184*), vagy a meditációban jártas szerzetes leírásának részeként (*A III 320*). Érdemes arra is rámutatni, hogy a „maga előtt” minősítés láthatólag több, mint egy sztereotip formula része, mivel az *Udānā*-ban több helyütt hiányzik a keresztbetett lábbal ülő gyakorló máskülönben egyező leírásából (*Ud 21, Ud 42, Ud 43, Ud 46, Ud 60, Ud 71, Ud 77*).

48 A szokásos kifejtések szerint (pl. *D III 49, M I 274, M III 3, S V 105*) az egyes akadályok ellenszerei a következők: a test nem vonzó mivoltának megfigyelése, a szerető kedvesség, az észlelés tisztasága, a tudati nyugalom, illetve az, hogy az ember nem zavarodik össze a kedvező tudatállapotok hatására. Ebből a szempontból különösen érdekes az *M I 421*, amely beszámol arról, hogy Rāhula a halmazok fölött szándékozik szemlélődni, és leül, hogy éberségét „maga előtt” megalapozza, de csak később kap instrukciókat a légzésre irányuló éberséggel kapcsolatban. Ez azt mutatja, hogy korábban nem kapott útmutatást a légzés éberségére vonatkozólag, tehát nem különösebben valószínű, hogy a halmazok fölötti szemlélődés során – amelyet már korábban elsajátított – orrlyukaira irányította volna tudatosságát.

49 Az instrukciók egyfajta szertesugárzást említenek (pl. *M II 207*), amely semmilyen kapcsolatban sem látszik állni a légzésre irányuló éberséggel.

magára a légzés tevékenységére fordítsák tudatosságukat, és ne az egyes területekre fókuszáljanak.⁵⁰

A *Satipatthāna sutta*, miután leírta a megfelelő környezetet és testhelyzetet, azt az instrukciót adja, hogy a gyakorló éberem lélegezzen be és ki.⁵¹ A gyakorlónak ezután tudatosítania kell, hogy az egyes lélegzetvételek „hosszúak”-e vagy „rövidek”. Ez azt jelenti, hogy legyen tudatában a hosszú és rövid lélegzetvételeknek, nem pedig azt, hogy tudatosan befolyásolja a lélegzetvétel hosszúságát. Mindazonáltal a hosszú lélegzetvétel észlelése felől a rövid lélegzetvétel észlelése felé haladás azt mutatja, hogy a folyamatos szemlélődés során – a fokozódó tudati és testi nyugalomnak köszönhetően – a légzés természetszerűleg rövidebb és finomabb lesz.⁵²

A tanítóbeszéd ezt a haladást a gyakorlott esztergályos hasonlatával szemlélteti, aki úgy figyeli az esztergapadot, hogy tökéletesen tudatában van annak, hogy hosszú vagy rövid mozdulatot tesz.⁵³ Az esztergályos-hasonlat a légzésre irányuló éberség gyakorlatának egyre magasabb fokú kifinomultságát jelzi.⁵⁴ Ahogyan az esztergályos egyre finomabb vágásokat ejt az esztergapadon, úgy a szemlélődés is a hosszú, viszonylag durvább lélegzetvételektől a rövidebb és finomabb lélegzetvételek irányába halad. A *Paṭisambhidāmagga* a légzés éberségének e progresszív kifinomodását ahhoz hasonlítja, ahogyan a megütött gong egyre halkabban zeng.⁵⁵

A harmadik és negyedik lépés egy újabb ígét vezet be a szemlélődés folyamatának leírásába: a „tud” (*pajānāti*) helyett a szöveg itt már a „gyakorol” (*sikkhati*)

50 Dhammadharo 1987: p.16 és Maha Boowa 1983: pp.14–16 azt az instrukciót adja, hogy a gyakorló először az orrán rögzítse figyelmét, de később helyezze át a mellkasra vagy a solar plexus tájára. Kamalashila 1994: p.168 azt javasolja, hogy a gyakorló a tetterő hiányát azzal ellensúlyozza, hogy megfigyeli a légzést a test felső részén (például az orrán), míg túlzott mértékű tetterő esetében meg tud nyugodni, ha egy lejjebb elhelyezkedő pontot használ (például a hasi részen). Brahmavamso 1999: p.17 azt javasolja, hogy a légzést testileg sehol se lokalizáljuk. Kassapa 1966: p.242 ezzel szemben élesen bírálja a Mahasi-hagyományt, mivel az a hasi részen figyeli meg a légzés mozgását. A Mahasi-hagyomány azonban – elkerülendő a kommentárok nyújtotta magyarázattal való ellentmondást – óvatosan mindig is a levegő-elem (a négy elem fölötti meditációra vonatkozó instrukciókban említett elemek egyike) fölötti szemlélődésként határozta meg fő meditációs gyakorlatát, nem pedig mint a légzésre irányuló éberséget.

51 Chit Tin 1989: p.44 szerint ez az útmutatás a ki- és belégzés világos megkülönböztetésére utal.

52 A rövidebb lélegzetvételek és a bizonyos fokú összeszedettség kifejlesztése közötti viszonyt Dhammadaró 1996: p.19; Dhīravamsa 1989: p.46; Goenka 1999: p.29; és Khantipālo 1981: p.30 is megemlíti.

53 *D II 291, M I 56.*

54 Ariyadhamma 1995: p.3 emellett még kifejti, hogy az esztergályos-hasonlat a figyelem rögzítettségét is jelöli.

55 *Paṭis I 185* kommentárja a légzés éberségének harmadik lépéséről.

kifejezést használja.⁵⁶ Az *Ānāpānasati suttā*ban a „gyakorláshoz” összesen tizen-négy lépés tartozik (az első két lépés a „tudással” áll kapcsolatban). Mivel ezek a későbbi lépések már jóval nagyobb nehézséggel járnak, a „gyakorlás” szó használata azt jelöli, hogy a gyakorló fokozottabb erőfeszítést tesz.⁵⁷ Az effajta gyakorlás láthatólag magában foglalja a tudatosság tágabb fajtája felé való elmozdulást, amely a légzésen kívül más jelenségeket is magában foglal.

Az *Ānāpānasati suttā*ban leírt séma szerint a tudatosság tizenhat lépésen keresztül halad, amely lépések a légzés mint testi jelenség felől az érzések, a tudati események és a belátás kifejlesztése felé haladnak. Figyelembe véve e tizenhat lépéses skálát, világos, hogy a légzésre irányuló éberség nem korlátozódik a légzés folyamatában bekövetkező változásokra, hanem a szubjektív tapasztalás kapcsolódó aspektusait is lefedi. Amennyiben így gyakorolják, a légzés ébersége az önvizsgálat hasznos eszköze lesz.⁵⁸

A légzésre irányuló éberség harmadik és negyedik lépése az *Ānāpānasati sutta* és a *Satipaṭṭhāna sutta* szerint egyaránt az „egész test” (*sabbakāya*) meg tapasztalásával és a „testi késztetés” (*kāyasaṅkhāra*) elnyugtatásával foglalkozik. A jelen szövegkörnyezetben az „egész test” kifejezést szó szerint értelmezhetjük és a teljes fizikai testre vonatkoztathatjuk. Eszerint az instrukció a tudatosság kitégítésére mutat rá: a tudatosság a puszta légzésről a légzés egész testre gyakorolt hatása felé mozdul el.⁵⁹ A kommentárok szerint azonban az „egész testet” elvontabban kell értelmezni, mint ami a légzés „testére” utal. Az „egész test” teljes légzés-testként való értelmezése ebben az esetben az egyes lélegzetvételek elejére, kezdetére és végére irányuló teljes tudatosságot jelöli.⁶⁰ Ezt a magyarázatot alátámasztja az *Ānāpānasati sutta*, mivel a Buddha itt a légzést úgy határozza

56 Buddhadāsa 1976: p.63 szerint az első két lépés előkészítés, és a valódi gyakorlás leírása ezzel a „gyakorol” igével veszi kezdetét.

57 Az S V 326-ban, amely arról számol be, hogy a Buddha a légzés éberségét gyakorolja, a „gyakorol” helyett minden alkalommal a „tudja” áll. Ez azt jelzi, hogy a hétköznapi gyakorlóval szemben, akinek erőfeszítést kell tennie ahhoz, hogy végighaladjon a tizenhat lépésen, a Buddha a maga meditációs jártasságával képes volt ezt erőfeszítés nélkül megtenni.

58 Vö. még: Kor 1993: p.35; van Zeyst 1981: p.94; Vimalo 1987: p.158. Shapiro 1984: p.588 felveti, hogy a légzés tudatossága pszichológiai szempontból arra tanítja az embert, hogy legyen önmaga tudatában. A légzés megfigyelése valóban az efféle önmegfigyelés alkalmas eszköze, hiszen az érzelmi változások megmutatkoznak a légzésben, például amikor az ember unalmában ásít, bánatában felsóhajt vagy haragjában felhorkan. Emellett – mivel a légzés olyan folyamat, amely önkéntelenül vagy akaratlagosan is végbemehet – jellegzetes módon függ a testtől és a tudattól, és ezért alkalmas lehetőséget nyújt arra, hogy a gyakorló a testi és tudati jelenségek feltételekhez kötött, kölcsönös viszonya fölött szemlélődjék. Vö. még: Govinda 1991: pp.27 és 110.

59 Buddhadāsa 1989: p.38; Debes 1994: p.105; Goenka 1999: p.29; Kor 1993: p.38; Solé-Leris 1992: p.80.

60 *Vism* 273.

meg, mint „testet” (*kāya*) a testek között.⁶¹ Az értelmezés ellen szólhat azonban az az érv, hogy a lélegzetvételek hosszúságára irányuló teljes tudatosság művelése az előző két lépéshez – a hosszú és rövid lélegzetvételek észleléséhez – tartozó feladat, amelynek már előfeltétele az, hogy a gyakorló tudatában legyen az egyes lélegzetvételeknek, az elejüktől a végükig.⁶² Ezért azt várnánk, hogy az előrehaladás következő lépése a szemlélődésre nézvést új sajátosságot vezet be, például azt, hogy a gyakorló tudatosságát immár a teljes fizikai testre irányítja.

A gyakorlás következő lépése a „testi késztetés” (*kāyasaṅkhāra*) elnyugtatása. A tanítóbeszédnek másutt a „testi késztetést” ki- és belégzésként definiálják.⁶³ Ez egybevág a fent említett második értelmezéssel, miszerint az „egész test” a lélegzetvételek teljes hosszát jelöli.⁶⁴ A *Paṭisambhidāmagga* és a *Vimuttimaggā* rámutat, hogy a lélegzésre irányuló éberségnek ez a negyedik lépése szintén a nyugodt és stabil testhelyzet fenntartására vonatkozik, abban az értelemben, hogy a gyakorló lecsendesít minden hajlamot arra, hogy megmozduljon.⁶⁵ A testi késztetések elnyugtatására vonatkozó instrukció tehát az általában vett testi nyugalom fokozódását is jelenti, és ez az értelmezés egybevág a fent említett első interpretációval, amely a „testet” az egész anatómiai testre vonatkoztatja. A két értelmezés végső soron átfedésbe kerül, mivel a lélegzés lecsillapítása természetesen fokozott testi nyugalomhoz vezet és viszont.⁶⁶

A lélegzés és a test lecsendesítése a test belső felépítésére irányuló tudatosság kifejlesztésének alapja lehet (ahogy például a rákövetkező *satipaṭṭhāna*-gyakorlatok során), vagy az érzések és a tudati folyamatok tudatosságát eredményezheti (például a tizenhat lépés esetében).⁶⁷ Ez mindkét esetben természetes előrehaladást jelent, amelynek során a testi elnyugtvásban való megalapozódás lehe-

61 *M III* 83.

62 Nhat Hanh 1990: p.42.

63 *M I* 301, *S IV* 293 (vö. még: Ñānamoli 1982a: p.6 n.1)

64 A (ki- és belégzésként értelmezett) testi késztetés elnyugtatása a negyedik elmélyedés elérésével teljesebbé válik (vö. *D III* 270, *A V* 31), mivel ezen elérés során a lélegzés teljesen megszűnik (vö. *S IV* 217). Pa Auk 1995: p.15 kifejti: „a negyedik *jhāna* elérésekor a lélegzés teljesen leáll. Ezzel teljesebbé válik a *jhāna* kifejlesztésének negyedik lépése, a lélegzéstest elnyugtatása.” A teljes elcsendesítés azonban nem képezi a tizenhat lépés részét, mivel ezt nehéz lenne összeegyeztetni azzal, hogy a gyakorló továbbhalad az öröm (*pīti*) és a boldogság (*sukha*) megtapasztalása felé – ezeket a tudati minőségeket ugyanis a negyedik *jhāna* elérésével maga mögött hagyja. Pontosabban, miután a lélegzés teljesen megszűnt, lehetetlen kivitelezni az instrukciót, hogy a gyakorló a testi késztetéseket elnyugtva lélegzik be (és ki).

65 *Paṭis I* 184, Ehara 1995: p.161.

66 A *Vism* 274 szerint a test és a tudat elcsendesedése a lélegzés elcsendesedéséhez vezet. Vö. még: Jayatilake 1948: p.217, aki felveti, hogy a lélegzést – mint testi reflexet – tekinthetjük a testi késztetések egyik esetének. A „testi késztetés” esetenként az általában vett testi cselekvés értelmében jelenik meg (pl. *A I* 122, *A II* 231–236), jelentése nem korlátozódik a lélegzésre. Vö. még: Schumann 1957: p.29.

67 *M III* 82. Vö. még: Kor 1993: p.38.

tővé teszi, hogy a tudatosság a szemlélődés finomabb aspektusai felé haladjon tovább. Most áttekintem ezeket a finomabb aspektusokat: átmenetileg eltérek a *Satipaṭṭhāna* suttától, és megvizsgálom az *Ānāpānasati* suttában leírt tizenhat lépéses sémát.

VI.4. Az *Ānāpānasati* sutta

Az *Ānāpānasati* suttában foglalt szemlélődés-séma szerint a légzésre irányuló éberség első négy lépése után az öröm (*pīti*) és boldogság (*sukha*) megtapasztalása felé fordul a tudatosság. Mivel e kettő az elmélyedés tényezői közé tartozik, a *Visuddhimagga* feltételezi, hogy ez az előrehaladás kizárólag az elmélyedés megtapasztalását foglalja magában.⁶⁸ Valószínűleg ez a feltevés az oka annak, hogy a légzés éberségének a *Satipaṭṭhāna* suttában foglalt első négy lépését esetenként nem tekintik többnek koncentrációs gyakorlatnál.⁶⁹

Ezen a ponton meg kell jegyeznünk, hogy az öröm (*pīti*) és a boldogság (*sukha*) megjelenése – mint az *Ānāpānasati* sutta sémájának ötödik és hatodik lépése – nem szükségszerűen előfeltételezi az elmélyedés megtapasztalását

68 A *Vism* 277 és 287–290 szerint a második és a harmadik tetrádot kizárólag azok gyakorolhatják, akik elérték a *jhānát* (vö. még: Ehara 1995: p.161; Ledi 1999c: pp.27 és 29). A *Vism* két alternatívával áll elő: a *jhāna* tényleges kifejlesztése, vagy a *jhānából* való kiemelkedés utáni belátó szemlélődés. Mindazonáltal mindkettőt csupán azok gyakorolhatják, akik képesek belépni az elmélyedésbe. A végeredmény az, hogy annak számára, aki nem képes elérni a *jhānát*, a Buddha légzés-tudatosságról szóló kifejtésének jelentős része elérhetetlen. Valószínűleg ez az oka annak, hogy az összeszedettségben kevésbé jártas gyakorlók számára további módszerek alakultak ki, ilyen például a lélegzetvételek számlálása (a részletes instrukciókkal kapcsolatban vö. *Vism* 278–283). Efféle instrukciók sehol sem szerepelnek a Buddha tanítóbeszédekben. Jóllehet a lélegzetvételek számlálása hasznos lehet a légzés éberségében járatlan gyakorlók számára, bizonyos mértékben változtat a szemlélődés módján, mivel a hosszú ideig végzett számlálás eltompíthatja a tudatot (ezért tanácsolják, hogy az ember álmatlanság ellen végezzen számláló gyakorlatokat), illetve előfordulhat, hogy serkenti a tudat fogalmi működését, ahelyett hogy elnyugtatná azt.

69 Kheminda 1992: p.5: „az éberség négy alappozta a nyugalom-meditáció (*samatha*) tárgyával, nevezetesen a be- és kilégzésre irányuló éberséggel veszi kezdetét.” Soma 1995: p.360: „az, hogy az *Ānāpānasati* sutta első tetrádjára a két fő *Satipaṭṭhāna* sutta letelejére kerül, világosan mutatja, hogy legalább az első *jhānára* szükség van... a belátás kifejlesztése lehetetlen annak számára, aki nem hozta létre... legalább az első *jhānát*.” A *Ps* I 249 azonban csupán arra utal, hogy a légzésre alapozva elérhető a *jhāna*, nem pedig arra, hogy a *Satipaṭṭhāna* suttában a légzés ébersége csupán a meditáció *samatha*-tárgya. Ezt megerősíti, hogy a *Satipaṭṭhāna Ps-pt* I 349 alkomentárja kijelenti: a légzés éberségének felületes gyakorlása nem vezethet el az elmélyedés eléréséhez. Ez azt mutatja, hogy a kommentárok szerint a *satipaṭṭhāna* kontextusában a légzés ébersége az elmélyedés elérésétől függetlenül gyakorolható.

hiszen mindkettő felbukkanhat az efféle eléréstől függetlenül is.⁷⁰ A *Dhammapada* egyik versszaka szerint az öröm (*pīti*) például a belátás-meditáció eredményeként is megjelenhet.⁷¹ Nem szükségszerű tehát, hogy az öröm vagy a boldogság megtapasztalása folyamán jelenlévő légzés-tudatosság az elmélyedés eléréséből való kiemelkedés utáni visszatekintő elemzésre, vagy az efféle elérést közvetlenül megelőző nyugalom-meditáció stádiumaira korlátozódjék.

Jóllehet kétségtelen, hogy a légzést használhatjuk az összeszedettség kifejlesztésére, a tizenhat lépéshez kapcsolódó instrukciók kivétel nélkül a minden be- és kilégzésre irányuló határozott tudatosságon alapulnak. E megkülönböztetés alapvető célja a légzés mulandó természetére irányuló tudatosság ápolása. A gyakorló minden olyan testi vagy tudati jelenséget, amely a tizenhat lépés során a tudatosság fókuszába kerül, úgy tapasztal meg, hogy a háttérben ott a ki- és belégzések folytonosan változó ritmusa, amely folyamatosan emlékezteti őt a mulandóságra (vö. 6.2. ábra).⁷²

A tizenhat lépés behatóbb vizsgálata tehát feltár egyfajta progresszív mögöttes mintázatot, amely a szubjektív tapasztalás egyre finomabb aspektusain át húzódik, miközben a háttérben folyamatosan ott a mulandóság.⁷³ Ezzel szemben, ahogy a gyakorló közeledik az elmélyedés eléréshez, tapasztalása egyre egységesebb lesz, és már nincs teljesen tudatában a ki- és belégzések közötti különbségnek, vagy a hozzájuk kapcsolódó jelenségeknek.

A légzésre irányuló éberség mint *samatha*- és mint *vipassanā*-gyakorlat közötti alapvető különbség az, hogy a gyakorló a légzés megfigyelése közben milyen nézőpontot vesz fel: a légzés jelenlétének tisztán mentális tudása képes az összeszedettség intenzív szintjeire juttatni őt, míg a légzés folyamatával kapcsolatos jelenségekre helyezett hangsúly nem vált ki egységes típusú tapasztalást, hanem megmarad a sokféleség és az érzéki tapasztalás körében, és ennek következtében inkább a belátás kifejlesztésével áll szoros kapcsolatban.

70 Az ebben a kontextusban használt „öröm” (*pīti*) meghatározása (*Paṭi* I 187) olyan kifejezéseket használ, amelyek nem korlátozódnak az elmélyedés elérésére. Hasonlóképpen az *M II 203* az első két elmélyedés örömét szembe állítja az érzéki örömmel, az öröm (*pīti*) olyan válfaját említve, amely határozottan különbözik az elmélyedés elérése során megtapasztalt örömtől. Vö. még: Buddhadāsa 1989: p.51.

71 *Dhp* 374.

72 Az *A III 306* és az *A IV 319* is megemlíti a légzés mint a mulandóság belátását kifejlesztő eszköz használatát: itt a halál elkerülhetetlenségének és kiszámíthatatlanságának felidézése a következő lélegzetvétel kiszámíthatatlanságával áll összefüggésben. Vö. még: *S V 319*, amely szerint a légzésre irányuló éberség tizenhat lépésének gyakorlása elvezet az érzések mulandó természetének felismeréséhez.

73 Vö. pl. *Th 548*, amely a légzés éberségének „helyes sorrendben” történő gyakorlását javasolja, s ezzel azt mutatja, hogy tisztában van annak szükségszerűen progresszív jellegével. A tizenhat lépés mint egyetlen integrált gyakorlat részletes leírását lásd: Buddhadāsa 1989: pp.53–89. Vö. még: Gethin 1992: p.59; Levine 1989: pp.32–36; Ṭhānissaro 1993: p.67; Vimalo 1987: p.158.



Az egyes lépések háttere a ki- és belégzés tudatossága.

6.2. ábra: A tizenhat lépéses *Ānāpānasati* áttekintése

Ez arra mutat, hogy a tizenhat lépés nem egyszerűen összeszedettség-gyakorlat, hanem hatására a légzés éberségének kifejlesztésében megjelenik a belátás perspektívája.

Ezt a felvetést megerősíthetjük, ha megvizsgáljuk, hogy az *Ānāpānasati sutta* milyen kontextusban tanítja a tizenhat lépést. A tanítóbeszéd bevezető része szerint a Buddha azért adta ezt a tanítást, hogy azon szerzetesek számára, akik már meditációs tárgyként használták a légzést (valószínűleg összeszedettség-gyakorlatot végeztek) világossá tegye, hogy miként gyakorolhatják azt *satipaṭṭhānaként*.⁷⁴

Más szóval a Buddha azért választja a légzést mint meditációs tárgyat, hogy szemléltesse: hogyan vezet el a *sati* természetes módon a légzésre irányuló éberségtől az érzésekre, a tudatra és a *dhammákra* irányuló átfogó tudatosságig, és ezáltal az összes *satipaṭṭhāna* gyakorlásához, és a felébredés hét tényezőjének

74 *M III* 78. Vö. még: *S V* 315, ahol a Buddha egy szerzetest, aki már gyakorolja a légzés éberségének bizonyos formáját, beavat a tizenhat lépésbe, hogy fejleszthesse gyakorlatát. Vö. még: Debes 1994: p.197.

keletkezéséhez.⁷⁵ A Buddha kifejtésének elsődleges célja tehát az, hogy a légzésre irányuló éberség területét a légzésre mint testi jelenségre irányuló tudatosságról kiterjessze az érzésekre, a tudatra és a *dhammákra* irányuló tudatosságra, s ezzel a belátás megszerzésének eszközeként használja.⁷⁶ Ha ezt nézzük, megalapozottnak látszik a következtetés, hogy az *Ānāpānasati* *suttá*ban leírt tizenhat lépés célja – következésképpen a légzésre irányuló éberség *Satipaṭṭhāna* *suttá*ban foglalt négy lépésének célja – nem csupán az összeszedettség kifejlesztése, hanem magában foglalja a nyugalmat és a belátást is.

VI.5. Testhelyzetek és tevékenységek

Visszatérve a *satipaṭṭhāna*-szemlélődésekhez, a tanítóbeszédben leírt következő két gyakorlat (a négy testhelyzetre irányuló tudatosság és a tevékenységekre irányuló tiszta tudás) azzal foglalkozik, hogy az éberséget a cselekvést végző testre irányítsa. A négy testhelyzet fölötti szemlélődésre vonatkozó instrukciók a következők:

Amikor jár, tudja: járok; amikor áll, tudja: állok; amikor ül, tudja: ülök; amikor fekszik, tudja: fekszem; bármilyen helyzetben is van a teste, azt annak megfelelően tudja.⁷⁷

Az útmutatásban a négy testhelyzet felsorolása az aktív járástól a viszonylag finomabb, passzívabb testhelyzetek felé halad.⁷⁸ Az instrukció az, hogy a gyakorló „tudja” e testhelyzetek mindegyikét, és ez talán a proprioceptív tudatosság valamely fajtájára utal.⁷⁹ Más tanítóbeszédekben a négy testhelyzet gyakran azt

75 Az *M III* 83-ban a Buddha a tizenhat lépéses séma egyes tetrádjait egy-egy *satipaṭṭhāna*val állítja összefüggésbe, míg az *M III* 87-ben arra mutat rá, hogy milyen viszonyban állnak a felébredés tényezőivel. Az *S V* 323–336-ban ugyanez az összefüggés jelenik meg. Az *S V* 312 a felébredés tényezőivel egyenként állítja kapcsolatba a légzés éberségét.

76 A *Paṭi*s I 95 – amely rámutat, hogy minden egyes lépés elvezethet a megvalósításhoz – leírja, hogy a tizenhat lépés bármelyike képes belátásra juttatni a gyakorlót. A *Paṭi*s I 178–182 ezt azzal szemlélteti, hogy a légzésre irányuló éberség első lépését (hosszú légzés) az érzések, az észlelések és a gondolatok keletkezésének és elmúlásának megtapasztalásával, a felébredés tényezőivel és a *Nibbāna* megtapasztalásával hozza összefüggésbe. Vö. még: Nāṇamolī 1982b: p.163.

77 *M I* 56.

78 Vö. *M I* 120. Itt a gyors járást követi a lassú járás, majd következik az állás, az ülés és végül a fekvés – a szöveg mindegyik esetben megjegyzi, hogy ily módon a durva testhelyzetet felváltja egy finomabb. Vö. még: Fessel 1999: p.111.

79 A propriocepció a test és a testrészek helyzete, elhelyezkedése és mozgása érzékelésének képessége.

jelöli, hogy valaki „mindig” megtesz valamit.⁸⁰ A *satipaṭṭhāna*-ra vonatkoztatva ez a kifejezés azt sugallja, hogy a test-tudatosság minden tevékenység közepette folyamatos. A fenti instrukció szerint a szemlélődés tulajdonképpen nem szorítkozik a négy testhelyzetre, hanem mindenféle lehetséges testhelyzetet magában foglal. Ez a bizonyos szemlélődés tehát gyakorlatilag azt jelenti, hogy a gyakorló egyfajta általános módon van tudatában testének, nem sodorják el a gondolatok és az elképzelések, hanem a természetes testi tevékenységek során „együtt van” testével, és így tudatilag lehorgonyoz a testben.

Ez a bizonyos gyakorlat az a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés, amely leginkább biztosítja a tudatosság szilárd megalapozódását a testben. Megalapozó szerepe miatt ésszerűnek tűnik, hogy a *Madhyama āgamā*-ban található *satipaṭṭhāna*-változatot követve a test fölötti szemlélődések elejére helyezzük. A *satipaṭṭhāna* kezdő gyakorlóját ez az egyszerű gyakorlat – hogy tudatában van a testnek, bármilyen helyzetben legyen is – segíti abban, hogy kialakítsa a *sati* folyamatosságát. A gyakorló tudatosan és akaratlagosan teszi a legjelentéktelenebb mozdulatokat, és így a leghétköznapibb tevékenység is alkalom lesz a gyakorlásra. Az ily módon képzett tudatosság a formálisabb meditáció fontos alapja, mivel e szemlélődés szorgalmas gyakorlása jelentős mértékben ellenőrzése alá vonja a tudat szétszórtságra való hajlamát.

A négy testhelyzetre irányuló tudatosság nem csupán az éberség megerősítésének módja; a négy testhelyzet a belátással teli vizsgálódás tárgya is lehet. Például a *Theraḡāthā* egyik verse szerint a képesség, hogy az ember a négy testhelyzet közül bármelyiket képes felvenni, kapcsolatban áll az adott testhelyzetért felelős csontok és inak együttes működésével.⁸¹ A vers azzal, hogy ily módon írja le a testi tevékenységek mechanizmusát, a test fölötti szemlélődés olyan távlatára mutat rá, amelynek nagy figyelmet szentelnek a kortárs meditációs tanítók.⁸² Egy testhelyzet felvételének vagy egy mozdulat megtételének mechanikája általában elkerüli az ember figyelmét, mert sokkal inkább a cselekvés eredménye köti le. A kommentárokból gyakorlati példa található a járás mint tevékenység vizsgálatára: eszerint a járás folyamatát egyetlen lépés egymást követő fázisaira kell lebontani, amelyeket aztán meg lehet feleltetni a négy elemnek.⁸³

Ahogy már említettük, a négy testhelyzetet a tanítóbeszédnek gyakran abban az értelemben említik, hogy valamit „mindig” meg kell tenni. Ily módon a test-

80 Pl. A IV 301.

81 Th 570.

82 Részletes gyakorlati instrukciók: Mahasi 1991: pp.9–16. Vö. még: Debes 1994: p.113; Lily de Silva (é.n.): p.13.

83 *Vism* 622: a föld + a víz túlsúlya = a láb letétele; a tűz + a levegő túlsúlya = a láb felemelése. Vö. még: Silananda 1995: p.7.

helyzetek esetenként különféle, túlnyomórészt tudati eseményekkel – félelem, kedvezőtlen gondolatok, vagy az öt akadály legyőzése – állnak összefüggésben.⁸⁴ Ezek a szövegrészek a négy testhelyzet mindegyikét az adott tudatállapottal hozzák összefüggésbe. Ez azt mutatja, hogy például a kedvezőtlen tudatállapotok eltávolítása nem korlátozódik a formális ülő meditációra, hanem bármely testhelyzetben lehet és kell is végezni. A *Vimuttimagga* és a *Visuddhimagga* is elismeri, hogy a meditációnak nem kell szükségszerűen a formális ülőhelyzethez kapcsolódnia, vagyis a meditáció gyakorlásakor az ember jellemétől függően különféle testhelyzetek vehetők fel.⁸⁵

Az, hogy a tanítóbeszédék a négy testhelyzetet a különféle tudatállapotokkal hozzák összefüggésbe, azt is sugallja, hogy a gyakorló megfigyeli az összefüggést a tudatállapotok és az olyan tevékenységek, mint például a járás, az ülés stb. végrehajtásának módja között. Ezzel a megfigyeléssel az ember tudatosítja azt, hogy a test állapota, helyzete és mozgása milyen módon befolyásolja a tudatot.⁸⁶ A testhelyzet és tudatállapot természetükből adódóan összekapcsolódnak, így az egyikre irányuló tiszta tudatosság természetes módon fokozza a másikat. Ily módon a négy testhelyzet fölötti szemlélődés a test és a tudat feltételes kapcsolatának vizsgálatához vezethet.

84 Az *M I 21* a négy testhelyzetet a félelem legyőzésével, az *M III 112* a vágy és az elégedetlenség elkerülésével, az *A II 13* és az *It 116* a kedvezőtlen gondolatok el nem tűrésével, az *A II 14* és az *It 118* pedig az öt akadály legyőzésével állítja kapcsolatba.

85 Ehara 1995: p.61 szerint az állás és a járás különösen alkalmas a vágyakozó természetű (*rāgacarita*) személyek számára, míg az ülés és a fekvés a haragos természetű (*dosacarita*) személyek számára megfelelőbb. A *Vism 128* hozzát teszi, hogy azt a pozíciót kell felvenni, ami az összeszedettség kifejtésére szempontjából hatásos. A *satipaṭṭhāna*-kommentár (*Ps I 264*) szerint a hajlítással és nyújtással kapcsolatos tiszta tudás – a test fölötti szemlélődés következő aspektusa – magában foglalja azt, hogy az ember tudja, mikor jött el az adott cselekvés végrehajtásának ideje, mivel a kényelmetlen testhelyzet túlságosan hosszú ideig történő fenntartásakor bekövetkező érzések akadályozhatják a meditáció kifejtését. Chah 1993: p.40 rámutat: „egyesek úgy gondolják, hogy minél tovább tudsz ülni, annál bölcsőbb vagy... a bölcsesség abból fakad, hogy minden testhelyzetben éber vagy.” Vimalaramsi 1997: p.47 is felveti, hogy „sokkal fontosabb azt megfigyelni, hogy mi történik a tudatban, mint kényelmetlen vagy fájdalmas érzetek közepette ülni... semmi varázslat nincs abban, hogy ülünk a padlón. A varázslat a tiszta és nyugodt tudatból ered.”

86 Dhammiko 1961: p.188. Fryba 1989: p.125 még azt is javasolja, hogy kísérletezzünk a különféle testhelyzetekkel és az érzelmekhez való viszonyukkal: szándékosan vegyük fel egy bizonytalan és nyugtalan ember testhelyzetét, majd változtassunk a tartásunkon úgy, hogy önbizalmat fejtszen ki. Van Zeyst 1989: p.31 a következő instrukciót adja: „az ember megfigyeli, illetve tudatában van annak, hogy ezek a mozdulatok hogyan fejezik ki mentális attitűdjét: ha agresszív vagy menekül, jár... ha legyőzöttnek érzi magát, lefekszik... tanácstalanul vagy várakozóan áll... ha elégedett, vagy éppen fél, akkor ül... ha tetszeni akar, szépen mozog... ha haragszik, vagy kudarcot vallott, mozdulatai durvák... ha kételkedik vagy fél, nem mozdul.”

Ez a bizonyos szemlélődés odáig is elvezethet, hogy az ember megkérdőjelezi az egyes testhelyzetek mögött meghúzódó identitás-érzetet.⁸⁷ A kommentárok gyakorlati formában közlik ezt a felvetést: szerintük az egyszerű járás és a sétáló *satipaṭṭhāna*-meditáció között az a különbség, hogy a gyakorló észben tartja a kérdést: „Ki jár? Kihez tartozik ez a járás?”⁸⁸

A belátás kifejlesztését más megvilágításba helyezi, ha a gyakorló figyelmét a testhelyzetek kisebb változtatásaira irányítja. E kiigazítások fő célja, hogy a hosszú ideig fenntartott testhelyzettel járó fájdalmat kivédjék. A behatóbb vizsgálat során nyilvánvalóvá válik, hogy a testhelyzetek félig tudatos korrigálása jobbra nem más, mint folyamatos erőfeszítés annak a fájdalomnak az elkerülésére, ami azzal jár, hogy van testünk.⁸⁹

A tanítóbeszédek a négy testhelyzet közül a járást és a fekvést hozzák kapcsolatba a tudatosság kifejlesztésével. A sétáló meditáció közvetetten jelenik meg a tanítóbeszédekben: egy látogató akkor közelít a szerzetesek lakhelyéhez, amikor azok éppen sétáló meditációt folytatnak a szabadban.⁹⁰ Több szövegrész számol be arról, hogy a Buddha és néhány idősebb tanítványa sétáló meditációt gyakorolt.⁹¹

Ez azt mutatja, hogy a gyakorlott meditálók is úgy gondolták, hogy érdemes sétáló meditációt végezni. A tanítóbeszédek szerint a sétáló meditáció jótékony hatással van a testi egészségre és az emésztésre, illetve hosszan tartó összeszedettség kifejlesztéséhez vezet.⁹² A kommentárok dokumentálják a sétáló

87 Vö. pl. *S III 151*, amely leírja, hogy a világias gondolkodású személy téves énképzete hogyan fonódik össze egy-egy testhelyzet felvételével. Nāṇapona 1992: p.64 szerint „a testhelyzetek tudatosítása kiváltja a test személytelen természetére irányuló kezdeti tudatosságot.”

88 *Ps I 251*: mivel ily módon legyőzhető a cselekvő én képzete. A *Ps I 252* hozzáteszi, hogy ezt minden testhelyzetre alkalmazni kell.

89 A *Vism 640* magyarázata szerint a négy testhelyzet elfedi a *dukkhāt* mint jellegzetességet. Naeb 1993: p.143 magyarázata szerint: „a kín... folyton arra kényszerít minket, hogy változtassunk a testhelyzetünkön... a változtatással az a célunk, hogy megszüntessük a fájdalmat... olyan ez, mintha egy akut betegséget orvosolgatnánk... minden testhelyzetben ott a fájdalom.” Hasonló utalások találhatóak a *Mahāprajñāpāramitā-śāstrā*ban (in: Lamotte 1970: p.1157), illetve: Nāṇārāma 1997: p.29.

90 Pl. *D I 89*, *M I 229*, *M I 332*, *M II 119*, *M II 158*, *A V 65*, *Ud 7*.

91 *A D I 105*, *D III 39*, *D III 80*, *S I 107*, *S I 179*, *S I 212*, *Th 480* és *Th 1044* számol be arról, hogy a Buddha sétáló meditációt gyakorolt. Ezt a gyakorlatot éjszaka (*S I 107*) és nappal egyaránt folytatta (*S I 179*, *S I 212*). Az *S II 155* beszámol arról, hogy minden idősebb tanítvány végzett sétáló meditációt szerzetesek egy-egy csoportjával.

92 *A III 29*. A *Vin II 119* is dokumentálja, hogy a sétáló meditáció jótékony hatása az egészség és az emésztés javulása. A sétáló meditációval kapcsolatban vö. még: Khantipālo 1981: p.95; Kundalābhivamsa 1993: pp.75–78; Ṭhītavaṇṇo 1988: pp.120–122.

meditáció belátáshoz vezető erejét: említést tesznek olyan esetekről, amikor a teljes megvalósításhoz vezetett.⁹³

A sétáló meditáció jelenlegi általános gyakorlatával szemben a tanítóbeszédekben található instrukciók a tudati eseményeket tekintik vizsgálatuk fő tárgyának. Ebben a kontextusban az instrukciók nem említik a testhelyzetekre irányuló tudatosságot vagy a járás dinamizmusát, ehelyett arról beszélnek, hogy a tudat megtisztul az akadályozó állapotoktól.⁹⁴ Mivel ugyanezt a kifejezést az ülő meditáció jelölésére is használják, ez egyszerűen annyit jelent, hogy a gyakorló a megváltozott testhelyzetben is fenntartja a korábban gyakorolt meditációt.

Az *Āṅguttara nikāya* egyik tanítóbeszéde a sétáló meditációt az álmosság ellenzereként javasolja. Ebben az esetben azonban a instrukciók eltérnek a szokásos leírásoktól: a gyakorlónak a sétaösvényre kell összpontosítania, érzékeit visszavonva kell tartania, és meg kell akadályoznia, hogy tudata kifelé terelődjék.⁹⁵

A fekvő helyzetre irányuló tudatosság ápolásához a gyakorlónak, amikor az éjszaka közepén lefekszik pihenni, éberem a jobb oldalára kell feküdnie, észben tartva az időpontot, amikor fel kell ébrednie.⁹⁶ Úgy tűnik, hogy az éber elalvásra vonatkozó instrukciók jobbára azzal kapcsolatosak, hogy a gyakorló képes előre meghatározott időpontban felébredni.⁹⁷ Egyéb szövegrészek szerint a tudatos elalvás javítja az alvásminőséget, elhárítja a rossz álmokat és az éjszakai magömlést.⁹⁸

Következésképpen hangsúlyoznunk kell, hogy a négy testhelyzettel kapcsolatos belátás kifejlesztésének perspektívái ellenére a *Satipaṭṭhāna suttā*ban foglalt instrukciók nem foglalnak mást magukban, mint az általában vett, egész testre irányuló, illetve a test térbeli elhelyezkedésére irányuló tudatosságot.

Ha a négy testhelyzetre irányuló éberség hatására a gyakorló megalapozta tudatosságát a testben, rátérhet a *Satipaṭṭhāna sutta* következő szemlélődésére: a különböző testi tevékenységekkel kapcsolatos tiszta tudásra.⁹⁹ E tiszta tudásra vonatkozó instrukciók a következők:

93 A *Ps I 257* elbeszéli egy szerzetes esetét, aki azután valósította meg az arahatságot, hogy húsz évig rendszeresen sétáló meditációt folytatott. A *Ps I 258* megörökíti, hogy egy szerzetes tizenhat évnyi sétáló meditáció után éri el ugyanezt az eredményt.

94 *MI 273*: „miközben járunk és ülünk, tudatunkat megtisztítjuk az akadályozó állapotoktól”. Az „akadályozó állapot” kifejezés az öt akadály szinonimája (vö. pl. *S V 94*).

95 *A IV 87*.

96 Pl. *MI 273*. A javaslatnak, miszerint a jobb oldalon fekvő („oroszlántartásban”) kell aludni, az lehet az alapja, hogy a szív működését így kevésbé akadályozza a test súlya, és zavartalanabban tud működni (míg a jobb oldalon fekvés kellemetlen álmokat okozhat.)

97 *Ñāṇavīra 1987*: p.158.

98 *Vin I 295, A III 251*.

99 Vö. *A III 325*, amely szerint a négy testhelyzetre irányuló tudatosság az éberség és a tiszta tudás alapja.

Amikor megy és jön, tiszta tudással teszi; amikor előre néz és oldalra néz, tiszta tudással teszi; amikor behajlítja és kinyújtja tagjait, tiszta tudással teszi; amikor ruházatát viseli, köntösét és szilkéjét viszi, tiszta tudással teszi; amikor eszik, iszik, ételt fogyaszt és ízlel, tiszta tudással teszi; amikor ürít és vizel, tiszta tudással teszi; amikor jár, áll, ül, elalszik, felkel, beszél és csendben marad, tiszta tudással teszi.¹⁰⁰

Ez a gyakorlat – amellet, hogy a *Satipaṭṭhāna suttā*ban a test fölötti szemlélődéshez sorolt szemlélődések egyike – a gyakorlás fokozatos ösvényén különálló lépést jelent, amelyet „éberségnek és tiszta tudásnak” (*satisampajañña*) neveznek.¹⁰¹ A gyakorlás fokozatos ösvényének sorrendjében a testi tevékenységekre irányuló éberség és tiszta tudás átmenetet képez az előkészítő gyakorlat és a tényleges ülőmeditáció között.¹⁰² Pontosabban az éberség és tiszta tudás kiegészíti az erkölcsös viselkedéssel, a fegyelemmel és az elégedettséggel kapcsolatos bevezető szakaszokat, és a meditáció formális gyakorlásának kiindulópontjaul szolgál, amikor a gyakorló magányos helyre vonul el, hogy legyőzze az akadályokat, keresztülhaladjon az elmélyedés szintjein és elérje a megvalósítást.¹⁰³

100 *M I* 57. Érdemes megjegyezni, hogy ebben az instrukcióban a páli igealakok múlt idejű melléknévi igenevek, amelyek a megfigyelt cselekvéseknek a passzivitás jelentésárnyalatát adják. Kalupahana 1999: p.283 szerint a Buddha pedagógiai eszközként használta a passzív formákat: így mutatott rá a nem-én jellegzetességére. Szintén érdemes átgondolni, hogy az előző gyakorlatban felsorolt testhelyzetek itt is megjelennek. A kommentár (*Ps I* 269) kifejti, hogy a testhelyzetek fölötti szemlélődéshez sorolt járás, állás és ülés, illetve a jelen gyakorlathoz sorolt járás, állás és ülés között az a különbség, hogy az utóbbi viszonylag rövidebb időtartamú. A kommentár talán arra utal, hogy a tiszta tudás különösen abban a pillanatban releváns, amikor az ember felvesz egy bizonyos testhelyzetet (a célt és az alkalmasságot tekintve, stb.), míg a testhelyzetre irányuló tudatosságot hasznosabb az adott testhelyzetben időzésre alkalmazni.

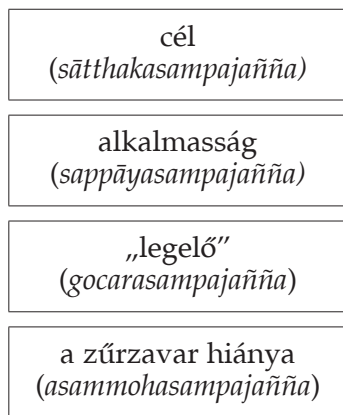
101 *Pl. D I* 70.

102 A gyakorlás fokozatos ösvényének általános sajátosságai alapján – ahogy azt több tanítóbeszéd (*pl. D I* 63–84, *M I* 179–184, *M I* 271–280, *M I* 354–357) leírja – e séma öt fő szakaszba tagolható: 1. kezdeti meggyőződés és távozás az otthontalanságba, 2. az erkölcsös viselkedés és az elégedettség megalapozó gyakorlata, 3. az érzékek fegyelmezése, illetve a testi tevékenységekre irányuló éberség és tiszta tudás, 4. az öt akadály elhagyása és az elmélyedés kifejlesztése, 5. megvalósítás. Ez az öt lépés bizonyos mértékben az öt képességet/erőt reprezentálja: 1. bizalom, 2. tetterő, 3. éberség; 4. összeszedettség, 5. bölcsesség; vö. Crangle 1994: p.163. Mindazonáltal hozzá kell tennünk, hogy az öt képességet és erőt nem egymás után kell kifejleszteni, hanem egyszerre. Barnes 1981: p.237 egy hatlépéses sémát vázol fel: az érzékek fegyelmezését, valamint az éberséget és a tiszta tudást két különálló szakasznak tekinti.

103 Több tanítóbeszéd (*pl. M I* 181, *M I* 269, *M I* 346) kifejezetten említést tesz a tevékenységekkel kapcsolatos tiszta tudásról, mint a későbbi formális ülő meditáció előfeltételéről. Ezt az alapvető szerepet mutatja a *Ps I* 290 és a *Ps-pī I* 380 is, amely szerint a tevékenységekre irányuló tiszta tudás a *sati* mint felébredési tényező kifejlesztésének alapja. Vö. még: Bronkhorst 1985: p.311; Bucknell 1984: p.29.

Az éberség és a tiszta tudás kifejlesztése tehát a formálisabb meditáció – jelen kontextusban a *Satipaṭṭhāna suttā*ban leírt többi szemlélődés – alapja.¹⁰⁴

Az „éberség és tiszta tudás” kifejezés azt jelzi, hogy az említett tevékenységekre irányuló éberség mellett fontos szerepet játszik a „tiszta tudás” jelenléte. Mivel a „tiszta tudás” kifejezés önmagában, illetve a *satival* együtt különféle kontextusokban, széles jelentéskörben jelenik meg egyes tanítóbeszédekben,¹⁰⁵ felmerül a kérdés: mi a jelentősége az említett cselekvésekkel kapcsolatos „tiszta tudásnak”. Sem a *Satipaṭṭhāna sutta*, sem a fokozatos ösvényről szóló kifejtések nem adnak több információt. A kommentárok ezt úgy pótolják ki, hogy a tiszta tudást négy aspektusra bontják (vö. 6.3. ábra). Értelmezésük szerint a tiszta tudásnak a cselekvés céljára és alkalmas mivoltára kell irányulnia, emellett a gyakorlónak azt is világosan meg kell értenie, hogy az adott cselekvést hogyan hozza összefüggésbe meditációs gyakorlatával („legelőjével”), illetve a valóság igaz természetének tiszta megértésével ki kell fejleszteni a „zavarodottság-mentességet”.¹⁰⁶ Ha behatóbban vizsgáljuk a tanítóbeszédeket, több olyan szakaszt találhatunk, amelyek alátámasztják vagy világosabbá teszik a kommentárok magyarázatát.



6.3. ábra: A „tiszta tudás” négy aspektusa a kommentárok szerint

104 Schmithausen 1976: pp.253–255 a tevékenységekre irányuló tiszta tudás, és az utána következő testi szemlélődések sajátosságainak különbözőségét vizsgálva arra a következtetésre jut, hogy a testrészek, az elemek és a holttest fölötti szemlélődés későbbi betoldás lehet, mivel jellegük némileg különbözik a testhelyzetek fölötti szemlélődés és a testi tevékenységekre irányuló tiszta tudás során gyakorolt tudatosságától. Mindazonáltal több tanítóbeszéd (pl. *D II 94, A V 116, A V 119*) a négy *satipaṭṭhānától* külön említi a testi tevékenységekre irányuló tiszta tudást, jelezve ezzel, hogy a kettő egymástól függetlenül létezett. Ez arra enged következtetni, hogy ha volt későbbi betoldás, akkor a testi tevékenységekre irányuló tiszta tudás került később a *satipaṭṭhāna*-sémába.

105 Vö. 48. oldal.

106 *Ps I 253–261*.

A *Mahāsuññata sutta* szerint tiszta tudással úgy lehet beszélni, hogy az ember tartózkodik az otthontalanságba távozott személy számára alkalmatlan témáktól.¹⁰⁷ A „tisztá tudással” itt azt jelenti, hogy az ember az elégedettséggel, elvonultsággal, összeszedettséggel, bölcsességgel és hasonlókkal kapcsolatos témákat tárgyal meg, hiszen ily módon a beszéd az ösvényen haladás szempontjából „értelmessé” válik. Ez a szövegrész megfelel a tiszta tudás kommentároiban említett első aspektusának, amely az adott cselekvés céljával áll összefüggésben.

A *Satipaṭṭhāna sutta* e részében felsorolt tevékenységek között vannak olyanok, amelyek más tanítóbeszédekben is ebben a sorozatban fordulnak elő: „megy és jön”, „behajlítja és kinyújtja tagjait”, és „amikor ruházatát viseli, köntösét és szilkéjét viszi”.¹⁰⁸ Ezek a szövegrészek egyértelműen nem említik a tiszta tudást; a szerzeteseknek a megfelelő viselkedésről adott útmutatásokat tartalmazznak. A tanítóbeszéd e cselekvésekkel kapcsolatban az elegáns (*pāsādika*) végrehajtást hangsúlyozzák.¹⁰⁹ A kínai *Madhyama āgama* arról beszél, hogy a szerzetes „méltóságteljesen és nyugodtan” viselkedik, amikor a testi tevékenységek tekintetében tiszta tudást gyakorol.¹¹⁰ E szövegrészek azt mutatják, hogy a cselekvés-sor a szerzetesként vagy szerzetesnőként élő személyekhez méltó, körültekintő és méltóságteljes viselkedést jelöli.

A szerzetesi közösségre vonatkozó szabályok között számos olyan van, amely kifejti, hogy a helyes viselkedés normáit be kell tartani; e szabályok aprólékosan taglalják a mindennapi viselkedés különféle aspektusait.¹¹¹ A *Brahmāyu suttā*ban is nyilvánvaló, hogy az ókori Indiában nagy jelentőséget tulajdonítottak a viselkedéssel kapcsolatos formaságoknak: a suttában megkísérlik felmérni a Buddha beérkezetttségét, s ennek részeként alaposan megvizsgálják mindennapi viselkedését.¹¹² Az, hogy a szerzetesnek vagy szerzetesnőnek körültekintő és

107 *M III 113*. Ez párhuzamot mutat a *Satipaṭṭhāna*-alkommentár (*Ps-pt I 364*) magyarázatával, amely a beszéddel kapcsolatos tiszta tudás kifejlését a társalgásra nem alkalmas témáktól való tartózkodással hozza kapcsolatba.

108 A szerzetesnek e testi cselekvések végrehajtására adott instrukciók részeként (*M I 460, A II 123*). Az *A IV 169*-ben is a megfelelő viselkedéssel kapcsolatban jelenik meg a teljes sorozat: itt egy rossz szerzetes a helyes külső viselkedés mögé próbál bújni.

109 *Pl. A II 104, A V 201*; vö. még: *Th 927, Pp 44*. A *Th 591* ugyanígy minősíti a négy testhelyzetet. Law 1922: p.81 a *sampajañña* kifejezést ebben a kontextusban „szándékosan”-nak fordítja.

110 Minh Chau 1991: p.83.

111 A hetvenöt *sekhīya*-szabály (*Vin IV 184–206*). Collins 1997: p.198 megjegyzi az ilyen külső megnyilvánulások jelentőségét. Holt 1999: p.102 rámutat, hogy „a *sekhīya*-szabályok... sokkal többek pusztán társadalmi formaságnál – a bhikkhu tudatállapotának külső tükröződései.” A *sekhīya*-szabályok kifejtését lásd: Thānissaro 1994: pp.489–510.

112 *M II 137*, amely részletesen beszámol arról, hogy a Buddha hogyan hajt végre különféle cselekvéseket, pl. hogyan jár, néz, ül le stb.

méltóságteljes módon kell viselkednie, megfelel a tiszta tudás kommentárokban említett második – az adott cselekvés megfelelő mivoltával összefüggésben álló – aspektusának.

Az *Āṅguttara nikāya* egyik szövegrésze a tiszta tudást a nézéssel mint cselekvéssel hozza összefüggésbe. Beszámol arról, hogy az erősen vágyakozó természetű Nanda szerzetes bármely irányba néz, minden erejét megfeszítve próbálja elkerülni a vágyak és az elégedetlenség (*abhiññādomanassa*) keletkezését.¹¹³ Az itt használt terminológia mutatja, hogy a tiszta tudás e formája az érzékek fegyelmezésével áll kapcsolatban. Hasonló jelentésárnyalat figyelhető meg a *Mahāsuññata suttā*ban, amely a négy testhelyzetre irányuló tiszta tudást az érzékek fegyelmezésével hozza kapcsolatba.¹¹⁴ Mindkét részlet megfelel a tiszta tudás kommentárokban említett harmadik aspektusának, a „legelőnek”. Ez a kifejezés a *satira* vonatkozó költői képekkel összefüggésben is megjelent már: eszerint a *satipaṭṭhāna* a szerzetes számára alkalmas legelő, míg az alkalmatlan legelő az érzéki szétszórtságot jelképezi.¹¹⁵ Ez mutatja, hogy a „legelővel” kapcsolatos tiszta tudás az érzékek fegyelmezését jelenti.

A kommentárokban említett negyedik aspektus – amely a tiszta tudást a zűrzavar hiányával (*asammoha*) kapcsolja össze – túlmutat a test fölötti szemlélődés kontextusán. A valóság igaz természetének világos megértése az általában vett tiszta tudás (*sampajāna*) feladata, az a tulajdonság, amely a „meghatározás” szerint minden *satipaṭṭhāna*-szemlélődés során kifejlesztendő.

A tiszta tudás kommentárokban említett négy aspektusáról elmondhatjuk, hogy progresszív sorozatot követ: a céllal (vagyis a felébredés felé haladással) kapcsolatos tiszta tudás kialakítja a megfelelő „alkalmas” viselkedés hátterét, amely aztán előmozdítja az érzékek fegyelmezését és a meditációs fejlődést, amely pedig lehetővé teszi, hogy megjelenjék a valóság igaz természetének belátása. Ily módon a tevékenységekkel kapcsolatos tiszta tudás kifejlesztésének *satipaṭṭhāna*-gyakorlata a megfontolt és méltóságteljes viselkedést az érzékek fegyelmezésével kombinálja, hogy kialakítsa a belátás keletkezéséhez szükséges alapot. A megfelelő viselkedés és az érzékek fegyelmezése bizonyos mértékben átfedi egymást, mivel a szerzetesek és a szerzetesnők viselkedési szabályzatának bizonyos szempontjai arra szolgálnak, hogy elősegítsék az érzékek fegyelmezését, míg másfelől az ember testi tevékenységei elegánsabbak és méltóságtel-

113 A IV 167.

114 M III 113.

115 A V 352, S V 149; vö. még: 62. oldal.

jesebnek lesznek, ha az érzéki elterelődés hiányának következtében beáll egy bizonyos mértékű tudati egyensúly.

A tevékenységekre irányuló tiszta tudás a négy testhelyzet fölötti szemlélődéshez képest újabb elemet vezet be: az utóbbi a minden természetesen bekövetkező testhelyzetre vagy mozgásra irányuló pusztá tudatosság, míg az előbbi magában foglalja azt is, hogy a gyakorló szándékosan fegyelmezett és méltóság-teljes viselkedést tanúsít.

VI.6. Testrészek és elemek

A *Satipaṭṭhāna* sutta-ban felsorolt következő két gyakorlat – a test anatómiai felépítése fölötti szemlélődés, illetve a test szemlélése a négy elem alapján – egyaránt a test felépítésének elemzésére irányítja az éberséget. E két analitikus meditáció közül az első a test felépítését tekinti át úgy, hogy különféle testrészeket, szerveket és folyadékokat sorol fel.¹¹⁶ A szövegrész a következő:

Szerzetesek, erre a bőrrel borított testre úgy tekint a talpától a hajszálak hegyéig, mint ami sokféle tisztátalansággal van tele, a következőképpen: ebben a testben van haj, szőr, köröm, fog, bőr, hús, ín, csont, csontvelő, vese, szív, máj, rekeszizom, lép, tüdő, bél, bélfodor, gyomortartalom, ürülék, epe, nyálka, genny, vér, verejték, zsír, könny, hártya, takony, ízületi folyadék és vizelet.¹¹⁷

Más tanítóbeszédekben ezt a felsorolást a következő kifejezés követi: „és bármilyen más rész, ami csak előfordul.”¹¹⁸ Ez mutatja, hogy a *satipaṭṭhāna*-lista nem teljes, és hogy az említettek csupán példák a szemlélhető testrészek fajtáira.

116 Az egyes részek részletes leírását lásd: Ehara 1995: pp.171–177; *Vism* 248–265. A testrészek *Madhyama āgamā*-ban olvasható felsorolása nagyrészt megfelel a páli változatnak (in: Minh Chau 1991: p.90; Nhat Hanh 1990: p.157), míg az *Ekottara āgamā*-ban csupán huszonnégy rész olvasható (Nhat Hanh 1990: p.170). Hayashima 1967: p.272 szerint e *satipaṭṭhāna*-szemlélődés szanszkrit nyelvű változatai összesen harminchat részből tesznek említést. (A *Ratnamegha* egyik részlete, idézi: Bendall 1990: p.202, a test fölötti szemlélődéshez valóban harminchat testrészt sorol fel.) További jelentősége lehet annak, hogy a *Satipaṭṭhāna* sutta-ban harmincegy testrész kerül felsorolásra, mivel a buddhista kozmológia szerint ugyanennyi lét-birodalom van. Tehát a mikrokozmosz és makrokozmosz anyagi létezés leírásai hasonló minta alapján készültek. A *Satipaṭṭhāna* sutta-ban leírt testrészek a *Maitrī upaniṣad* 1.3.-ban is említésre kerülnek. Jóllehet ez a szövegrész valószínűleg később keletkezett, mint a páli tanítóbeszédek, mégis mutatja, hogy nem csak a buddhista gyakorlók szemlélődtek így a test fölött.

117 *MI* 57.

118 *MI* 421, *M III* 240.

Más szövegrészek említést tesznek olyan testrészekről vagy folyadékokról, amelyek ezen a listán nem szerepelnek, ilyen például az agy, a férfi nemi szerv vagy a fülzsír – eszerint a *satipaṭṭhāna*-lista nem ad teljes képet az ókori anatómiai ismeretekről.¹¹⁹

A *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban felsorolt testrészek listája természetes sorrendet követ: a szilárd, külső részek felől a belső szerveken át a folyadékokig halad. Ez a sorrend a tudatosság progresszív térhódítását mutatja: először a tudatosság számára legkönnyebben hozzáférhető részek kerülnek említésre, míg a később felsorolt testi aspektusok feltárása a tudatosság és az érzékenység magasabb fokát követeli meg. Úgy is értelmezhetjük, hogy a sorrend annak a vizualizációnak a sorrendjét követi, melynek során az ember az egyes testrészeket lehántja egymásról.¹²⁰

A *Visuddhimagga* jelzi, hogy ez a gyakorlat az egyes testrészekre irányuló figyelemtől afelé halad, amikor a gyakorlók mindegyiket egyszerre tudatosítja.¹²¹ Ez azt jelzi, hogy e szemlélődés előrehaladottabb szakaszaiban az egyes testrészek jelentősége csökken, és a tudatosság a test egészének összetett és taszító természetére irányul. A *Sampasādanīya sutta* szerint a szemlélődés a testrészek felől a puszta csontvázra irányuló tudatosság felé is haladhat.¹²²

A *satipaṭṭhāna*-instrukciókhoz hasonló progresszív mintázat mutatkozik a *Sutta nipātā*ban található *Vijaya sutta*ban, amely szerint a test beható vizsgálata a külső testrészek felől a belső szervek és folyadékok felé halad.¹²³ A *Vijaya sutta*ban a test vizsgálatát a következő költői kérdés zárja: „Hogyan is magasztalhatná magát az ember vagy vethetne meg másokat egy ilyen test miatt, ha nem azért, mert híján van a belátásnak?”¹²⁴ Ez mutatja, hogy a leírt szemlélődés célja a testhez való ragaszkodás enyhítése – ez a *Satipaṭṭhāna sutta*ra is áll.

119 Az *Sn* 199 az agyat is megemlíti. Az agyat a *Paṭi* I 7 teszi hozzá a *satipaṭṭhāna*-listához, illetve a *Madhyama āgama* kínai változatában is említésre kerül (in: Minh Chau 1991: p.90). A *Vism* 240 magyarázata szerint az agy azért nem szerepel a *Satipaṭṭhāna sutta* felsorolásában, mert a „csontvelő” magában foglalja. A férfi nemi szervet említi a *D* I 106 és az *Sn* 1022. Nem meglepő, hogy a *satipaṭṭhāna*-listáról hiányzik a férfi nemi szerv, hiszen a gyakorlatoknak a férfi és a női gyakorlók számára egyaránt alkalmasnak kell lenniük; mindazonáltal van Zeyst 1982: p.80 úgy véli, hogy „a nemekkel kapcsolatos gondolatokat viktoriánus elővigyázatossággal kizárták vagy figyelmen kívül hagyták.” A fülzsír az *Sn* 197-ben szerepel.

120 Debes 1994: p.124.

121 *Vism* 265.

122 Ez „a látás négy megvalósítása” közül – amelyről a *D* III 104 tesz említést – az első kettő. Vö. még: *S* V 129, amely rámutat arra, hogy a csontok szemlélésésnek sok haszna van.

123 *Sn* 193–201. E tanítóbeszédben az előrehaladás megfelel a *Satipaṭṭhāna sutta*ban felsorolt test fölötti szemlélődések előrehaladásának is: azzal kezdődik, hogy a gyakorlók a négy testhelyzetre, illetve a tagok kinyújtására-behajlítására irányítja a tudatosságot, és az állatok által kikezdett holttest leírásával ér véget.

124 *Sn* 206.

A kínai *Ekottara āgama* a test fölötti szemlélődés részeként egy ezzel összefüggő szemlélődést sorol fel. A gyakorlat a testnyílásokkal kapcsolatos: a tudatoságot az egyes nyílásokon át kiválasztott anyagok visszataszító természetére irányítja.¹²⁵ Ugyanez a gyakorlat a páli *nikāyák* más tanítóbeszédeiben is szerepel.¹²⁶ E gyakorlat – és a testrészek fölötti szemlélődés – célja, hogy megértesse a gyakorlóval: sem saját testének, sem mások testének nem jellemzője, hogy inherens módon vonzó lenne.¹²⁷ Hasonló jelentésárnyalat található egy másik tanítóbeszédben, amely a test anatómiai felépítése fölötti szemlélődésre a következő felvezetéssel utal: „ahogy lent, úgy fent, ahogy fent, úgy lent.”¹²⁸ Ez érzékelteti, hogy a különféle testrészek tárgyilagos vizsgálata elvezet ahhoz a megértéshez, hogy mindegyik azonos természetű. Ha a gyakorló világosan megértette valódi természetüket, nyilvánvalóvá lesz, hogy a test semelyik külső formájában (például a szemben, a hajban és az ajkakban) sincs semmi, ami lényegét tekintve szép lenne. A *Therīgāthā*ban egy szerzetesnő szemléletesen szól erről a belátásról: rámutat, hogy ha az ember kifordítaná a testét, még saját anyja is undorodna tőle és nem tudná elviselni a bűzét.¹²⁹

A *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban foglalt instrukciók szerint a test nem vonzó természete fölötti szemlélődés elsősorban a gyakorló saját testére vonatkozik.¹³⁰ Tehát az önhietség ellenszereként szolgál a felismerés, hogy saját testünk nem szép.¹³¹ Ezután – ahogy a *satipaṭṭhāna*-„refrén” mondja – ugyanezt a szemlélődést „kívül”, vagyis mások testére kell alkalmazni. A külső alkalmazás az érzéki vágy hatékony ellenszere lehet.¹³² E szemlélődés képes az érzékiség ellenében hatni,

125 In: Nhat Hanh 1990: p.170.

126 *Sn* 197, *A IV* 386.

127 Az *A V 109* szerint a testrészek fölötti szemlélődés a test „nem vonzó mivoltával” (*asubha*) függ össze, amelynek az *It 80* szerint a sóvárgás ellensúlyozása a célja.

128 *S V* 278. E szövegrész átgondolásakor figyelembe kell vennünk, hogy az indiaiak hagyományosan többre becsülik a test fenti részeit a lenti részeknél.

129 *Thī* 471.

130 Vö. még: *Vibh* 193, amely világosan mutatja, hogy a testrészek fölötti szemlélődést először saját magunkkal kapcsolatban kell gyakorolnunk, s ezután alkalmazhatjuk másokra.

131 Ezt az *M I* 336 dokumentálja, ahol egy korábbi *buddha*, Kakusandha, azért javasolja a szerzeteseknek (a testrészek) nem vonzó mivolta fölötti szemlélődést, hogy az ellensúlyozhassa a világiaktól kapott túláradó megbecsülés és tisztelet kiváltotta esetleges önhitséget.

132 Az *A III* 323 a testrészek fölötti szemlélődést a sóvárgás eltávolításával, az *A IV* 47 a szexualitással kapcsolatos undor kifejlesztésével hozza összefüggésbe. Bodhi 1984: p.92 magyarázata szerint „a meditáció célja, hogy a szexuális vágyat csökkentse azzal, hogy a szexuális készletet megfosztja kognitív támasztékától, nevezetesen attól az észleléstől, hogy a test érzékileg vonzó.” Vö. még: Khantipālo 1981: p.98; Mendis 1985: p.44. A *Vism* 306 egy további külső alkalmazást ír le; eszerint a testrészek felsorolását arra használja a gyakorló, hogy a harag ellenében tesz: azon elmélkedik, hogy vajon a másik ember hajára, bőrére vagy csontjára stb. haragszik-e.

ezért lett a buddhista avatási szertartás része: a novícius szerzetes vagy szerzetesnő azt az utasítást kapja, hogy szemlélődjön a *satipaṭṭhāna*-instrukcióban felsorolt testrészek közül az első öt felett.

A gyakorlat e jótékony hatások mellett veszélyekkel is járhat. A „tisztátalanság” túlzásba vitt szemlélése undort és heves ellenérzést válthat ki. A saját magunk vagy mások testével szemben érzett undor azonban csupán a frusztrált vágy megnyilvánulása, és nem áll összhangban a gyakorlat céljával: a vágy elcsendesítésével. A tanítóbeszéd e meditációs gyakorlat túlzásba vitt, ostoba alkalmazásának drasztikus esetét is leírják. A Buddha útmutatást ad szerzetesek egy csoportjának e gyakorlattal kapcsolatban, majd magányba vonul. A szerzetesek olyan szenvedélyes buzgalommal szemlélik testük anatómiai felépítését, hogy mélységes szégyent és undort éreznek, majd végül többen öngyilkosságot követnek el.¹³³

A kiegyensúlyozott hozzáállás szükségességét szemlélteti a *Satipaṭṭhāna sutta* e részében lévő hasonlat, amely az testrészek fölötti szemlélődést egy gabonával és babbal teli zsák megvizsgálásához hasonlítja.¹³⁴ Igen valószínű, hogy a gabonaszemek és a bab megvizsgálása nem vált ki semmiféle érzelmi reakciót, és ugyanígy a test anatómiai felépítése fölötti szemlélődést is kiegyensúlyozott, távolságtartó hozzáállással kell végezni, hogy annak eredménye a vágy csökkenése, ne pedig ellenszenv stimulálása legyen.

Ha a gyakoroló eléggé elővigyázatos ahhoz, hogy megalapozza a megfelelő hozzáállást, a test taszító mivolta fölötti szemlélődés elvezethet a megvalósításhoz. Ezt a *Therīgāthā* dokumentálja, amely beszámol arról, hogy két szerzetesnő saját teste anatómiai felépítését szemlélve éri el a teljes felébredést.¹³⁵

Több tanítóbeszéd a négy elem általános kifejtésének kontextusában a föld- és a víz-elemhez sorolja a *Satipaṭṭhāna suttában* felsorolt harmincegy testrészt.¹³⁶ Ez azt mutatja, hogy a *Satipaṭṭhāna sutta* következő gyakorlata – a test négy elemi minőség szerinti történő elemzése – egy ide kapcsolódó szemlélődés-típus. Az instrukció a következő:

133 *Vin III 68, S V 320*. E szövegrésszel kapcsolatban vö. Mills 1992: p.74.

134 Schlingloff 1964: p.33 n.10 szerint ez a „kétszájú” zsák (*ubhatomukhā mutolī*) a vetéshez használt vásonanyag, amelynek felső nyílásán helyezik be a gabonát, az alsó nyíláson keresztül pedig elvetik a szemeket. Ez a hasonlat talán azért kínálkozik, mert a test is némiképp hasonlóan „kétszájú”: a „felső nyílás” az étel behelyezésére, az „alsó nyílás” az ürülék eltávolítására szolgál.

135 *Thī 33, Thī 82–86*.

136 *M I 185, M I 421, M III 240*. A *Vism 348* szerint az ezekben a tanítóbeszédekben olvasható részletes kifejtések az elemekről a lassabb észjárású gyakorlóknak szólnak, míg a *Satipaṭṭhāna sutta* viszonylag rövidebb instruccióit a gyorsabb felfogásúaknak szánták.

Szerzetesek, erre a testre, bárhol, bármilyen helyzetben legyen is az, úgy tekint, mint ami elemekből áll: ebben a testben van föld-elem, víz-elem, tűz-elem és levegő-elem.¹³⁷

A négy elem itt említett ókori indiai sémája az anyag négy alapvető minőségét – a szilárdságot, a folyékonyságot (vagy kohéziót), a hőt és a mozgást – reprezentálja.¹³⁸ A harmincegy testrész fölötti szemlélődés jobbára az első két minőséget – a szilárdságot és a folyékonyságot – fedti le; a négy elem analízis átfogóbb megközelítést jelent, mivel a tudatosságot a test olyan aspektusaira is kiterjeszti, amelyek a hő és a mozgás minőségeit jelenítik meg. Ez a gyakorlat tehát a test elemzését átfogóbb és finomabb szinten fejleszti tovább.¹³⁹

A test föld- és vízszerű minőségei fölötti szemlélődés úgy végezhető, hogy megfigyeljük a test szilárd és folyékony részeinek érzeteit. A tűzszerű minőségre irányuló tudatosság úgy fejleszthető ki, hogy tudomásul vesszük a testhőmérséklet változásait, illetve bizonyos mértékben azzal is, hogy a tudatosságot az emésztés és az öregedés folyamata felé fordítjuk. A levegő, amely a mozgás minőségét reprezentálja, úgy köthető ide, hogy a tudatosságot a szervezeten belül végbemenő mozgásokra, például a vérkeringésre vagy a légzésre irányítjuk.¹⁴⁰ Ezeket az elemi minőségeket egyetlen szemlélődésben is lehet vizsgálni: a gyakorló tudatában van e négy minőségnek, mint a test minden egyes része vagy részecskéje jellegzetességének.

Egy idevágó hasonlat a szemlélődés e módszerének hatását szemlélteti: egy mészáros leöl és feldarabol egy tehenet, hogy eladja. A kommentárok szerint a mészáros-hasonlat az észlelés (*saññā*) változását mutatja, mivel az állat leölése után a mészáros már úgy gondol rá, mint „húsrá”, és nem mint „tehenre”.¹⁴¹ Hasonló változás következik be az észlelésben, amikor a gyakorló elemi

137 *M I 57*.

138 Vö. pl. *A III 340*, amely szerint egy fatörzs tekinthető a négy elem közül bármelyik megnyilvánulásának, mivel mindegyikük ugyanazon fa minősége.

139 A *Vism 351* szerint a négy elem analízis az előző szemlélődés finomítása.

140 Az *M I 188*, *M I 422* és *M III 241* kifejti a tűz- és a levegő-elem testi megnyilvánulásait. A gyakorlati útmutatást lásd: Fryba 1989: p.123 vagy Pa Auk 1996: p.17; vö. még: Ehara 1995: pp.197–205 és *Vism 351*. Bizonyos szövegekörnyezetekben a négy elem sémája öt vagy hat elemre bővül, pl. *M III 240*, amely a teret és a tudomást is magában foglalja. Ez a hat elem a *Madhyama āgamā*ban található változat *satipaṭṭhāna*-instrukcióinak részét képezi, míg az *Ekottara āgamā*ban található verzióban ugyanaz a négy szerepel, mint a *Satipaṭṭhāna suttā*ban (vö. Nhat Hanh 1990: pp.140, 158, 170). Az *M III 242* szerint a „tér”-elem a test üres, üreges részeit jelöli.

141 *Ps I 272*, *Vism 348*. A mészáros alakja az *M I 364*-ben is feltűnik, ahol a hasonlat lényege azon képessége, hogy úgy tudja kivágni a csontot, hogy annyi hús sem marad rajta, amitől jóllakhatna egy kutya.

minőségekre bontja a testet: a testet már nem tekinti „ennek” vagy „enyémnek”, csupán e négy elem kombinációjának.

Ha saját magunkat anyagi minőségek kombinációjának tapasztaljuk meg, az feltárja, hogy testünk minőségileg azonos a külső környezettel.¹⁴² Ily módon kifejlődik a ragaszkodásmentesség egészséges mértéke, s ez megakadályozza, hogy ragaszkodjunk ahhoz, ami végső soron csupán anyagi minőségek kombinációja. Hosszan tartó szemlélődéssel a gyakorló felismerheti, hogy ez a látszólag olyannyira szilárd és tömör anyagi test, és vele az egész anyagi világ, teljes mértékben hűján van a valóságosságnak.¹⁴³ Csupán a keménység vagy lágyság, a nedvesség vagy szárazság, a meleg vagy hideg különböző mértékei, illetve bizonyos mértékű mozgás van (legalábbis szubatomi szinten). A négy elem fölötti szemlélődés tehát elvezethet az anyagi valóság lényegiség-nélküli és éntelen természetének átható belátásához.¹⁴⁴

A tanítóbeszéd a négy elem sémáját nem csupán az emberi testtel hozzák összefüggésbe, hanem az általában vett anyagi létezéssel is. A *Mahāhatthipadopama sutta* említi az ember „belső” négy eleme és azok „külső” megfelelői közötti hasonlóságot, hogy a gyakorlót rávegyesse a mulandóság igazságára. Az érv az, hogy mivel az ókori indiai kozmológia szerint egy bizonyos időpontban az egész bolygó elpusztul, miféle állandóság lehetne ugyanezeknek az elemeknek jelentéktelen társulásában, amelyet „test”-nek neveznek?¹⁴⁵ Ha a gyakorló ily módon tisztán felfogja minden anyagi jelenség mulandó természetét, az az anyagi élvezetek hajhászása ellenében hat. Ha az anyagi jelenségekből kiábrándulva feladja a vágyat, az elvezet a négy elem okozta kötöttségből való szabaduláshoz.¹⁴⁶

142 Pl. az *M I 186* részletezi a saját magunkra és a külső környezetre irányuló négy elem meditáció alkalmazásait; vö. még: Debes 1994: p.139; King 1992: p.39. Nāṇananda 1993: p.10 az efféle szemlélődés hatására találóan úgy mutat rá, hogy az önhittséget „a köztulajdon (vagyis a föld, a víz, a tűz, a levegő) elsikkasztásának” nevezi.

143 Az *Sn 937* rámutat, hogy a világ teljes mértékben hűján van a valóságosságnak. Vö. még: *M III 31*, amely szerint a négy elem éntelen természetének felismerése a teljes felébredés meghatározó sajátossága.

144 Az *M I 185* és az *M I 421* a négy elem fölötti szemlélődést a nem-én belátásával hozza összefüggésbe. Ugyanezen tanítóbeszéd ezután a nem-én megértését olyan szituációra alkalmazzák, amikor az embert sértegetik vagy zaklatják. Az *A II 164* hasonlóképpen a négy elem fölötti szemlélődést a nem-én belátásával kapcsolja össze, amely ily módon elvezethet a teljes felébredéshez. Vö. még: *Vism 640*.

145 *M I 185*. Vö. még: Ledi 1986b: p.72, aki azt javasolja, hogy a gyakorló a belátás-meditációt erre a bizonyos gyakorlatra alapozva kezdje meg, mivel ez segít neki abban, hogy gyorsan kifejlessze a mulandóság megértését.

146 Az *S II 170* rámutat, hogy a négy elem függvényében keletkező élvezettel és örömmel szemben ott a négy elem mulandó, következképpen elégtelen természete; ebből a kellemetlen helyzetből az egyetlen kiút a négy elem iránti szenvtelenség kifejlesztése.

A négy elemmel kapcsolatos további perspektívát mutat a *Mahārāhulovāda sutta*, amely a négy elem segítségével a szerető kedvesség (*mettā*) és az együttérzés (*karuṇā*) tudati minőségének kifejlesztésére inspirálja a gyakorlót. Ahogy a föld sem sértődik meg, amikor mindenféle szemetet dobnak rá, úgy a gyakorlónak is ilyen, nehezteléstől mentes tudatot kell kifejlesztenie.¹⁴⁷ Ha tudatát ilyen módon szabadon tartja a sértődöttségtől, képes lesz kedvezőtlen körülmények között is szerető kedvességgel és együttérzéssel reagálni.¹⁴⁸

Ezek a szövegrészek mutatják, hogy a négy elem fölötti szemlélődés többféleképpen végezhető: a gyakorló testének természetét az anyagi környezet felépítésével hozza összefüggésbe, vagy arra használja ezeket az anyagi sajátosságokat, hogy kedvező tudati minőségeket fejlesszen ki.

VI.7. A bomló holttest és a halál-meditáció

A test fölötti szemlélődések utolsó meditációs gyakorlata bizonyos mértékű vizualizációt – de legalábbis elmélkedést – foglal magában: a gyakorlónak testét olyan testhez kell hasonlítani, amelyet a temetőben láthat.¹⁴⁹ Az összehasonlításra vonatkozó instrukciók a következők:

Mintha látna egy temetőbe kivetett holttestet, egynaposat, kétnaposat vagy háromnaposat, amely felpuffadt, kékes színű és nedvedzik... amelyet varjak, héják, keselyűk, kutyák, sakálok és különféle férgek falnak... vérfoltos, inaktól összetartott csontvázat, amelyen még van hús... inaktól összetartott, hús nélküli, vértől foltos csontvázat... inaktól összetartott csontvázat, amelyen már nincs hús és vér... minden irányban szétszóródott csontokat... fehérre fakult, kagylóhéj-színű csontokat... egy évesnél régebbi, kupacokba halmozódott csontokat... elrothadt, elporladt csontokat – ezt a testet így hasonlítja össze azzal: ennek a testnek is ilyen a természete, ilyenné lesz, ezt a sorsot nem kerülheti el.¹⁵⁰

147 *MI* 423.

148 Ezt az *A IV* 374 Sāriputta alakjával példázza, aki, miután alaptalanul vádolják fogadalomszegéssel, kijelenti: tudata mentes a nehezteléstől, ahogy a föld sem neheztel a rádobott szemét miatt.

149 Nāṇamoli 1995: p.1191 n.150: „a *seyyathāpi* mutatja, hogy e meditáció alapja... nem feltétlenül az, hogy a gyakorló valóban holttestet néz... , hanem vizualizációs gyakorlatként is végrehajtható.” A *Vismi* 180 részletesen leírja, hogy a gyakorló először meglát egy holttestet a temetőben, majd később, lakhelyén tartózkodva felidézi a látványt. Ledi (é.n): p.58 szerint ugyanez a szemlélődés beteg vagy sebesült emberek (beleértve magát a gyakorlót is), illetve elhullott állatok látványa segítségével is kifejleszthető. Vö. még: Thate 1997: p.11.

150 *MI* 58.

Az ókori Indiában a holttesteket kint hagyták a temetőben, a szabad ég alatt, ahol felbomlottak vagy vadállatok falták fel őket.¹⁵¹ A *Satipaṭṭhāna sutta* fenti részlete színesen, kilenc szakaszban írja le a bomlási folyamatot.¹⁵² Tibeti források szerint amikor a Buddha még *bodhisatta* volt, maga is szemlélt bomló holttesteket temetőben.¹⁵³

Ez a gyakorlat két dologra mutat rá: a testnek a bomlás szakaszaiban megmutatózó visszataszító természetére, illetve arra, hogy a halál minden élőlény elkerülhetetlen sorsa. Az előbbi a gyakorlatot a test anatómiai felépítése fölötti szemlélődéssel köti össze, és egy újabb eszközt jelent, amellyel a gyakorló az érzéki vágyak ellenében hathat.¹⁵⁴ Ezt a *Mahādukkhakkhandha sutta* is alátámasztja, amely ugyanezeket a kifejezéseket használja az anyagi testek természetes „hátrányai” (*ādinava*) fölötti szemlélődés leírásakor.¹⁵⁵ Habár az ember hajlik arra, hogy egy ellenkező nemű, fiatal személy szép testi aspektusainak „előnyén” (*assāda*) merengjen, a „hátrány” nagyon is nyilvánvalóvá lesz, amikor ugyanez a test megadja magát az öregségnek, a betegségnek és végül a halálnak, és amikor ugyanez a test, amely azelőtt oly vonzónak tűnt, keresztülmegy a bomlás fentebb leírt szakaszain. Ez a szövegrész alátámasztja, hogy a bomló holttest szemlélésének alapvető célja az érzéki vágy ellensúlyozása.

A *Satipaṭṭhāna sutta* útmutatása szerint a bomló holttest látványát vagy emléképét a gyakorló saját testére vonatkoztatja: afölött szemlélődik, hogy saját teste is hasonló bomlási folyamaton megy majd keresztül. Az ilyesfajta szemlélődés az önhittség ellenszeréül is szolgál.¹⁵⁶ Ezután – ahogy azt a „refrén” mondja –, ugyanezt a felismerést mások élő testére kell alkalmazni. Itt is érvényes az elővigyázatosság, amelyről a test anatómiai felépítésével kapcsolatban már szó volt, nevezetesen az, hogy a gyakorlatnak nem szabad ellenérzést vagy depressziót kiváltania.¹⁵⁷

151 T. W. Rhys Davids 1997: p.80.

152 Az *M III 91* és az *A III 323* ugyanezt a leírást négy nagyobb szakaszba sorolja: a felpuffadt test, az állatok által kikezdett test, a csontváz, a csontok. A *Madhyama āgama*-ban található változat ugyanezen szemlélődést öt szakaszban írja le, míg az *Ekottara āgama* verziója összesen nyolc szakaszt említ (in: Nhat Hanh 1990: p.158 és 170).

153 Rockhill 1907: p.23.

154 Pl. a *Dhp-a III 108* beszámol arról, hogy a Buddha az érzéki vágyakat ellensúlyozandó arra inti tanítványait, hogy nézzék meg Sirimā, a szépséges kurtizán rothadó holttestét. Az *As 197* a bomló holttest fölötti szemlélődést azoknak javasolja, akiknek természete túlnyomórészt vágyakozó.

155 *M I 88*.

156 Az *A III 323* szerint a holttest fölötti szemlélődés az önhittség ellenében hat.

157 Thānissaro 1993: p.55.

A *Theragāthā* beszámol arról, ahogy két szerzetes ezt a *satipaṭṭhāna*-gyakorlatot végzi egy temetőben. Mindketten egy női holttestet szemlélnék, de eltérő eredményt érnek el. Az egyikük belátásra jut, míg a másiknak nem sikerül kifejlesztenie a szemlélődést, mivel a test látványa érzelmi vágyat kelt benne.¹⁵⁸ Erről a veszélyről a kommentárok is szólnak, amikor arra intik a gyakorlót, hogy ne szemlélődjön ellenkező nemű személy holtteste fölött.¹⁵⁹ Jóllehet az ellenkező nemű személy holtteste fölötti szemlélődés nem ajánlatos a kezdő gyakorló számára, mégis azt kell gondolnunk, hogy – amennyiben sikeres a kivitelezés – az ilyen szemlélődés az érzékiség különösen hatékony ellenszere.¹⁶⁰ A *Theragāthā* arról is beszámol, hogy egy szerzetes élő női testet (egy szépséges táncoslányt) szemlél így.¹⁶¹ A szerzetes igen jól használja a látványt, hiszen a vizuális benyomást bölcsen megfigyelve *arahanttá* lesz.

E meditációs gyakorlattal arra a belátásra is szert lehet tenni, hogy a halál elkerülhetetlen. A holttest bomlásának szakaszai élénken szemléltetik azt az igazságot, hogy mindaz, amihez úgy ragaszkodunk, mintha az „én” vagy az „enyém” megtestesülése lenne, csupán korlátolt ideig marad majd fenn. Bár ez a felismerés e szemlélődés nyilvánvaló velejárójának tűnik, a tanítóbeszédnek általában a bomlás szakaszainak említése nélkül írják le a halál emlékezetbe idézését. A Buddha különösen azokat a megközelítéseket ajánlotta, amelyek az étkezéssel és a légzéssel állnak kapcsolatban: a gyakorló tudatosítja, hogy még az sem biztos, hogy a következő falatot a szájába veszi, vagy hogy megtörténik a következő lélegzetvétel.¹⁶² A légzés megléte vagy hiánya valóban az életet, illetve a halált jelzi, következésképpen a légzésre irányuló éberség valóban alkalmas arra, hogy a halál emlékezetbe idézésre használják. Bármelyik megközelítést alkalmazzuk is, a halál emlékezetbe idézése segít abban, hogy erőfeszítést tegyünk a nem kedvező jelenségek elkerülésére és eltávolítására, és végül a „halál-nélküli” megvalósításában csúcsosodhat ki.¹⁶³

158 *Th* 393–395, *Th* 315–316. A *Th* 151–152 egy másik olyan esetről számol be, ahol egy szerzetes a temetőben medítál.

159 *Ps* I 254.

160 Ledi (é.n.): p. 59 egyenesen javasolja, hogy a gyakorló ellenkező nemű személy holttestét szemlélve végezzen *vipassanā*-gyakorlatot, míg véleménye szerint azonos nemű személyek holttestének szemlélése a *samatha*-gyakorlatra alkalmas. A holttest fölötti szemlélődéssel mint *samatha*-gyakorlattal kapcsolatban vö. *Vism* 178–196.

161 *Th* 267–270.

162 *A* III 306, *A* IV 319.

163 Az *A* II 308 és az *A* IV 320 szerint a halál emlékezetbe idézése elősegíti a gonosz ellensúlyozására tett erőfeszítést; az *A* III 304 és az *A* IV 317 ugyanezt a gyakorlatot a „halál-nélküli” megvalósításával hozza összefüggésbe.

A halál emlékezetbe idézése arra is jó, hogy a gyakorló felkészülhessen arra a pillanatra, amikor eljön halála ideje. A halál emlékezetbe idézésének – mint a test fölötti utolsó szemlélődésnek – rendszeres gyakorlása elvezethet a felismeréshez: a halál csak annyira félelmetes, amennyire az ember azonosul a testével.¹⁶⁴ A test fölötti szemlélődések segítségével az ember felismerheti a test valódi természetét, s ezzel legyőzheti a testhez való ragaszkodást. És ha az ember már nem ragaszkodik a testhez, a fizikai haláltól sem fél többé.¹⁶⁵

164 Debes 1994: p.151; Kor 1993: p.18. Az utolsó három szemlélődés (testrészek, elemek, holttest) tulajdonképpen egyértelműen utal arra, hogy a szemlélődés során bizonyos mértékben beáll a testtel kapcsolatos de-identifikáció: ezek a részek a gyakorló testét az „ez a test” kifejezéssel jelölik (*MI 57–58*). Úgy tűnik, hogy ez a kifejezés szándékolatlan személytelen megfogalmazású.

165 Vö. *Th 20*, ahol az *arahant* megjegyzi, hogy nem fél a haláltól, s készen áll arra, hogy a testet éberen engedje el. Vö. még: *A IV 48*, amely az élethez való ragaszkodás hiányát annak tulajdonítja, hogy az illető újra meg újra emlékezetébe idézte a halált.

VII. AZ ÉRZÉSEK

VII.1. Az érzések fölötti szemlélődés

Az „érzést” jelölő páli szó (*vedanā*) a *vedeti* („érez”, „tud”) igéből származik.¹ A tanítóbeszédekben a *vedanā* a testi és a tudati érzéseket is magában foglalja,² ám az „érzelem” nem tartozik jelentéskörébe.³ Jóllehet az érzelmek az érzés által kiváltott kezdeti input függvényében kelnek fel, a pusztán érzéseknél sokkal összetettebb tudati jelenségek, ezért a következő *satipaṭṭhāna* – a tudatállapotok fölötti szemlélődés – körébe tartoznak.

Az érzések fölötti szemlélődésre vonatkozó instrukciók a következők:

Amikor kellemes érzést érez, tudja: kellemes érzést érzek; amikor kellemetlen érzést érez, tudja: kellemetlen érzést érzek; amikor semleges érzést érez, tudja: semleges érzést érzek. Amikor kellemes világias érzést érez, tudja: kellemes világias érzést érzek; amikor kellemes nem-világias érzést érez, tudja: kellemes nem-világias érzést érzek; amikor kellemetlen világias érzést érez, tudja: kellemetlen világias érzést érzek; amikor kellemetlen nem-világias érzést érez, tudja: kellemetlen nem-világias érzést érzek; amikor semleges világias érzést érez, tudja: semleges világias érzést érzek; amikor semleges nem-világias érzést érez, tudja: semleges nem-világias érzést érzek.⁴

A fenti instrukciók első része az érzések három alapvető formáját különbözteti meg: a kellemes, kellemetlen és semleges érzést. A tanítóbeszédek szerint ha az ember e háromféle érzés tekintetében kifejleszti a megértést és szenttelenséget, az elvezetheti őt a *dukkhától* való szabadsághoz.⁵ Mivel az efféle megértés

1 Hamilton 1996: p.45; C. A. F. Rhys Davids 1978: p.299.

2 Vö. pl. *MI 302* vagy *S IV 231*; vö. még: C. A. F. Rhys Davids 1978: p.300.

3 Bodhi 1993: p.80; Padmasiri de Silva 1992b: p.33; Dhīravamsa 1989: p.109; Nāṇaponika 1983: p.7.

4 *MI 59*.

5 *A V 51*. Vö. még: *S II 99*.

a *satipaṭṭhāna* gyakorlásával elérhető,⁶ az érzések fölötti szemlélődés mint meditációs gyakorlat igen nagy lehetőséget rejt magában. E helyzeti erő alapja az az egyszerű, ám leleményes módszer, amellyel a gyakorló tudatosságát a vonzalom és az ellenszenv keletkezésének legelső szakaszaira irányítja, mégpedig úgy, hogy világosan tudomásul veszi, hogy a jelen pillanat tapasztalata „kellemesnek”, „kellemetlennek” vagy egyiknek sem érződik.

Az érzések fölötti szemlélődés tehát szó szerint annyit tesz, hogy az ember tudja, hogyan érez, mégpedig annyira közvetlenül, hogy a tudatosság fénye már jelen van, mielőtt beállnának az érzéssel kapcsolatos reakciók, kivetítések vagy öngazolások. Ha így végezzük az érzések fölötti szemlélődést, az felfedi, hogy hozzáállásunk és reakcióink meglepően nagy mértékben az érzések szolgáltatata kezdeti inputon alapszanak.

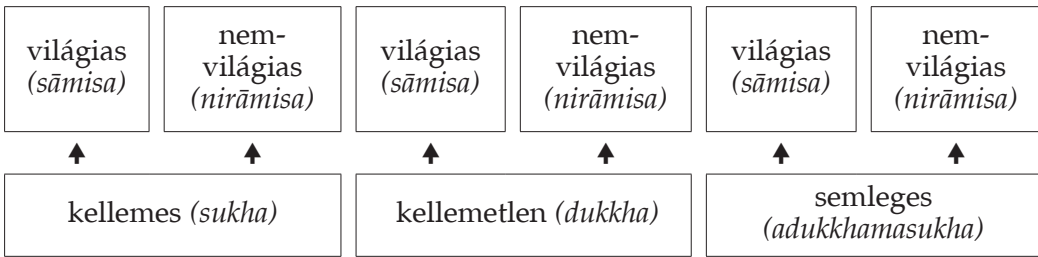
Az efféle közvetlen tudás szisztematikus fejlesztése megerősíti az ember észlelésének intuitívabb formáit is, abban az értelemben, hogy képes legyen megérezni egy helyzetet vagy egy másik embert. Ez a képesség hasznos kiegészítő információforrás a mindennapi élet során: kiegészíti a racionálisabb úton – megfigyeléssel és átgondolással – szerzett információkat.

A *satipaṭṭhāna*-instrukciók szerint a háromféle érzésre irányuló éberség után a gyakorló tudatosságát az érzések „világias” (*sāmisā*) és „nem-világias” (*nirāmisā*) érzésre való osztályozására irányítja.⁷ Az *Āṅguttara nikāya* egyik szövegrészlete szerint ez a hatos osztályozás az érzések sokféleségét reprezentálja.⁸ Tehát az érzések fölötti szemlélődés a hatos sémával áttekinti az „érzés” mint jelenség teljes skáláját (vö. 7.1. ábra).

6 Az *S V 189* szerint az érzések három típusának átható megértése céljából ki kell fejleszteni a négy *satipaṭṭhānā*t. Figyelemreméltó, hogy e szövegrész szerint mind a négy *satipaṭṭhānā*ra szükség van ahhoz, hogy a gyakorló teljes mértékben megértse az érzéseket.

7 E szemlélődés *Madhyama āgama*ban található kínai nyelvű változata még hozzáteszi a vágyakkal kapcsolatos (illetve nem kapcsolatos) érzéseket, valamint az étellel kapcsolatos érzéseket, míg az *Ekottara āgama*-féle változat arra irányítja a tudatosságot, hogy az érzés egyik típusának jelenléte kizárja a másik kettő jelenlétét (in: Minh Chau 1991: p.93; Nhat Hanh 1990: pp.161 és 173). Az utóbbi felvetésnek létezik páli nyelvű párhuzama (*D II 66*). További kategóriák találhatók a *Paṭi* II 233-ban, amely az érzések fölötti szemlélődéshez sorolja a hat érzék szerint megkülönböztetett érzéseket. Az *M I 398* szerint a fenti *satipaṭṭhāna*-instrukciókban található hatos osztályozás tovább bővíthető azzal, hogy nem csupán a hat érzéket veszi figyelembe, hanem a múltbeli, jelenlegi és jövőbeli előfordulásokat – így összesen száználfele érzést különböztet meg. Mogok Sayadaw (in: Than Daing 1970: p.90) az érzések fölötti szemlélődés másik, hármas sémáját alakítja ki: megkülönbözteti az öt érzékkaput („külső látogatók”) és az elme által tapasztalt érzést („belső látogatók”), illetve a ki- és beléggzéssel kapcsolatos érzéseket („vendégfogadó látogatók”).

8 *A III 412*.



7.1. ábra: Az érzések három, illetve hat fajtája

A világias (*sāmisā*) és nem-világias (*nirāmisā*) érzések megkülönböztetése a „hússal” (*āmisā*), illetve a lemondással összefüggő érzések közötti különbséggel kapcsolatos.⁹ Az újabb dimenzió középpontjában nem az érzés érzelmi minőségéből, hanem keletkezésének etikai kontextusából kiinduló értékelés áll. Az itt bevezetett új szempont az arra irányuló tudatosság, hogy egy bizonyos érzés az ösvényen való előrelépéssel vagy visszafelé haladással áll-e kapcsolatban.

A Buddha – ellentétben a korabeli aszkétákkal – nem utasított el kategorikusan minden kellemes érzést, és nem is javasolt minden kellemetlen tapasztalatot, felételezett tisztító hatásukra hivatkozva. Ehelyett az érzések tudati és etikai következményeit hangsúlyozta. A hatos felosztással nyilvánvalóvá válik az etikai dimenzió: feltárja, egy adott érzés kapcsolatban áll-e a sóvárgásra, az ingerültségre vagy a tudatlanságra való rejtett tudati hajlam (*anusaya*) aktiválásával.¹⁰ Ahogy a *Cūḷavedalla sutta* rámutat, a rejtett hajlamok keletkezése javarészt az érzések három világias típusával áll összefüggésben, míg az intenzív

⁹ A *Ps I 279* magyarázata szerint kellemes világias érzés az, amely az öt érzék örömeivel áll kapcsolatban, nem-világias megfelelőik pedig a lemondással kapcsolatos érzések. Vö. még: *S IV 235*, amely megkülönbözteti a világias örömet vagy boldogságot (érzékiesség), a nem-világias örömet vagy boldogságot (elmélyedés), és a teljes mértékben nem-világias örömet vagy boldogságot (megvalósítás). Az *āmisā* minősítést a tanítóbeszédnek gyakran használják „anyagi” jelentésben (a „*dhamma*” ellentettjeként), például a szerzetesek nagyobb becsben tartják az „anyagi” dolgokat, mint a *Dhammát* (*MI 12*, *AI 73*; vö. még: *AI 91–94*); másutt „anyagi” ajándék (*It 98*). Goenka 1999: p.53 és Soni 1980: p.6 szerint a mai Indiában ugyanezzel a két szóval különböztetik meg a vegetáriánus és a nem vegetáriánus ételt. Nhat Hanh 1990: p.71 értelmezésében a két kifejezés az érzések fiziológiai és pszichológiai okai közötti különbséget reprezentálja (például „világias” az a rossz érzés, ami annak következtében áll be, hogy az ember előző este későn fektült le). Maurice Walshe 1987: p.591 n.658 és n. 659 a „testi”, illetve a „szellemi” fordítást javasolja.

¹⁰ Vö. még: *M I 303*, *M III 285*, *S IV 205*. A *Ratnacūḍa sūtrā*ban az érzések három fajtája, illetve az azoknak megfelelő rejtett hajlamok közötti kapcsolat az érzések fölötti többféle szemlélődésre buzdít (idézi: Bendall 1990: p.219). Az instrukciók a következők: ha az ember kellemes érzést érez, fejlessze ki az együttérzést azon lények iránt, akik elmerülnek a szenvedélyben, ha kellemetlen érzést érez, együttérzését azok felé irányítsa, akik a gyűlöletben merülnek el, míg a semleges érzés esetében a tudatlanságnak alávetett lények iránt fejlessze ki az együttérzést.

összeszedettség során keletkező nem-világiás kellemes vagy semleges érzés, illetve a szellemi tökéletlenségünk miatt érzett nem-világiás kellemetlen érzés nem stimulálja ezeket a hajlamokat.¹¹

Az érzések és az efféle tudati hajlamok közötti feltételes viszony kulcsfontosságú, mivel az érzések – azzal, hogy aktiválják ezeket a rejtett hajlamokat – kedvezőtlen tudati reakciókat válthatnak ki. Ugyanez az alapelv húzódik meg a függő keletkezés (*paṭicca samuppāda*) tizenkét láncszemének idevágó szakaszában, ahol az érzések alkotják a feltételt, amely a sóvárgás (*taṇhā*) keletkezéséhez vezethet.¹²

Kulcsfontosságú, hogy a sóvárgás és a tudati reakciók, valamint az érzések feltételesen függenek egymástól – talán ez a legfőbb oka annak, hogy az érzések miért alkotnak egy *satipaṭṭhānā*t a négy közül. Ugyanakkor meglehetősen könnyű észrevenni a kellemes vagy kellemetlen érzések keletkezését, így az érzések a meditáció alkalmas tárgyai.¹³

Az érzések szembeszökő sajátossága múltékony természetük. Az érzések mulandó, állandótlan természete fölötti hosszan tartó szemlélődés az érzésekből való kiábrándulás kifejlesztésének hatékony eszköze lehet.¹⁴ Az érzésekkel kapcsolatos szenvtelenség, amely az érzések mulandó természetére irányuló tudatosság eredménye, az *arahant* tapasztalásának sajátossága.¹⁵

Szintén szemlélődésre alkalmas az, hogy az érzések érzelmi tónusa az érzést kiváltó kapcsolódás típusától függ.¹⁶ Ha a gyakorló teljesen megértette az érzések függő természetét, a szenvtelenség természetes módon kialakul, az érzésekkel való azonosulás pedig lassan elenyészik.

A *Vedanā samyutta* egyik költői része az érzések természetét a különböző irányokból érkező égi szelekhez hasonlítja.¹⁷ A szelek időnként melegek, időnként hidegek, időnként nedvesek, időnként port sodornak. Ugyanígy a testben is különféle érzések kelnek fel: időnként kellemesek, időnként semlegesek,

11 *M I 303*.

12 Részletes leírása: *D II 58*.

13 *A Ps I 277* szerint az érzések a *satipaṭṭhāna* világosabb tárgyai, mint a tudomás vagy a kapcsolódás, mivel a kellemes vagy kellemetlen érzések keletkezését könnyű észrevenni.

14 Erre példa az *A IV 88*, ahol a Buddha részletezi a következő utasítást: „semmi sem ér annyit, hogy kötődjetelek hozzá”, az érzések mulandó természete fölötti szemlélődést tanítja, majd rámutat, hogy ez a szemlélődés képes eljuttatni a gyakorlót a megvalósításhoz.

15 Az *M III 244* leírja, hogy az *arahant* szenvtelen az érzések iránt, és hogy ez annak eredménye, hogy megérti az érzések mulandó természetét.

16 *M III 242*.

17 *S IV 218*.

időnként pedig kellemetlenek. Ahogy ostobaság lenne küzdeni az időjárás viszontagságaival, úgy az érzések viszontagságaival sem kell szembeszállni. Ha az ember így szemlélődik, képes lesz egyre nagyobb fokú szenvtelenséget kialakítani az érzésekkel kapcsolatban. Az, aki éberem figyeli az érzéseket – éppen a megfigyelésnek köszönhetően – már nem azonosul velük, és ezáltal lassan túllép a gyönyör-fájdalom kettősségének feltételekhez kötő és uralkodó befolyásán.¹⁸ A kommentárok is említik, hogy az érzésekkel való azonosulást gyengíteni kell, rámutatnak, hogy ha a gyakorló felteszi a kérdést: „ki érez?” – akkor az érzések puszta tapasztalásától eljut az érzések fölötti szemlélődéshez, vagyis az egyik *satipaṭṭhāna*hoz.¹⁹

Hogy az érzések fölötti szemlélődés fontosságával kapcsolatban további információkat adjak, az alábbiakban röviden áttekintem, hogy az érzések milyen kapcsolatban állnak a nézetek (*diṭṭhi*) és vélemények kialakításával, és részletebben megvizsgálom az érzések *satipaṭṭhāna*-útmutatásban szereplő három típusát.

VII.2. Az érzések és a nézetek (*diṭṭhi*)

Az érzések iránti szenvtelenség ápolása a *Brahmajāla sutta* bevezető gondolata. E tanítóbeszéd elején a Buddha azt az útmutatást adja a szerzeteseknek, hogy ne kerüljenek emelkedett hangulatba, ha dicsérik őket, és ne veszítsék kedvüket, ha hibáztatják őket, mivel mindkét reakció csak megzavarná összeszedett nyugalmaikat. Ezután áttekinti az ismeretelméleti kiindulópontokat, amelyek a korabeli indiai filozófusok és aszkéták között elterjedt nézetek alapjául szolgálnak. Az áttekintést azzal zárja le, hogy rámutat: mivel teljesen megértette az érzéseket, túllépett mindeme nézeteken.²⁰

¹⁸ Debes 1994: p.227.

¹⁹ *Ps I 275*. A kommentár kifejti, hogy ez a vizsgálódás arra szolgál, hogy a gyakorló legyőzze azt a képzetet, hogy van én, ami érez. Vö. még: *D II 68*, ami rámutat, hogy az érzésekkel kapcsolatban két azonosulási séma létezik: „az érzés az enyém” és „az énem érez”. Ez a kettő, valamint az a nézet, miszerint „az énem érzés nélkül való”, teszi ki az én-érzet érzéssel kapcsolatos kialakításának három módját. Ezek eltávolítása vezet a megvalósításhoz. E szövegrészlettel kapcsolatban vö. Bodhi 1995: pp.34–36. Az érzések és az „én” vagy „enyém” mindennemű képzetétől való megválás jelentőségét Ñānaponika 1983: p.4. is hangsúlyozza.

²⁰ *D I 16*.

A Buddha megközelítésének érdekes sajátossága, hogy elemzése inkább a nézetek pszichológiai alapjaira, semmint tartalmukra irányul.²¹ E megközelítésnek köszönhetően a Buddha képes volt a nézetek keletkezését a sóvárgásra (*taṇhā*) visszavezetni, amely viszont az érzés függvényében kel föl.²² Ha azonban a gyakorló teljes mértékben megérti az érzés – a kapcsolódás és a sóvárgás közötti láncszem – szerepét, magát a nézetet kialakító folyamatot is képes meghaladni.²³ A *Pāsādika sutta* a nézetek e meghaladását kifejezetten a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés céljának tekinti.²⁴ Tehát a második *satipaṭṭhāna*, az érzések fölötti szemlélődés, képes arra, hogy belátást nyújtson a nézetek és vélemények keletkezésének folyamatába.

A kitartó szemlélődés felfedi, hogy az érzések intenzíven befolyásolják és elszínezik az őket követő gondolatokat és reakciókat.²⁵ Ha az ember rálát az érzés feltételekhez kötő szerepére, kiviláglik, hogy a racionális gondolkodás érzésekkel és érzelmekkel szembeni feltételezett felsőbbsege csupán illúzió.²⁶ A logika és a gondolkodás sok esetben csak arra szolgál, hogy racionalizálja a már meglévő vonzalmat és ellenszenvet, amelyek viszont a kellemes vagy kellemetlen érzések függvényében keltek fel.²⁷ Az észlelési folyamat kezdeti szakaszai, amikor a vonzalom és az ellenszenv első nyomai megjelennek, általában nem teljesen tudatosak, és gyakran nem vesszük észre, hogy meghatározó befolyással vannak a későbbi értékítéletekre.²⁸

21 A *Brahmajāla sutta* tulajdonképpen nem hatvankét „nézetet”, hanem a nézetek kialakításának hatvankét „alapját” tárgyalja (*D I 39: dvāsaṭṭhiyā vatthūhi*). A nézetek száma valójában jóval kevesebb, mivel pl. az első négy „alap” felelős az örökkévalóság „nézetéért”, amely mind a négy esetben pontosan ugyanúgy kerül megfogalmazásra. Ez azt mutatja, hogy a Buddha elemzése sokkal inkább a nézetek kialakításának ismeretelméleti alapjaival foglalkozott, semmint az egyes nézetek egyedi tartalmával. Amikor az *S IV 287* hatvankét „nézetet” említ (*dvāsaṭṭhi diṭṭhigatāni Brahmajāle bhaṇitāni*), vagy az *Sn 538* „eretnek nézetekről” beszél (*osaraṇāni*), az valójában nem felel meg a *Brahmajāla suttā*-ban használt terminológiának.

22 A *D I 39*-ben a Buddha rámutat, hogy e különféle nézetek mind azért kelnek fel, mert azokban, akik e nézeteket vallják, nincs meg a tudás és a látás, és egyszerűen az érzések és a sóvárgás hatása alatt állnak. A kommentár (*Sv-pt I 180*) kifejti, hogy az efféle nézetek annak következtében alakulnak ki, hogy az ember nem érti az érzések keletkezését, és ezért az érzésekre sóvárgással reagál. Katz 1989: p.150 találon „a metafizikai kijelentések pszichoanalízéséről” beszél.

23 A *D I 45*-ben a Buddha kifejti, hogy az, aki megértette a kapcsolódás (vagyis az érzések – következtésképpen a sóvárgás – kialakulásához szükséges feltétel) keletkezését és eltűnését, megvalósította azt, ami túl van mindezen nézeteken.

24 *D III 141*.

25 Vö. pl. *M I 111*, amely leírja, hogy az ember gondolatai és reakciói hogyan függenek az érzés és az észlelés által biztosított meghatározó, első inputtól.

26 Khantipālo 1981: p.35.

27 Premasiri 1972: p.20.

28 Burns 1994: p.33.

Ha pszichológiai szempontból nézzük, az információk feldolgozása során az érzés – mint a motiváció és a cselekvés alapja – gyors visszacsatolást biztosít.²⁹ Ez a gyors visszacsatolás az ember evolúciójának korai időszakában fejlődött ki, mint olyan mechanizmus, amely biztosította, hogy az egyed túlélje a veszélyes helyzeteket, amikor is a másodperc tört része alatt kellett eldöntenie, hogy küzdelembe bocsátkozik-e vagy elmenekül. Ezek a döntések az észlelési helyzetfelmérés első pár pillanatának kiértékelő hatásán alapulnak, s a folyamat során igen fontos szerepet játszik az érzés. Azonban a modern világra jellemző, viszonylag biztonságos, átlagos élethelyzetekben – leszámítva a veszélyes szituációkat – az érzések túlélést segítő funkciója esetenként nem megfelelő, oda nem illő reakciókat produkálhat.

Az érzések fölötti szemlélődés alkalmat nyújt arra, hogy a gyakorló tudatosítsa ezeket az értékelő, kondicionáló funkciókat. Az érzések kondicionáló hatására irányuló tiszta tudatosság elvezethet az értelmetlenné – mi több, károsra – vált szokásos reakció-sémák újrastrukturálásához. Ily módon az érzelmek már a keletkezésükkor dekondicionálhatók.³⁰ E dekondicionálás hiányában bármely érzelmi részrehajlás – lévén, hogy nem más, mint az érzés kiváltotta kezdeti értékelés következménye – látszólag jól megindokolt „objektív” vélemények és nézetek formájában juthat kifejezésre. Ezzel szemben, ha a gyakorló a valóságnak megfelelően felismeri, hogy a nézetek és a vélemények az érzés által biztosított kezdeti, értékelő jellegű input függvényében alakulnak ki, azzal feltárja a személyes nézetek és vélemények mögött meghúzódó érzelmi ragaszkodást. A dogmatikus ragaszkodás és kötődés egyik fő oka, hogy a nézetek és a vélemények az érzés elsődleges, értékelő jellegű hatásán alapulnak.³¹

A Buddha analitikus megközelítése szöges ellentétben állt az ókori Indiában elterjedt filozófiai elméletekkel: a nézetek érzelmi alapját vizsgálta. A Buddha számára a döntő jelentőségű kérdés az volt, hogy feltárja azt a pszichológiai hozzáállást, amely minden nézet mögött ott van,³² mivel világosan látta, hogy ha egy ember egy bizonyos nézetet vall, az gyakran nem más, mint a vágy és a ragaszkodás megnyilvánulása.

29 Brown 1986a: p.271.

30 Padmasiri de Silva 1981: p.22; Dwivedi 1977: p.255.

31 Ez az *Aññhakavagga* vissza-visszatérő témája; lásd főként: *Sn 781, Sn 785, Sn 824, Sn 878, Sn 892, Sn 910* (a nézetek kiváltotta dogmatikus kötődésről) és *Sn 832, Sn 833, Sn 888–889, Sn 894, Sn 904* (ez a dogmatikus kötődés hogyan vezet mások elítéléséhez és véget nem érő vitához). Vö. még: Premasiri 1989: p.655, aki a „nézetet” találóan a dogmatizmussal állítja összefüggésbe.

32 Vö. még: Bodhi 1992a: p.9; Burford 1994: p.47; Collins 1982: p.119; Gethin 1997b: p.222; Gomez 1976: p.141.

A helyes nézet korai buddhista fogalmának fontos aspektusa tehát az, hogy az ember „helyesen” viseltesen saját elképzelései és nézetei iránt. A legfontosabb kérdés itt az, hogy ragaszkodik és kötődik-e saját nézeteihez³³ – és ez a ragaszkodás gyakran heves vitákban nyilvánul meg.³⁴ Minél inkább mentes a helyes nézet a ragaszkodástól és a kötődéstől, annál inkább kibontakozhat annak lehetősége, hogy az ösvényen való haladás pragmatikus eszköze legyen.³⁵ Más szóval a tulajdonképpeni helyes nézetet sosem kell feladni, hiszen a helyes nézet az ösvény betetőződése: a nézettel kapcsolatos ragaszkodást és kötődést kell feladni.

A tényleges meditációs gyakorlat során a helyes nézet jelenléte a feltételekhez kötött jelenségek iránti szenvtelenség és kijózanodás fokozódásában mutatkozik meg; e szenvtelenséget és kijózanodást a *dukkhának*, a *dukkha* okának, a *dukkha* megszűnésének és a megszűnéséhez vezető út igazságának egyre mélyebb felismerése váltja ki. Ez a szenvtelenség megmutatkozik „a vágyak és az elégedetlenség” hiányában is, amit a „*satipaṭṭhāna*-meghatározás”, illetve az útmutatás, miszerint kerülni kell azt, hogy bármihez is „kötődjünk a világon” („*satipaṭṭhāna*-refrén”) állapít meg.

VII.3. A kellemes érzés és az öröm jelentősége

Nagy jelentősége van a kellemes érzés kondicionáló szerepének, vagyis annak, hogy a vonzalmat egészen az ellentmondást nem tűrő ragaszkodásig viszi. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a kellemes érzéseket egyszerűen kerülni kellene. A Buddha megvilágosodás-keresésének egyik közvetlen következménye éppen az a felismerés volt, hogy a kellemes érzéseket nem kell kerülni.

Mire megvilágosodása előestéje elérkezett, a Buddha a megvalósítás hagyományos megközelítéseinek mindegyikét kipróbálta anélkül, hogy elérte volna a

33 A tanítóbeszédekben a helyes nézet szokásos megfogalmazása közvetlen kapcsolatban áll a négy nemes igazság formájában megfogalmazott ragaszkodással és kötődéssel (vö. pl. *D II 312*). A négy nemes igazság sémáját aztán magukra a nézetekre is alkalmazzák (*A IV 68*).

34 Az *M I 108*-ban a Buddhát felszólítják, hogy nyilvánítsa ki nézetét, mire azt válaszolja: olyan nézetet vall, amelynek eredményeként senkivel sem vitázik. Vö. még: *M I 500*, amely az érzés három típusa mulandó természetének megértését a vitáktól mentességgel hozza összefüggésbe. Az *S III 138*-ban a Buddha a következőképpen foglalja össze vitáktól tartózkodó hozzáállását: „Nem vitázom a világgal, a világ vitázik velem.”

35 Az *M I 323* és az *A III 290* javasolja, hogy a gyakorló pragmatikusan viszonyuljon saját nézetéhez – mindkét szövegrész meghatározza, hogy a nézet célja az, hogy belső nyugalmat hozzon, és elvezessen a *dukkhától* való szabadsághoz.

felébredést.³⁶ Amikor felidézi múltban szerzett tapasztalatait és végiggondolja, hogy milyen megközelítés lehetséges még, eszébe jut, hogy fiatal korában egyszer intenzív összeszedettséget és örömet tapasztalt, amikor elérte az első *jhānát*.³⁷ Ahogy tovább elmélkedik e tapasztalaton, arra a következtetésre jut, hogy az akkor tapasztalt öröm jellege nem volt kedvezőtlen, vagyis nem jelentett akadályt az előrehaladásban.³⁸ A felismerés, miszerint az elmélyedés öröme jellegében kedvező és ajánlatos kellemes érzés, fordulópont a felébredés keresésében. Erre az alapvető megértésre támaszkodva a Buddha hamarosan képes volt áttörni a felébredéshez, amit – annak ellenére, hogy az összeszedettség igen magas állapotait érte el és különféle aszketikus gyakorlatokat végzett – korábban nem volt képes elérni.

Felébredése után a Buddha kijelentette, hogy boldogságban él.³⁹ Ez világosan mutatja, hogy a korabeli aszkétákkal ellentétben a Buddha nem tartott már a kellemes érzésektől. Ahogy rámutatott, éppen a kedvezőtlen tudati állapotok sikeres eltávolítása volt az, ami boldogságát és örömét kiváltotta.⁴⁰ A felébredett szerzetesek és szerzetesnők gyakran hasonló hangnemben magasztalják az ösvény sikeres gyakorlásával elnyert szabadsággal járó boldogságot.⁴¹ Az, hogy a Buddha felébredett tanítványai nem-érzéki élvezetet és örömet

36 Sem az összeszedettség igen kifinomult állapotai, sem a különféle aszketikus gyakorlatot nem juttatják el a teljes felébredésig, ezért megkérdezi magát: „Lehetséges-e más út, amely a megvalósításhoz vezet?” (*M I 246*) Az *M I 219* és az *A I 50* utalhat arra, hogy még azután is lankadatlanul fáradozott, hogy a megvalósítás minden ismert megközelítését kipróbálta: felébredése mindkét szövegrész szerint a rettenthetetlen erőfeszítés eredménye volt. Az „addig sohasem hallott dolgok” fordulat is mutatja, hogy eltért a megvalósításhoz vezető addig ismert utaktól (pl. *M II 211, S V 422*).

37 *M I 246*. E szövegrésszel kapcsolatban vö. még: Horsch 1964: p.107. A tanítóbeszéd nem említi, hogy pontosan hány éves volt a Buddha, de a szövegkörnyezetből arra következtethetünk, hogy valamikor gyermekkorában történt az eset. A *Mil 289* azt a kevésbé valószínű elképzelést veti fel, hogy csupán három hónapos volt, és nem csak az első, hanem mind a négy *jhānát* elérte. A tibeti források (Rockhill 1907: p.23) szerint az eset aznap este történt, amikor a Buddha az otthontalanságba távozott – ez szintén valószínűtlennek tűnik.

38 Az *M I 246* beszámol arról, hogy a Buddha így elmélkedett: „Miért félek attól a boldogságtól, amelynek semmi köze az érzékeséghez és a kedvezőtlen állapotokhoz? Nem félek ettől a boldogságtól!” E belátásra támaszkodva valósította meg a felébredést. Az *M I 114*-ben is megmutatkozik a tudati események etikai minősítése fontosságának megértése: a Buddha felébredése előtt kedvező és kedvezőtlen gondolatokként osztályozza gondolatait.

39 *A I 136*; vö. még: *Dhp 200*.

40 *D I 196*; vö. még: *D II 215*. A *Ps I 297* szerint a teljes felébredéssel az öröm mint felébredési tényező szintén tökélyre jut.

41 *Th 35, Th 526, Th 545, Thī 24*.

tapasztalnak, gyakran a természet szépségeinek költői leírásában mutatkozik meg.⁴² A buddhista szerzetesek valóban örömet lelték életmódjukban, ezt egy közjük ellátogató király erősíti meg, aki azt mondja róluk: „mosolyognak és derűsek, őszinte öröm tölti el őket, valóban boldogok, nyugalomban, csendesen élnek.”⁴³ E leírás egy összehasonlítás része, amelyben a király összehasonlítja a Buddha követőit más aszkétákkal – az utóbbiakat komorabbnak találja. A király számára a Buddha tanítványain megmutatkozó öröm igazolja, hogy a Buddha tanítása helyes. E szövegrészek bizonyítják, hogy a korai buddhista kolostori közösség életében fontos szerepet játszott a nem-érzéki öröm.

A nem-érzéki öröm és boldogság célravezető kifejlesztése a Buddha közvetlen megvalósításának eredménye volt, amely rávezette őt arra, hogy meg kell különböztetni az öröm kedvező és kedvezőtlen típusait.⁴⁴ Ez a bölcsesség az érzések fölötti szemlélődésre vonatkozó *satipaṭṭhāna*-instrukciókban is megmutatkozik: ez a *satipaṭṭhāna* is különbséget tesz a kellemes érzések világi és nem-világi típusai között.

A Buddha megközelítése nem csupán annyiban ötletes, hogy képes megkülönböztetni a boldogság és az öröm kívánatos és kerülendő formáit, hanem annyiban is, hogy a nem-érzéki örömet képes felhasználni arra, hogy előrehaladjon a megvalósításhoz vezető ösvényen. Számos tanítóbeszéd említi, hogy a bölcsesség és a megvalósítás a nem-érzéki öröm és boldogság jelenlétének függvénye. E leírás szerint a vidámság (*pāmojja*) hatására öröm (*pīti*) és boldogság (*sukha*) keletkezik, és ok-okozati sorban elvezet az összeszedettséghez és a megvalósításhoz. Az egyik tanítóbeszéd ezen ok-okozati sor dinamikáját a hegytetőre hulló esővíz természetes útjához hasonlítja: a víz fokozatosan megtölti

42 Pl. *M II 212*, ahol a holdfényben fürdő Gosiṅga erdő látványa ad alkalmat arra, hogy idősebb tanítványok a szerzetes különféle tulajdonságait magasztalják; valamint a természet szépségeinek leírása a felébredett szerzetesek verseiben (*Th 13, Th 22, Th 113, Th 307–310, Th 523, Th 527–528, Th 601, Th 1062, Th 1064, Th 1065, Th 1068–1070, Th 1136*). A *D II 267*-ben a Buddha Pañcasikha *gandhabba* kissé érzéki zenéje halatán kifejezi tetszését: a dal párhuzamba állítja a *gandhabba* kedvesének szépségét az *arahantok* életének szépségével; e szövegrésszel kapcsolatban vö. Gnanarama 1998: pp.119–121. Azzal kapcsolatban, hogy a Buddha és a szerzetesek nagyra becsülték a természet szépségeit vö. Gokhale 1976: p.106; Kariyawasam 1984: p.359; Nhat Hanh 1990: p.62.

43 *M II 121*, vö. még: Rahula 1997: p.52. Mi több, az *A V 122* szerint az, aki örömet leli a Buddha tanításában, boldogságot tapasztal, akár jár, akár áll, akár ül, akár fekszik.

44 *M I 476; M I 454*. Ugyanez a megértés jelenik meg a *Th 742*-ben, amely az élvezet *Dhammá*val kapcsolatos típusait ajánlja, illetve a „jót ígérő öröm” (*kalyāṇapīti*) kifejezésben (*Sn 969*). Vö. még: Premasiri 1981: p.69.

a patakokat és a folyókat, és végül a tengerbe ömlik.⁴⁵ Ha nem-érzéki öröm és boldogság jelent meg, az természetes módon elvezet az összeszedettséghez és a megvalósításhoz.⁴⁶ Azonban ha a gyakorló nem vidítja fel tudatát, amikor fel kell vidítani, a megvalósítás nem lehetséges.⁴⁷

A nem-érzéki öröm kifejlesztésének fontossága jelenik meg az *Araṇavibhaṅga suttā*ban is, ahol a Buddha arra biztatja tanítványait, hogy jöjjenek rá: valójában mi a boldogság, majd e megértésre támaszkodva keressék azt.⁴⁸ Ez a szövegrész az elmélyedés megtapasztalására irányul, amely a boldogság világi típusait messze meghaladó boldogságot okoz.⁴⁹ Nem-érzéki élvezet a belátás-meditáció során is keletkezhet.⁵⁰

A *Kandaraka sutta* beható vizsgálata feltárja, hogy a nem-érzéki boldogság a fokozatos gyakorlás egymást követő szakaszaiban egyre finomodik. Az emelkedő sorozat első szintjeit a boldogság olyan típusai teszik ki, amelyek a feddhetlenségnek és az elégedettségnek köszönhetően kelnek fel, és amelyek aztán a boldogság intenzív összeszedettség során elért szintjeire vezetnek. A sorozat a megvalósítással elért teljes szabadság legfőbb boldogságával tetőződik be.⁵¹

45 *S II 30*. Ugyanez a sor szerepel: *Vin I 294, D I 73, D I 182, D I 207, D I 214, D I 232, D I 250, D III 241, D III 279, D III 288, M I 37, M I 283, S IV 78, S IV 351–358, S V 156, S V 398, A I 243, A III 21, A III 285, A V 1–6, A V 312, A V 315, A V 317, A V 329, A V 333* (vö. még: *Paṭiṣ I 85, Vism 144*). Arról, hogy az öröm elősegíti a megvalósítást, a *Dhp 376*, a *Dhp 381* és a *Th 11* is beszámol. Ayya Khema 1991: p.105 szerint „a belső öröm elengedhetetlenül szükséges a sikeres meditációhoz.” Buddhadāsa 1956: p.109 megemlíti, hogy ki kell fejleszteni „a folyamatos szellemi örömet.” A *pīti* fontosságát megjegyzi még: Cousins 1973: p.120; Debes 1997: p.497; Gruber 1999: p.231; Nāṇapona 1988: p.20 n.9; Sekhera 1995: p.104.

46 *A V 2*.

47 *A III 435*. A kommentár (*Mp III 413*) kifejti, hogy ez főként arra utal, hogy el kell kerülni a tudati tompaságot. Az *S V 156* is említi: fontos, hogy a gyakorló a *satipaṭṭhāna* során kifejlessze az örömet.

48 *M III 230*.

49 *M III 233*; vö. még: *M I 398*.

50 Az *M III 217* a tudati öröm tapasztatát azzal hozza összefüggésbe, hogy a gyakorló belátást nyer az érzéki tapasztalatok mulandó természetébe; a *Th 398* és a *Th 1071* szerint a belátás öröme meghaladja az ötféle zene kiváltotta örömet; a *Th 519* rámutat, hogy a sóvárgástól mentes meditáció az öröm lehető legmagasabb formáját váltja ki; a *Dhp 373* a belátás isteni örömről beszél; a *Dhp 374* szerint a halmazok keletkezésének és elmúlásának belátása örömhöz és élvezethez vezet.

51 Az *M I 346* megemlíti a tiszta erkölcsös viselkedés fenntartásával elért boldogságot (*anavajjasukhaṃ*), ezt követi az értekek fegyelmzéséből származó boldogság (*abyāsekasukhaṃ*), amelyet aztán az első, a második és a harmadik elmélyedés során tapasztalt egyre fokozottabb boldogság (sorrendben: *vivekjaṃ pītisukhaṃ, samādhijaṃ pītisukhaṃ, sukhavihāri*) követ, majd a sor a megvalósítás boldogságával (*nibbuta sītibhūto sukhaṭisaṃvedī*) teljesedik ki. Vö. még: *Th 63* és *Th 220*, amelyek a boldogság boldogsággal való eléréséről beszélnek. Govinda 1991: p.61 kifejti: „a szenvedés megszűnése a legfőbb boldogság... minden lépést, amit e cél felé teszünk, egyre nagyobb mértékű öröm kísér.” Warder 1956: p.57 egészen odáig megy, hogy a Buddha öröme helyezett hangsúlyát az epikureus filozófiával hasonlíttja össze.

A nem-érzéki öröm fontosságát a tudatállapotok *Abhidhammá*ban foglalt áttekintése is mutatja. A séma százhuszonegy tudatállapotból áll, melyek nagy része tudati örömmel jár, és csupán három áll összefüggésben a tudati kellemetlenséggel.⁵² Ez azt mutatja, hogy az *Abhidhamma* erősen hangsúlyozza az öröm szerepét és fontosságát.⁵³ A tudatállapotok *Abhidhammá*ban foglalt sémája külön megemlíti az *arahant* mosolyát.⁵⁴ Kissé meglepő, hogy az úgynevezett „gyökér-nélküli” (*ahetu*) és „működés-nélküli” (*akiriya*) tudatállapotok egyike. Ezek a tudatállapotok nem „gyökereznek” kedvező vagy kedvezőtlen tulajdonságokban, és nem állnak kapcsolatban a karma „működésével”. A tudatállapotok e csoportjában csupán egy olyan van, amelyet öröm kísér (*somanassahagatā*): az *arahant* mosolya. E mosoly egyedülálló sajátossága láthatólag elegendő volt ahhoz, hogy az *Abhidhammá*ban foglalt sémában különleges helyet kapjon.

A fentiekből arra következtethetünk, hogy a fokozatos gyakorlás egész sémáját az öröm fokozatos kifinomodásának tekinthetjük. Kiegyensúlyozandó a képet, hozzá kell tennünk, hogy az ösvényen való haladás minden esetben kellemetlen tapasztalásokkal is jár. Azonban ahogy a Buddha nem javasolta, hogy kerüljünk minden kellemes érzést, hanem hangsúlyozta, hogy bölcsen értsük meg és értelmes módon használjuk fel azokat, úgy a kellemetlen érzésekkel és tapasztalatokkal kapcsolatos állásfoglalása is nyilvánvalóan a bölcsesség kifejtésének irányába mutatott.

VII.4. A kellemetlen érzés

Az ókori Indiában az érzés bölcs elemzése, amivel a Buddha előállt, középutat jelentett az érzéki öröмок világias hajhászása, illetve a bűnbánó és önkínzó aszketikus gyakorlatok között. Az aszkréták körében elterjedt önkínzásra az egyik legfontosabb érv a karma abszolutista felfogása volt. Úgy hitték, hogy az

52 Az *Abhidh-s 1–7* bemutat egy sémát, amely hatvanhárom olyan tudatállapotot tartalmaz, amelyet tudati öröm (*somanassa*) kísér, hármát, amelyet tudati kellemetlenség (*domanassa*), és ötvenöt olyat, amit egykedvűség (*upekkhā*) kísér; vö. még: Govinda 1991: p.63.

53 Ezt a *Kv 209* is kiemeli, amely a boldogság huszonnyolc típusát sorolja fel. Vö. még: *Vism 143*, amely szerint a nem-érzéki boldogság öt különböző szinten kelhet fel, és tizenegy olyan tényezőről számol be részletesen, amelyek elősegítik kifejlődését (*Vism 132*). A *Vimuttimaggā* is a boldogság több típusát sorolja fel (vö. Ehara 1995: p.5).

54 Az *Abhidh-s 2* szerint „a tudatállapot, amelyet tudati öröm kísér és amely mosolyt vált ki”, a gyökér-nélküli tudatállapotok egyike; vö. Bodhi 1993: p.45. Több tanítóbeszéd említi az *arahant* mosolyát a Buddhával és Mogallánával kapcsolatosan, pl. *Vin III 105–108*, *M II 45*, *M II 74*, *S I 24*, *S II 254–258*, *A III 214*.

önmagunknak okozott kín meghozza a múltban felhalmozott negatív karma kiváltotta következmény azonnali megtapasztalását, és ezzel meggyorsíthatja annak eltávolítását.⁵⁵

A Buddha nem fogadta el az efféle mechanisztikus karma-elméleteket. Tulajdonképpen kudarcra van ítélve minden arra tett kísérlet, hogy a múltban felhalmozott kedvezőtlen tettek minden következményén átvágjuk magunkat, mivel az egyén elmúlt életei sorának nincs meghatározható kezdete,⁵⁶ a kimerítendő karmikus következmény tehát mérhetetlen mennyiségű. Emellett fájdalmas érzések más okokból is keletkezhetnek.⁵⁷

Jóllehet a karmikus következmények nem elkerülhetők, és igen valószínű, hogy az ösvény gyakorlása közben ilyen vagy olyan formában megmutatkoznak,⁵⁸ a felébredést nem egyszerűen a múltbeli tettek felgyülemlett hatásainak mechanikus eltávolítása eredményezi. A felébredéshez arra van szükség, hogy az ember a bölcsesség kifejlesztésével eltávolítsa a tudatlanságot (*avijjā*).⁵⁹ Az *arahant*, amikor belátásra jut és tökéletesen megérti a tudatlanságot, túllép

55 Pl. *M II 214*, vö. még: Jayawardhana 1988: p.409. E gyakorlatok végzésének további oka lehetett, hogy elterjedt volt az elképzelés, miszerint az önmagunknak okozott kín szellemi erőket (*iddhi*) alakít ki, amelyet aztán természetfölötti erők megszerzéséhez vagy a szabadulás eléréséhez lehet felhasználni, illetve az az elképzelés, hogy a sóvárgás forrása a test, következésképpen a sóvárgás a test kíntásával eltávolítható.

56 *S II 178, S III 149, A V 113*. Goldstein 1994: p.131 helyesen mutat rá: „az elképzelés, miszerint a megvilágosodás akkor jön el, amikor rendezzük karmánkat... téves nézet, mivel végtelen mennyiségű múltbeli karmát próbálunk nyomon követni... a megvilágosodás nem azért következik be, mert megszabadultunk egy bizonyos mennyiségű karmikus tevékenységtől. Akkor történik meg, amikor a tudat véget vet a zúrzavarnak.”

57 Az *S IV 230*-ban a Buddha említést tesz az epe, a nyálka, a szél és a testnedvek kiegyensúlyozatlansága, az éghajlatváltozás, a gondatlan viselkedés vagy az erőszak miatt keletkező érzésekről, mint a karmikus következményből származó érzések alternatíváiról. Ezeket az *A II 87*, az *A III 131*, és az *A V 110* is felsorolja; vö. még: Ledi 1999d: p.66. Az *A I 173* és az *A I 249* szerint az a felfogás, miszerint a karma kizárólagos és abszolút ok, a determinizmus egyik formája lenne, és logikailag kizárná a lehetőséget, hogy az ember életét a megtisztulásnak szentelje.

58 Az *A V 292*, az *A V 297* és az *A V 299* hangsúlyozza, hogy lehetetlen teljes mértékben elkerülni a karmikus következményt. A *Dhp 127* rámutat, hogy az egész világon sehol sincs olyan hely, ahová az ember gonosz tettei következményei elől menekülhetne. Vö. még: *Ud 21*, amely beszámol arról, hogy egy meditáló szerzetes korábbi tettei következtében fájdalmat tapasztal. Azonban – ahogy az *A I 249* rámutat – a karmikus következmény intenzitása nagy mértékben függ a kérdéses személy jelenlegi erkölcsi és tudati állapotától annyiban, hogy egy különösképpen kedvezőtlen cselekvés az erkölcsstelen embert pokolra juttathatja, ám más következményekkel jár az amúgy erkölcsös ember esetében.

59 Az *A IV 382* egyértelműen tagadja, hogy a Buddha vezetése alatt élt szent élet célja a még be nem érett karmikus eredmények megváltoztatása vagy megsemmisítése, és rávilágít, hogy a cél sokkal inkább a tudás és bölcsesség kifejlesztése. A múltbeli karma következményeinek megszüntetésére tett kísérlet *jaina* álláspont, amelyet a Buddha az *M II 216*-ban és az *M II 222*-ben bírál.

a legtöbb felhalmozott karmikus tett körén, kivéve azokat, amelyek még ebben az életben érnek majd be.⁶⁰

Megvilágosodása előtt maga a Buddha is magától értetődőnek tartotta, hogy a fájdalmas tapasztalatoknak tisztító hatása van.⁶¹ Miután felhagyott az aszketikus gyakorlatokkal és elérte a megvalósítást, már tudta, hogy ez nem így van. A *Cūḷa-dukkhakkhandha sutta* beszámolója szerint a Buddha aszkétákat próbál meggyőzni arról, hogy a saját maguknak okozott szenvedés nem vezet eredményre. A vita azzal ér véget, hogy a Buddha ironikusan rámutat: az önkínzás fájdalmas eredményeivel szemben ő képes olyan mértékű örömet tapasztalni, amely messze felette van annak, amit az ország királya érezhet.⁶² Világos, hogy a Buddha számára a megvalósítás nem egyszerűen a fájdalmas érzések elviselésének függvénye volt.⁶³ Ha pszichológiai szempontból nézzük, az a szándék, hogy szenvedést mérjünk magunkra, az eltérített agresszió megnyilvánulása is lehet.⁶⁴

A kellemetlen érzések megtapasztalása aktiválhatja az ingerültségre való rejtett hajlamot, és oda vezethet, hogy az ember megpróbálja elnyomni vagy elkerülni az efféle kellemetlen érzéseket. Mi több, a Buddha beható elemzése szerint a fájdalommal szembeni ellenszenv tápot adhat a hajlamnak, hogy az ember az érzéki kielégülést keresse, mivel a fel nem ébredett személy szemszögéből nézve az érzéki örömök élvezete az egyetlen lehetséges menekülés a fájdalomtól.⁶⁵ Ördögi kör alakul így ki: minden egyes – akár kellemes, akár kellemetlen – érzés megtapasztalásával erősödik az érzésekhez kötöttség.

Ebből az ördögi körből a kellemetlen érzések éber és józan megfigyelése vezet ki. A fájdalomra irányuló nem reagáló tudatosság egyszerű, de hatékony módja a fájdalmas tapasztalás célravezető kezelésének. Ha a gyakorló egyszerűen úgy vizsgálja a testi fájdalmat, ahogyan az van, azzal megakadályozza, hogy a fájdalom újabb tudati következményeket hozzon létre. A félelem, vagy a fájdalomnak való ellenállás mint tudati reakció csupán fokozza a fájdalmas tapasztalás kellemetlenségét. A tapasztalt gyakorló képes lehet arra, hogy a kellemetlen

60 A dolog egyszerű logikája az, hogy az eljövendő életben beérő karmikus eredményeknek már nem lesz lehetőségük arra, hogy eredményt hozzanak létre (vö. pl. *Th 81*). *Aṅgulināla arahant* esetében például korábbi bűneinek következménye csupán az adott élet határain belül következhetett be (vö. *M II 104*).

61 *M II 93*.

62 *M I 95*.

63 *M I 241*.

64 Vö. Padmasiri de Silva 1991: p.71.

65 *S IV 208*. A Buddha azután azzal szemlélteti a kínos helyzetet, amibe a fel nem ébredett világias gondolkodású személy a fájdalom hatására kerül, hogy azt mondja: ez az ember olyan, mintha két nyíllal lőtték volna meg, mert a testi fájdalom „nyíla” mellett ott a másik nyíl, a további *dukkhát* kiváltó tudati reakció. Vö. még: Lily de Silva 1987: p.19; Kor 1991: p.6 és 1995: p.18.

érzésnek csupán a fizikai aspektusát tapasztalja, és ne engedje, hogy tudati reakciók alakuljanak ki. A meditációban való jártasság és belátás tehát nagyon is képes annak megakadályozására, hogy a testi betegség hasson a tudatra.⁶⁶

A tanítóbeszédék összefüggésbe hozzák a *satipaṭṭhānát* és azt a képességet, amely megakadályozza, hogy a testi fájdalom hasson a tudat kiegyensúlyozottságára.⁶⁷ Ily módon a fájdalom *satipaṭṭhānával* történő bölcs megfigyelése a fájdalom megtapasztalását a mély belátást kiváltó alkalommá teheti.

VII.5. A semleges érzések

Míg a kellemes érzések a vágy rejtett hajlamát, a kellemetlen érzések pedig a ingerültség rejtett hajlamát aktiválhatják, a semleges érzések a tudatlanság rejtett hajlamát stimulálhatják.⁶⁸ A tudatlanság a semleges érzések tekintetében annyit tesz, hogy az ember nincs tudatában a semleges érzések keletkezésének és eltűnésének, illetve nem érti meg a semleges érzésekkel járó előnyöket, hátrányokat és a szabadulást.⁶⁹ Ahogy a kommentárok rámutatnak, a semleges érzések tudatosítása nem könnyű feladat, és leghelyesebb következtetés útján, illetve a kellemes és kellemetlen érzések hiányának tudomásulvételével megközelíteni.⁷⁰

A semleges érzések tárgyalásával kapcsolatban érdekes még az öt fizikai érzékkapunál keletkező érzés-tónusok *Abhidhammā*ban található elemzése. Az *Abhidhamma* szerint csupán a tapintás jár fájdalommal vagy élvezettel, míg a többi négy érzékkapunál keletkező érzések kivétel nélkül mind semlegesek.⁷¹

66 Az *S III 1* a következő útmutatást adja: „Így gyakoroljatok: a testem lehet beteg, de tudatom nem fog bánkódni.” A tanítóbeszéd szerint a lényeg az, hogy az ember ne azonosuljon az öt halmaz egyikével sem (és ezáltal a fájdalommal sem). Azt javasolja, hogy az ember különüljön el a fájdalom tapasztalásától, mintha az adott testrész nem az övé lenne. Jóllehet az ember továbbra is tudatában van a fájdalomnak mint objektív jelenségnek, az elkülönülés és az azonosulás megszüntetése enyhíti vagy akár meg is szünteti azt az érzelmi hatást, amelyet a fájdalom gyakorol a tudatra.

67 Az *S V 302* szerint az erőteljes testi érzések nem keríthetik hatalmukba a *satipaṭṭhānā*ban jól megalapozott tudatot. A Buddha maga is megőrizte éberségét és tisztá tudását, s így képes volt elérni, hogy ne zavarja meg a lába súlyos sérülésével járó fájdalom (*S I 27, S I 110*).

68 *M I 303*.

69 *M III 285*.

70 *Ps I 277*. A kommentár ezt a következő példával szemlélteti: egy vadász nyomokat lát egy szikla előtt és után, és ebből kikövetkezteti, hogy az állat milyen úton haladt.

71 *Dhs 139–145*; explicitebb formában az *Abhidh-s 2*-ben; vö. még: C. A. F. Rhys Davids 1922: p.171 n.2. A tanítóbeszédék kissé más szempontot vezetnek be, mivel említést tesznek kellemes és kellemetlen látványokról, hangokról, szagokról és ízekről, amelyek aztán a kellemes és kellemetlen érzések keletkezésének feltételeiként szolgálnak; vö. pl. *S IV 115, S IV 119, S IV 125, S IV 126*.

Az *Abhidhamma* szerinti bemutatás érdekes távlatba helyezi az érzések fölötti szemlélődést, mivel arra ösztönzi a gyakorlót, hogy megvizsgálja: az öröm és a visszatetszés látványokkal, hangokkal, szagokkal vagy ízekkel kapcsolatos meg tapasztalása milyen mértékben a tudati kiértékelés eredménye.

E vizsgálódás mellett szemlélődni kell a semleges érzések alapvető sajátossága, mulandó természete fölött.⁷² Ez különösen fontos, mivel a tényleges tapasztalás során a semleges érzés tűnik a legstabilabbnak a háromféle érzés közül. Mulandó természetét kell tehát megvizsgálni ahhoz, hogy ellene hassunk annak a hajlamnak, amely állandónak tekintené. Ha így szemléljük, a semleges érzés a bölcsesség keletkezéséhez vezet, s ezzel a tudatlanságra való rejtett hajlam ellenében hat.

A *Saḷāyatana vibhāṅga sutta* rámutat, hogy a nemtudással összekapcsolt semleges érzések és a bölcsességgel összekapcsolt semleges érzések közötti különbség azzal áll összefüggésben, hogy az adott érzések túllépnek-e tárgyukon.⁷³ Az előbbieket esetében a semleges érzést javarészt a tárgy érdektelen sajátosságai váltják ki – ebben az esetben a megfigyelőre gyakorolt hatás hiánya a kellemes és kellemetlen érzések hiányát eredményezi. Ezzel szemben a bölcsesség jelenlétével összekapcsolt semleges érzés meghaladja a tárgyat, mivel a vágytalanság és a kiegyensúlyozottság eredményeként alakul ki, nem pedig a tárgy kellemes vagy kellemetlen sajátosságainak hatására.

Ugyanez a tanítóbeszéd elmondja, hogy az ilyen egykedvűség megalapozása az érzések progresszív finomodásának eredménye, és hogy e folyamat során a gyakorló először a lemondó étellel kapcsolatos háromféle érzést használja arra, hogy túllépjen ezen érzések világiasabb és érzékibb megfelelőin.⁷⁴ A következő szakaszban a lemondással járó tudati örömet használja arra, hogy túllépjen a lemondással kapcsolatos nehézségeken. Ez a finomodási folyamat ekkor elvezet az egykedvű érzésekhez, és még a tudati öröm nem érzéki érzéseit is meghaladja. Az érzések fölötti szemlélődéshez tartozó *satipaṭṭhāna*-refrénben is megjelenik az egykedvűség és vágytalanság mint a gyakorlás beteljesedése: a refrén azt az útmutatást adja a gyakorlónak, hogy mindenféle érzést „szabadon”, „semmihez sem kötődve” szemléljen.⁷⁵

⁷² It 47.

⁷³ M III 219.

⁷⁴ M III 220.

⁷⁵ M I 59: „Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami az érzéseket illeti, így időzik az érzések fölött szemlélődve.”

VIII. A TUDAT

VIII.1. A tudat fölötti szemlélődés

Az előző *satipaṭṭhāna* utolsó részében – az érzések fölötti szemlélődésnél – a tudatosság a világiás és nem-világiás érzések közötti erkölcsi megkülönböztetésre irányult. Ugyanez a megkülönböztetés jelenik meg a következő *satipaṭṭhāna* elején, amely a figyelmet a tudat etikai minőségeire, nevezetesen a sóvárgás (*rāga*), a harag (*dosa*) és a zűrzavar (*moha*) jelenlétére vagy hiányára irányítja.¹ Az útmutatás így hangzik:

A vágygal teli tudatról tudja, hogy vágygal teli, a vágy nélküli tudatról tudja, hogy vágy nélküli; a haragos tudatról tudja, hogy haragos, a harag nélküli tudatról tudja, hogy harag nélküli; a zűrzavaros tudatról tudja, hogy zűrzavaros, a zűrzavar nélküli tudatról tudja, hogy zűrzavar nélküli; a beszűkülte tudatról tudja, hogy beszűkülte, a szétszórt tudatról tudja, hogy szétszórt; a tágas tudatról tudja, hogy tágas, a nem tágas tudatról tudja, hogy nem tágas; a meghaladható tudatról tudja, hogy meghaladható, a meg nem haladható tudatról tudja, hogy meg nem haladható; az összeszedett tudatról tudja, hogy összeszedett, az össze nem szedett tudatról tudja, hogy össze nem szedett; a megszabadult tudatról tudja, hogy megszabadult, a meg nem szabadult tudatról tudja, hogy meg nem szabadult.²

A tudat fölötti szemlélődés összesen nyolc kategóriával dolgozik (vö. 8.1. ábra, lent).³ A *satī*nak mindegyik esetben az a dolga, hogy tudjon egy bizonyos tudati minőségről vagy annak ellentétéről, így a tudat fölötti szemlélődés összesen

1 Vö. még: Khantipālo 1981: p.37.

2 *MI* 59.

3 A nyolc kategória mellett e szemlélődés *Madhyama āgamā*ban található kínai nyelvű változata felsorolja a „szennyezett” tudatot, illetve a „szennyezetlen” tudatot, míg az *Ekottara āgama* a „sóvárgást” és „a tudat fölötti uralmat” teszi hozzá (in: Minh Chau 1991: p.93; Nhat Hanh 1990: pp.162 és 174). A *Paṭi*s II 234 a tudat fölötti szemlélődésnél felsorolja a tudomás érzékkapuk szerint megkülönböztetett hat típusát.

tizenhat tudatállapotot foglal magában. Ugyanez a tizenhat állapot jelenik meg más tanítóbeszédekben is a telepatikus képességekkel kapcsolatban.⁴ A tanítóbeszédek szerint ez a sorozat a tudatállapotok reprezentatív felsorolása, amely mind a személyes önelemzés, mind mások tudatának felmérése szempontjából helytálló.

A tizenhat tudatállapot (vagy nyolc kategória) két sorozatra osztható. Az első sorozat a kedvező és a kedvezőtlen tudatállapotokat állítja szembe egymással, míg a második sorozat a magasabb tudatállapotok jelenlétével vagy hiányával foglalkozik. Előbb áttekintem az általában vett tudat fölötti szemlélődést, majd egyenként megvizsgálom a különböző tudatállapotokat.

„közönséges” tudatállapotok	„magasabb” tudatállapotok
vággyal teli (<i>sarāga</i>)	tágas (<i>mahaggata</i>)
haragos (<i>sadosa</i>)	meghaladhatatlan (<i>anuttara</i>)
zűrzavaros (<i>samoha</i>)	összeszedett (<i>samāhita</i>)
szétszórt (<i>vikkhitta</i>)	megszabadult (<i>vimutta</i>)

8.1. ábra: A tudat fölötti szemlélődés nyolc kategóriája

E *satipaṭṭhāna* alapja egy implicit hangsúly-eltolódás: a gyakorló egyre kevésbé tapasztalja közönséges módon a tudatot – vagyis úgy, mintha egyedi entitás lenne –, ehelyett a tudati eseményeket egyszerűen tárgyakként tekinti, és három minőségi jellegzetességük alapján elemzi őket.⁵ A tudat fölötti szemlélődés azt is magában foglalja, hogy – amint azt a *satipaṭṭhāna*-refrén mondja – a gyakorló a tudatállapotok keletkezését és elmúlását szemléli, s ez a szemlélődés felfedi minden tudati esemény pillanatnyi mivoltát. Emellett a tudat hosszan tartó szemlélése feltárja azt is, hogy az ember milyen mértékben véli úgy, hogy tudatát valóban befolyásolják a külső körülmények. Ily módon a tudat mulandó és feltételekhez kötött természetének felismerése összhangban áll azzal, ahogy a *satipaṭṭhāna* továbbblendíti az embert a szenttelenség és a nem-azonosulás felé.

4 Pl. *MI* 495.

5 Bodhi 1984: p.98; Piatigorsky 1984: p.41. C. A. F. Rhys Davids 1978: p.8 felhívja a figyelmet arra, hogy ez a megközelítés újszerű az indiai gondolkodás történetében.

VIII.2. A tudatállapotra jellemző nem reagáló tudatosság

Figyelemreméltó, hogy a tudat fölötti szemlélődés nem jelenti azt, hogy a gyakorló aktív lépéseket tenne a kedvezőtlen tudatállapotok (pl. a sóvárgás és a harag) ellen. Az éberség feladata inkább az, hogy befogadó módon fenntartsa a tudatosságot: hogy világosan felismerje az egyes gondolatmenetek vagy reakciók mögött meghúzódó tudatállapotot. Erre a távolságtartó befogadókésztségre azért van szükség, mert az ember ösztönösen hajlik arra, hogy figyelmen kívül hagyja mindazt, ami ellentmond saját fontossága és személyes integritása érzetének, vagy fenyegeti azt. Olyannyira rögzült a megszokás, hogy önbecsülésünket saját magunk becsapásával tartjuk fenn, hogy a pontos ön-tudatosság kifejlesztésének első lépéseként őszintén el kell ismernünk: a tudatnak vannak rejtett érzelmei, motivációi, hajlamai, és tartózkodnunk kell attól, hogy azonnal elnyomjuk azokat.⁶ Ha ily módon fenntartjuk a nem reagáló tudatosságot, azzal ellensúlyozzuk a tudat kedvezőtlen állapotaival járó, reakcióra vagy elfojtásra irányuló késztetéseket, s ezzel hatástalanítjuk az érzelmekre és a figyelemre gyakorolt vonzásukat.⁷

A *Vitakkasanythāna sutta* leírja ezt a hatástalanítást: ahhoz, hogy fogást találjunk az újra meg újra megjelenő kedvezőtlen gondolatokon, figyelemünket e gondolatok természetére, illetve az akarati beállítottságokra – vagyis az őket létrehozó hajtóerőre – irányítsuk.⁸ A tanítóbeszéd egy hasonlatot alkalmazva részletezi ezt az egyszerű, ám eredeti módszert, amellyel a gyakorló teljes figyelmét a gondolatok mögött meghúzódó tudatállapotokra irányítja. A hasonlat szerint ha az ember minden különösebb ok nélkül gyorsan megy, és teljes mértékben tudatára ébred ennek, akkor mehet lassabban, meg is állhat, esetleg leülhet vagy lefekhet. A testi kényelem és nyugalom fokozódása élénken szemlélteti, hogy közvetlen

6 Bullen 1982: p.29.

7 Newman 1996: pp.35 és 46. Vö. még: *A V 39*, amely kifejti, hogy míg a kedvezőtlen testi vagy szóbeli viselkedés legyőzésének az a módja, hogy megfelelőbb viselkedésmódot veszünk fel, a tudati szennyeződések az ismételt bölcs megfigyeléssel győzhetők le. Deatherage 1975: p.140 beszámol egy klinikai esetről, amely alátámasztja e megközelítés ötletességét: egy huszonhárom éves férfi, aki szélsőséges agressziórohamok és alkoholizmus miatt került kórházba, nyolc hét alatt meggyógyult attól, hogy megtanították felismerni és tudatilag megnevezni a tapasztalt érzelmeket. A férfi nem tudott arról, hogy mindennek köze lenne a „meditációhoz”. Woolfolk 1984: p.551 is közöl esettanulmányt egy krónikus dührohamoktól szenvedő betegről, akinek esetében a gyógymódot szintén a tudatra irányuló éberség jelentette.

8 *MI 120*.

megfigyeléssel hogyan csökkenthető és győzhető le a kedvezőtlen gondolatfolyamatokkal járó tudati izgatottság és feszültség. Ha a gyakorló ily módon belevonódás nélkül figyeli a tudat valamely kedvezőtlen állapotát, akkor annak tápláló tüzelőanyaga elfogy, s az állapot fokozatosan veszít intenzitásából.

Ezt a távolságtartó, éber figyelmet szemlélteti a tanítóbeszéd egyik hasonlata, amelyben a Buddha a tudatállapotokra irányuló tudatosságot ahhoz hasonlítja, mint amikor az ember tükürt használ, hogy megnézhesse magát benne.⁹ Ahogy a tükör egyszerűen visszatükrözi azt, ami elé tesznek, ugyanúgy a gyakorlónak is arra kell törekednie, hogy fenntartsa a tudat adott állapotára irányuló tudatosságot, és ne hagyja, hogy reakciók alakuljanak ki.

Mindazonáltal a *Vitakkasaṅṭhāna sutta* említést tesz a kedvezőtlen gondolatok kezelésének egy másik lehetséges megközelítéséről, „a tudat tudattal történő elnyomásáról és összezúzásáról”.¹⁰ Ez látszólag ellentmond a fentieknek. Ha azonban ezt az útmutatást szövegkörnyezetében vizsgáljuk, világossá válik, hogy ez utóbbi instrukció csak végső segédeszköz, amelyhez akkor kell folyamodni, ha már minden más megközelítés – beleértve a fentebb tárgyalt hatástalanítást is – eredménytelennek bizonyult.¹¹ A tudat tudattal történő elnyomása és összezúzása tehát szükségintézkedés, amelyet akkor kell alkalmazni, amikor már minden más kudarcot vallott. Amikor a gyakorló kezdi elveszíteni az uralmat az adott helyzet fölött, az erő alkalmazásával legalább azt elkerülheti, hogy a kényszeres negatív gondolatok kedvezőtlen cselekvésbe csapjanak át. Egy más alkalommal a Buddha úgy említi a tudat tudattal történő elnyomását és összezúzását, mint azoknak a célra nem vezető gyakorlatoknak egyikét, amelyet megvilágosodása előtt maga is kipróbált, majd elvetett.¹² Ez azt mutatja, hogy a pusztán erő alkalmazása nem az általában vett tudati fejlődést célozza, hanem kizárólag szükség esetén alkalmazandó.

9 *A V 92*. Ugyanez a hasonlat szerepel a *D I 80*-ban és az *M I 100*-ban. Vö. még: Samararatne 1997: p.141, aki azt javasolja, hogy a gyakorló – különösképpen a kellemetlen érzelmek vonatkozásában – tartson fenn egyfajta „tükörszerű tudatot”.

10 *M I 120*.

11 A többi megközelítés – amellet, hogy a figyelmet e gondolatok természetére, illetve a mögöttük meghúzódó akarati beállítottságra irányítja – arra is szolgál, hogy helyette valami kedvező jelenség felé fordítsa a figyelmet, vagy hogy a gyakorló elmélkedjen azon, milyen veszéllyel jár, ha megadja magát ezeknek a kedvezőtlen gondolatoknak, illetve hogy próbáljon megfelekedezni ezekről a gondolatokról. Hasonló esetről számol be az *A IV 87*, amely – miután kimerítő felsorolást ad az ébren maradás és az álomosság leküzdésének különféle módszereiről – végül azt a tanácsot adja, hogy a gyakorló ébren feködjön le és aludjon. Nyilvánvaló, hogy ez a módszer ebben az esetben sem az ébren maradáást segíti, hanem a legutolsó segédeszköz, miután már minden más lépés hiábavalónak bizonyult.

12 *M I 242*.

VIII.3. A négy „közönséges” tudatállapot

E *satipaṭṭhāna* a páli *citta* szót használja, amely a tanítóbeszédekben általában a „tudatot” jelöli, annak akarati és érzelmi, illetve „hangulat” vagy „tudatállapot” jelentésében.¹³

A *satipaṭṭhāna*-útmutatásban felsorolt tudatállapotok közül az első három, a sóvárgás (*rāga*), a harag (*dosa*) és a zűrzavar (*moha*), minden kedvezőtlen tudati történés fő gyökérok. ¹⁴ E kedvezőtlen gyökérok fölötti szemlélődés alapelve – amely ugyanakkor a világi és nem-világi érzések előző *satipaṭṭhāna*-ban foglalt megkülönböztetésének alapja – nem más, mint a kedvező és kedvezőtlen jelenségek világos megkülönböztetése. E képesség szisztematikus fejlesztése táplálja azt az intuitív erkölcsi érzékenységet, amely az úton haladás során fontos erőforrást jelent, és egyben a megfelelő hétköznapi viselkedés megbízható útmutatója.

A *Satipaṭṭhāna sutta* mindegyik „gyökérokot” annak ellentétpárjával – a sóvárgás, a harag vagy a zűrzavar hiányával – együtt mutatja be. A kánonban gyakran alkalmazott módszer ez: a tagadó kifejezés nem csupán az ellentétes képzetet jelöli, de tágabb jelentéskörrel is bír.¹⁵ Tehát ha az emberben például „nincs harag”, az jelenthet egyszerűen ingerültségtől mentes tudatállapotot, de olyan tudatot is, amelyet szerető kedvesség tölt el.

A meditáció során az egyes kedvezőtlen gyökérok jellegzetes módon mutatkozhatnak meg: a sóvárgás láza olyan, mintha az ember égne belül, a harag kiváltotta testi feszültség olyan, mintha erős ellenfél gyúrná le vagy kerítene hatalmába az embert, a zűrzavar okozta zavarodottság pedig olyan, mintha menthetetlenül belegabalyodott volna egy hálóba.¹⁶

A sóvárgástól, a haragtól és a tudatlanságtól mentes tudat abszolút értelemben az *arahant* tudata.¹⁷ A tanítóbeszédek leggyakrabban ebben az értelemben használják a „sóvárgás nélküli”, „harag nélküli” és „zűrzavar nélküli” minősí-

13 T. W. Rhys Davids 1993: p.266. A *citta* szóval kapcsolatban vö. még: 204. oldal, 21. lábjegyzet.

14 A *rāgát* a *lobha* szinonimájának tekintve. A három gyökérok részletes kifejtését lásd: Nāṇapōṇika 1978.

15 Khantipālo 1981: p.38.

16 A *Dhp* 251 költői szavakkal mutat rá, hogy nincs olyan tűz, mint a sóvárgás, nincs olyan szorítás, mint a harag, és nincs olyan háló, mint a zűrzavar. Buddhādāsa 1989: p.67 azt javasolja, hogy a három kedvezőtlen gyökérok felismerése érdekében az ember különböztesse meg az olyan tudati tendenciákat, mint például a „behúzás”, az „eltaszítás” és a „körbe-körbe szaladgálás”.

17 Vö. pl. a következő szuttákkal: az *arahant* mentes ettől a háromtól, mivelhogy eltávolította azokat (*M I* 5); a megvalósítást elérő aszkéták sóvárgástól, haragtól és zűrzavartól mentesek (*M I* 65); a Buddha kijelenti magáról, hogy nincs benne sóvárgás, harag és zűrzavar (*M I* 236, *S I* 220); e szabadságot összefüggésbe hozza a befolyások hiányával (*A III* 43, *A III* 336, *A III* 347).

téseket. A tudat fölötti szemlélődés tehát láthatólag nem csupán a pillanatnyi tudatállapotokra irányul, hanem a tudat általában vett helyzetére. Ha így értelmezzük, a sóvárgástól, a haragtól és a zűrzavartól nem befolyásolt tudat fölötti szemlélődés azt is magában foglalja, hogy a gyakorló tudatosítja, hogy milyen mértékben nem „gyökerezik” a tudatfolytonosságában a három kedvezőtlen gyökérok.¹⁸

A szemlélődésben szereplő következő két tudatállapotnak – beszűkült (*saṅkhitta*) és szétszórt (*vikkhitta*) – érezhetően negatív felhangja van.¹⁹ Ez a két szó a tanítóbeszédekben más helyen is megjelenik: e szövegrészek szerint a belső „beszűkülség” a tompaság és tunyaság következménye, a külső „szétszórtság” pedig az érzékszervi örömök hajszolásáé.²⁰ A *Satipaṭṭhāna sutta* kommentárjai a beszűkült tudatállapotot valóban a tompasággal és tunyasággal hozzák összefüggésbe, a tudat „szétszórt” állapota pedig értelmezésük szerint a nyugtalanságot jelöli.²¹

Ahhoz, hogy a gyakorló kifejlessze az összeszedettség vagy belátás intenzívebb szintjeit, szükség van arra, hogy képes legyen a beszűkülséget és a szétszórtságot elkerülve egyensúlyban tartani tudatát. Az, hogy e két tudatállapot a tudat szemlélésére vonatkozó instrukciók e pontján jelenik meg, azt mutatja: ha a gyakorló – akár csak időlegesen is – a kedvezőtlen tudati jelenségek durvább fajtáinak körén kívül került, és a *satipaṭṭhāna* hátralevő részében leírt „maga-sabb” tudatállapotok kifejlesztésére törekszik, akkor fenn kell tartania ezt az egyensúlyt.

18 Vö. pl. *A IV 404*, amely szerint a gyökérok hiányára irányuló tudatosság az *arahant* visszatekintő bölcsességének része.

19 Ugyanakkor – megfelelően e *satipaṭṭhāna* sémájának, amely a pozitív tudatot annak ellentétpárjával mutatja be – a beszűkült (*saṅkhitta*) tudatállapotot vehetjük pozitív értelemben, mint „összeszedett” vagy „figyelmes” tudatállapotot (vö. T. W. Rhys Davids 1993: p.665). A megfelelő ige (*saṅkhipati*) valóban ebben a pozitív értelemben szerepel a *Ja I 82*-ben, amely arról számol be, hogy a Buddha szerető kedveséget sugároz öt korábbi követőjére, amikor megvilágosodása után először találkozni. Vö. még: Goenka 1999: p.87, aki a *saṅkhitta* kifejezést „összeszedett”-nek és „koncentrált”-nak fordítja.

20 *S V 279*. E kettő „külsőhöz”, illetve „belsőhöz” való viszonyáról az *A IV 32* is szól.

21 *Ps I 280*. Mindazonáltal a fent említett tanítóbeszédben (*S V 279*) a nyugtalanság mint akadály külön jelenik meg, és láthatólag nem tartozik a „szétszórt” kifejezés fogalmi körébe, holott a kommentárok magyarázata szerint a kettő azonos lenne. A „szétszórt” viszonya az érzékszervi kielégülés keresésével az *S V 279* mellett az *M III 225*-ben is megjelenik. Az *A V 147* szerint a szétszórt tudatállapot következménye, hogy az ember képtelen ügyesen irányítani figyelmét, elkerülni a kedvezőtlen viselkedést, vagy legyőzni a tudati tehetetlenséget.

VIII.4. A négy „magasabb” tudatállapot

A következő minősítés, a „tágas” (*mahaggata*), a nyugalom-meditációval kapcsolatban gyakran megjelenik más tanítóbeszédekben is, például annak a meditációnak a leírásában, amelynek során a gyakorló a négy isteni állapotot (*brahmavihāra*) sugározza szét minden irányban.²² A „tágas” kifejezés az *Anuruddha* *suttā*ban is azt a képességet jelöli, hogy a gyakorló széles területet képes áthatni meditációs tárgyával – ebben az esetben ez láthatólag a *kaśiṇa*-meditáció eredménye.²³ E példák megerősítik a kommentárok magyarázatát a *satipatṭhāna*-instrukciók ezen részéről: eszerint a „tágas” tudatállapot (*mahaggata*) az elmélyedés kifejlesztésével áll kapcsolatban.²⁴

Ugyanezen kommentárok a szemlélődéssel kapcsolatban említett következő kategóriát, a „meghaladható” (*sa-uttara*) tudatállapotot az összeszedettség kifejlesztésével hozzák kapcsolatba.²⁵ A „meghaladható” azt jelöli, hogy ahhoz, hogy a gyakorló az elmélyedés magasabb szintjére lépjen, világosan fel kell ismernie az elmélyedés azon szintjének összetevőit, amelyet maga mögött készülő hagyni.²⁶ Ezt a *Sekha sutta* is megerősíti, amely a negyedik elmélyedést a „felülmúlhatatlan” tudati egykedvűség és éberség állapotának tekinti.²⁷ Másrészt a tanítóbeszédekben a „felülmúlhatatlan” minősítés gyakran a teljes felébredéssel kapcsolatban jelenik meg.²⁸ Ha így értelmezzük, ez a kategória magában foglalja a megvalósítás utáni visszatekintő tudást, amikor az ember megvizsgálja, hogy a tudat milyen mértékben szabadult a béklyóktól és a tudati szennyeződésektől.

A következő kifejezés, az „összeszedett” (*samāhita*) tudatállapot jelentése, magától értetődik. A kommentárok szerint a kifejezés az összeszedettséget és a teljes elmélyedést is magában foglalja.²⁹ Mivel a tanítóbeszédek mind a

22 Pl. *M II 207*.

23 *M III 146*. A kommentár (*Ps IV 200*) kifejti, hogy ez az áthatás a *kaśiṇa*-meditációval van összefüggésben. A *kaśiṇa* az összeszedettség kifejlesztésének elősegítésére használt meditációs segédeszköz, például egy színes korong.

24 *Ps I 280*.

25 A *Ps I 280* magyarázata szerint a „meghaladhatatlan” a teljes elmélyedés elérésére vonatkozik. Śīlananda 1990: p.94 a „meghaladhatatlan” kifejezést a nem-anyagi elérésekre tett specifikus utalásnak tekinti.

26 Többek között az *M I 455* is leírja, hogy az alacsonyabb szintű elmélyedéseket el kell hagyni. Nhat Hanh 1990: p.13 a „*sa-uttara*” kifejezést a következőképpen fordítja: „tudatom képes arra, hogy magasabb állapotot érjen el.”

27 Pl. *M I 357*. A negyedik *jhāna* – mint az összeszedettség egy szintje – valóban „felülmúlhatatlan”, mivel a nem-anyagi elérések az összeszedettség ugyanazon szintjén következnek be, ám egyre kifinomultabb tárgyra irányulnak.

28 Pl. *D II 83*, *M I 163*, *M I 303*, *M II 237*, *S I 105*, *S I 124*, *A I 168*, *A III 435*, *Th 415*.

29 *Ps I 280*.

nyugalom, mind a belátás kifejlesztésének kontextusában említik a *samādhit*, az „összeszedett tudat” jelentésköre igen tág.

A „megszabadult” (*vimutta*) minősítés gyakran a teljes felébredéssel összefüggésben jelenik meg a tanítóbeszédekben.³⁰ Ha így értelmezzük, a „megszabadult tudat” párhuzamot mutat a gyakrabban használt „meghaladhatatlan tudat” kifejezéssel, „a sóvárgástól mentes”, „haragtól mentes” és „zűrzavartól mentes” tudattal – mindez az *arahant* tudatát jelöli.³¹ A kommentárok a „megszabadult” minősítést azzal hozzák kapcsolatba, amikor a tudat a belátás-meditáció során időlegesen megszabadul a szennyeződésektől.³² Más tanítóbeszédekben a „megszabadult” minősítés – a „tudat szabadsága” (*cetovimutti*) – az összeszedettség kifejlesztésével kapcsolatban is megjelenik.³³ A „megszabadult tudat” kifejezés tehát értelmezhető úgy is, hogy a nyugalommal és belátással összefüggésben a tudati szabadság megtapasztalására utal.

A négy magasabb tudatállapot fölötti szemlélődés alaptémája nem más, mint a képesség, amellyel a gyakorló nyomon követi saját meditációs fejlődésének előrehaladottabb szakaszait. Ily módon a tudat fölötti szemlélődés körén belül a *sati* a sóvárgás vagy a harag jelenlétének felismerésétől a legemelkedettebb és legkifinomultabb tudati tapasztalásokra irányuló tudatosságig terjedhet – s minden esetben alapvető feladata, hogy higgadtan tudomásul vegye azt, ami éppen történik.

Figyelemreméltó, hogy ez a *satipatthāna* az összeszedettség intenzív szintjeinek éber szemlélését hangsúlyozza. A Buddha kortársai az elmélyedéssel kapcsolatos tapasztalatok hatására sok esetben spekulatív nézeteket alakítottak ki.³⁴ A Buddha nem fogott ilyen spekulációba: a meditációs elmélyedéseket teljes

30 Pl. *MI 141, S III 45, S III 51, Ud 24, It 33.*

31 A teljes felébredés szokásos leírásai a „megszabadult” kifejezést annak leírására használják, hogy az *arahant* tud saját megvalósításáról (pl. *D I 84*). Előfordul, hogy a „megszabadult” kifejezés a „meghaladhatatlan” szóval együtt jelenik meg; mindkettő a teljes felébredésre utal, vö. pl. *MI 235, S I 105, A IV 106. A D III 270* és az *A V 31* a „jól megszabadult tudatot” a három kedvezőtlen gyökértől mentességgel hozza összefüggésbe.

32 *Ps I 280.* A kommentárok ezen felvetését bizonyos mértékben alátámasztja az *S V 157*, amely „megszabadult”-nak nevezi a *satipatthānāra* alkalmas, nyugodt és koncentrált tudatot.

33 Az *MI 296* „a tudat szabadságának” különböző típusait sorolja föl. Az *A III 16* is úgy említi az öt akadály hiányát, mint az azoktól „megszabadult” tudatot.

34 A *Brahmajāla sutta* (*D I 12–39*) a nézetek hatvankét alapját sorolja föl. Ezek közül negyvenkilenc láthatólag az összeszedettség megvalósításának különféle típusaival áll kapcsolatban: a múltbeli életek felidézésével (*1–3, 5–7, 17*), az isteni látással (*31–34, 51–57*), a *kasiṇa*-meditációval (*9–11, 19, 23–25, 29–30, 35, 39–41, 43, 47–49*), és a *jhānával* általában (*20–22, 27, 36–38, 44–46, 59–62*). (A megfeleltetések a kommentárok alapján történtek.) Ez az arány (csaknem 80%) meggyőzően bizonyítja, hogy az intenzív összeszedettség tapasztalatai könnyen vezetnek nézetek gyártásához. Wijebandara 1993: p.21 is megjegyzi, hogy a *jhāna*-tapasztalatok könnyen vezethetnek hibás nézetek kialakulásához.

egészében analitikus módon kezelte, s ezzel az volt a célja, hogy megértse azok összetett és feltételekhez kötött természetét.³⁵ Ezt az analitikus megközelítést többek között az *Aṭṭhakanāgara sutta említi*, amely kijelenti, hogy a gyakorlónak az elmélyedés megtapasztalását pusztán a tudat termékének, feltételekhez kötött, akaratlagosan létrehozott tapasztalatnak kell tekintenie.³⁶ Ez a megértés aztán elvezet a következtetéshez, miszerint mindaz, ami feltételek következménye, szintén állandótlan és megszűnésnek alávetett. Az összeszedettség intenzív szintjei mulandó természetének belátása a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat része, amennyiben a „refrénben” foglalt instrukciót – miszerint a keletkezés és az elmúlás természetét kell szemlélni – a szemlélődés tárgyai között felsorolt magasabb tudatállapotokra vonatkoztatjuk.³⁷ Ha így gyakoroljuk a magasabb tudatállapotokkal kapcsolatos *satipaṭṭhānát*, akkor gyakorlati módon nyilvánul meg benne az, ahogyan a Buddha a tudati tapasztalás teljes körét analitikusan megközelítette.

35 Piatigorski 1984: p.44: „a korai buddhizmus idején felismertek, elemeztek és átdolgoztak bizonyos nem buddhista, jógához kapcsolódó tapasztalatokat úgy, hogy azok korábbi avagy akkori vallási tartalmuk nélkül használhatóak legyenek.” Premasiri 1987b: p.178: „a buddhizmus megkülönböztető jellegzetesége, hogy ezeket a *jhāna*-állapotokat tisztán pszichológiai szempontból írja le, anélkül hogy misztikus vagy természetfölötti magyarázattal szolgálna róluk.”

36 *M I 350*. Vö. még: *M I 436*, amely a *jhāna*-tapasztalatokat a halmazok sémájának segítségével elemzi, majd átgondolja, hogy mindezen jelenség mulandó, elégtelen és nem-én.

37 *M I 60*: „úgy időzik, hogy a tudatban a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli.”

IX. DHAMMÁK: AZ AKADÁLYOK

IX.1. A dhammák fölötti szemlélődés

A *Satipaṭṭhāna sutta* következő szemlélődése a tudati minőségek egy bizonyos csoportjával, az öt akadállal foglalkozik. Ezzel kezdődik a „dhammák” fölötti szemlélődések sora. Mielőtt behatóbban megvizsgálám e gyakorlatot, tanulmányozom a „dhammák” szó jelentését, hogy bizonyos mértékben háttérret adjak ezen – negyedik és egyben utolsó – *satipaṭṭhānā*ban felsorolt gyakorlatokhoz.

A *dhamma* páli szó, a szövegkörnyezettől függően különböző jelentésekkel bírhat. A legtöbb fordító úgy értelmezi, hogy a *Satipaṭṭhāna suttā*ban a „dhammák” szó „tudattárgyakat” jelent, vagyis mindazt jelöli, ami a tudat tárgya lehet, szemben a többi öt érzék tárgyaival. A *satipaṭṭhānā*val kapcsolatban azonban furcsának hat ez a fordítás. Amennyiben a „dhammák” szó jelentése „tudattárgyak” lenne, úgy a másik három *satipaṭṭhānā*nak is itt kellene szerepelnie, hiszen azok is lehetnek a tudat tárgyai. Továbbá a negyedik *satipaṭṭhānā*ban felsorolt gyakorlatok egyike a hat érzék és azok tárgyainak szemlélődése, következésképpen a *dhammák* fölötti szemlélődés nem szorítkozik a tudat – a hatodik érzék – tárgyaira. A negyedik *satipaṭṭhānā*ban felsorolt *dhammák*, mint például az akadályok, a halmazok stb., nem sorolhatóak magától értetődő módon a „tudattárgyak” kategóriájába.¹

Ez a *satipaṭṭhāna* tulajdonképpen bizonyos tudatminőségekkel – az öt akadállal és a hét felébredési tényezővel – foglalkozik, illetve a tapasztalás sajátos kategóriák szerinti – az öt halmaz, a hat érzékterület és a négy nemes igazság alapján történő – elemzésével. Ezek a tudattényezők és kategóriák a Buddha tanításának,

1 Ṭhānissaro 1996: p.33. A *Paṭi* II 234 egyszerűen azt veti fel, hogy ebben a kontextusban *dhammā*nak értendő mindaz, ami nincs benne az előző három *satipaṭṭhānā*ban. Silanananda 1990: p.95 elveti a „tudattárgyak” fordítást, és javasolja, hogy a *dhammák* kifejezést ne fordítsuk le – ezt a javaslatot elfogadtam. Egyéb lehetséges fordítások: „a tények általában” (Kalupahana 1992: p.74), „jelenségek” (Bodhi 2000: p.44; Jayasuriya 1988: p.161), „az események mintázata” (Harvey 1997: p.354), „feltételek” (Vajirañāna 1975: p.59) vagy „princípiumok” (Watanabe 1983: p.16).

a *Dhammának* alapvető aspektusai.² Ezek az osztályozási sémák önmagukban nem képezik meditáció tárgyát, ehelyett a szemlélődés során alkalmazandó keretek vagy viszonyítási pontok. A tényleges gyakorlás során az embernek ezen *dhammák* fényében kell látnia mindazt, amit tapasztal.³ Tehát a *dhammák*, amelyeket ez a *satipaṭṭhāna* említ, nem „tudattárgyak”, hanem minden dolog, ami az elmélyedés során a tudat vagy bármely más érzékkapu tárgya lesz.

A „*dhammák* fölötti szemlélődés” kifejezés az *Ānāpānasati* *suttāban* is megjelenik, mégpedig a légzéstudatosság kifejlesztésének tizenhat lépése közül az utolsó négygel kapcsolatban. Ezek a „mulandósággal”, a „kifakulással”, a „megszűnéssel” és az „elengedéssel” kapcsolatosak.⁴ Az itt leírt négy lépés első ránézésre igencsak különbözik a *Satipaṭṭhāna* *sutta dhammák* fölötti szemlélődést tárgyaló részében felsorolt tényezőktől és kategóriáktól. A Buddha azért sorolta a légzésre irányuló éberség ezen négy utolsó lépését a *dhammák* szemléléséhez, mert a meditáló a gyakorlat ezen előrehaladott szakaszában már legyőzte a vágyat és az elégedetlenséget, s ezzel megalapozta magát az egykedvűségben.⁵ A kommentárok szerint ez az akadályok eltávolítására tett utalás.⁶

Noha megkérdőjelezhető az a megközelítés, hogy a vágyak és az elégedetlenség mind az öt akadályt jelképezik,⁷ a *Satipaṭṭhāna* *suttāban* mégis ez a magyarázat kapcsolja össze a légzéstudatosság utolsó négy lépését a *dhammák* sorozatával, mivel az utóbbi az akadályokkal kezdődik. A kommentárok szerint a *dhammák* szemlélése azért az akadályok után következik, mert az akadályok eltávolítása ebben az utolsó *satipaṭṭhānāban* foglalt viszonylag kifinomultabb

2 Nāṇamoli 1995: p.1193 n. 157 kifejti: „ebben az összefüggésben a *dhammā* úgy értendő, mint minden olyan jelenség, amely a Dhamma, vagyis a Buddha tanítása által osztályozásra került.”

3 Ebben a kontextusban figyelemreméltó, hogy a *dhammák* fölötti szemlélődésre vonatkozó instrukcióban kétszer szerepel helyhatározó eset: egyszer a *dhammák*, egyszer pedig az öt akadály, az öt halmaz stb. esetében. A gyakorló tehát a „*dhammákat* a *dhammák* tekintetében, az öt akadály tekintetében (stb.) szemléli”, vagyis a jelenségeket a *dhammákként* felsorolt kategóriák rendszerében szemléli. Az egyes szemlélődések így módon történő bemutatása eltér az előző három *satipaṭṭhānāban* foglaltaktól. Vö. még: *S V 184*, amely szerint ebben a *satipaṭṭhānāban* szemlélt *dhammák* feltételesen kapcsolódnak a figyelemhez, míg a test az élelemtől, az érzések a kapcsolódástól, a tudat a név-és-formától függ. Ez azt sugallja, hogy a *dhammák* fölötti szemlélődés feltételezi azt az akaratlagos cselekvést, miszerint az ember figyelmét a többi *satipaṭṭhānāhoz* képest nagyobb mértékben fordítja tárgya felé (a felsorolt *dhammák* alapján). Carrithers 1983: p.229 kifejti, hogy „amit a tanítás állít, az itt és most közvetlen észleléssé alakul át.” Gombrich 1996: p.36 is arról beszél, hogy a gyakorló „buddhista szemüvegen keresztül látja a világot”, míg Gyatso 1992: p.8 a következőket veti fel: „a korábban megtanult kategóriák és elsajátított képességek anélkül hatják át a jelenlegi tapasztalást, hogy a gyakorló felidézne azokat.”. Vö. még: Collins 1994: p.78.

4 *M III 83*.

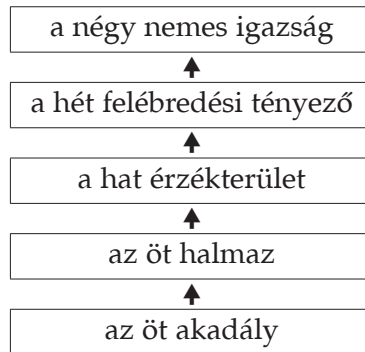
5 *M III 84*.

6 *Ps IV 142*.

7 Vö. 74. oldal

szemlélődések alapjául szolgál.⁸ A két tanítóbeszéd közötti további párhuzam, hogy a légzéstudatosság tizenhat lépéses sémája a felébredési tényezők kifejlődéséhez vezet,⁹ mivel a felébredési tényezők a *Satipaṭṭhāna* sutta-ban is a *dhammák* fölötti szemlélődés részét képezik.

Ezek a párhuzamok azt sugallják, hogy az időbeli haladás a megvalósítás felé mindkét esetben a *dhammák* fölötti szemlélődés alapvető aspektusát képezheti. A *satipaṭṭhāna*-kontextusban a *dhammák* fölötti szemlélődésben részletezett tudati tényezők és kategóriák sorrendje mögött ez az előrehaladás húzódik meg (vö. 9.1 ábra, lent). A *dhammák* fölötti szemlélődés – amely az akadályok legyőzésének eredményeként kialakult, megfelelő mértékű tudati stabilitáson alapul – továbblép a szubjektív személyiségnek az öt halmaz fényében történő elemzésére, illetve a szubjektív személyiség és a külvilág kapcsolatának a hat érzékterület rendszerében történő elemzésére.¹⁰ Ez a két elemzés megfelelő alapja a felébredési tényezők kifejlesztésének, amelyek sikeres megalapozása a felébredés szükséges feltétele. A felébredés annyit tesz, hogy a gyakorló teljes mértékben megérti a négy nemes igazságot, úgy, „ahogyan az valóban van” – ez a *dhammák* fölötti szemlélődés utolsó gyakorlata, és a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat sikeres betetőződése.¹¹



9.1. ábra: A *dhammák* fölötti szemlélődés áttekintése

⁸ *Ps-pt* I 373.

⁹ *M III* 87. Vö. még: *Paṭis* I 191, amely a mulandóság fölötti szemlélődést a halmazok és az érzékterületek keletkezésével és elmúlásával hozza összefüggésbe, s ezzel újabb területet kapcsol a *satipaṭṭhāna*-kontextushoz.

¹⁰ Jóllehet ezt a két szemlélődést nem feltétlenül ebben a sorrendben kell gyakorolni, értelmes lépésnek tűnik, ha a szubjektív személyiséget úgy tanulmányozzuk, hogy megvizsgáljuk: az érzékek révén hogyan áll kapcsolatban a külvilággal.

¹¹ Ezzel nem azt kívánom sugalmazni, hogy a *dhammák* fölötti szemlélődéseket mindenképpen ebben a sorrendben és egymással összekapcsolva kell gyakorolni, csupán arra kívánok rámutatni, hogy a *Satipaṭṭhāna* sutta-ban progresszív sorrendben kerülnek bemutatásra.

A légzéstudatosság utolsó négy lépésével azonban a hangsúly javarészt áttevődik a *dhammák* szemlélésével elért belátásokra. Ezek a belátások abból fakadnak, hogy a gyakorló közvetlenül megtapasztalja a jelenségek mulandó természetét (*aniccānupassī*), figyelmet szentel „kifakulásuknak” (*virāgānupassī*) és „megszűnésüknek” (*nirodhānupassī*). Ezek aztán szenvtelenséghez vagy „elengedéshez” (*paṭinissaggānupassī*) vezetnek – és ez a tudatállapot alkalmas a felébredésre.¹²

Mind a *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban, mind az *Ānāpānasati* *suttā*ban a *dhammák* fölötti szemlélődés időleges haladást jelöl a szenvtelenség és a megvalósítás felé. Jóllehet a megvalósításhoz való áttörés a légzéstudatosság tizenhat lépése közül bármelyik gyakorlása közben bekövetkezhet, az utolsó négy lépést látványosan specifikusan erre a célra alakították ki. Hasonlóképpen, noha a megvalósítás bekövetkezhet bármely *satipaṭṭhāna*-szemlélődés gyakorlása közben, a *Satipaṭṭhāna* *sutta* utolsó része – amely a *dhammák* szemlélésével foglalkozik – különösen nagy hangsúlyt helyez e cél elérésére.

A korábbi *satipaṭṭhānák*kal ellentétben a *dhammák* fölötti szemlélődés elsősorban a megvizsgált jelenségek feltételekhez kötött természetének felismerésével foglalkozik. Tény, a *dhammák*ra irányuló legtöbb szemlélődés esetében a fő útmutatás kifejezetten említést tesz a feltételekhez-kötöttségről, míg az előző *satipaṭṭhānák*ban ez csupán a „refrénben” történik meg. A feltételekhez-kötöttségnek ebben a *satipaṭṭhānā*ban betöltött jelentős szerepe eszünkbe juttatja az ismert kijelentést, miszerint az, aki a függő keletkezést látja, a *Dhammát* látja.¹³ A *Dhamma* illetően „látása” (*passati*) nagyon is bekövetkezhet a *dhammák* szemlélése (*anu-passati*) révén – ez a felvetés egybevág a „módszer” (*nāya*) megszerzésével, amely az „egyenes ösvényről” szóló rész szerint a gyakorlás célja.¹⁴

A *dhammák* fölötti szemlélődés tehát e szemlélődés során ügyesen alkalmazza a *Dhammā*ban (a Buddha tanításában) tanított *dhammák*kat (kategóriákat), mégpedig azért, hogy kiváltsa a feltételekhez-kötöttség *dhammájának* (alapelvének) megértését, és elvezessen a legmagasabb rendű *dhamma* (jelenség), a *Nibbāna* megvalósításához.¹⁵

12 Vö. *MI* 251, amely szerint ugyanez a négylépéses sorozat – az érzések szemlélésének kontextusában – egyenesen a megvalósításhoz vezet. A *Paṭis* I 194 kifejti, hogy az elengedés fölötti szemlélődésnek két fajtája van: (a halmazok) „feladása” és az „előreugrás” (a megvalósításhoz). Az „elengedéssel” kapcsolatban vö. még: Nāṇārāma 1997: pp.85–87; van Zeyst 1961a: p.3. A kínai *Samyukta āgama* más sorrendben adja meg a légzéstudatosság utolsó négy lépését: a mulandóság után következik az „elhagyás”, majd a „kifakulás”, és végül, betetőződésként, a „megszűnés” (in: Choong 2000: p.227).

13 *MI* 190.

14 Vö. 114. oldal.

15 *AD* III 102 a *Nibbānā*t a kedvező *dhammák* közül a legmagasabb rendűnek nevezi; vö. még: *A II* 34, *Sn* 225.

IX.2. Az öt akadály fölötti szemlélődés

A *dhammák* fölötti első szemlélődés bizonyos szempontból a tudatállapotok fölötti szemlélődés specifikusabb változata, mivel a tudatosságot a három kedvezőtlen gyökérok öt megnyilvánulására, vagyis az öt akadályra irányítja. Az akadályok szemlélése azonban az eddig felsorolt tudatra irányuló szemlélődésekkel szemben nem csupán az akadály jelenlétét vagy hiányát foglalja magában, hanem az egyes akadályok jelenléte vagy hiánya alapjául szolgáló feltételeket is. Vizsgálódásaim során az instrukció két szakaszból álló sémáját követem: először az öt akadályra, illetve a felismerés fontosságára fordítok figyelmet, majd jelenlétük, illetve hiányuk feltételeit tekintem át.

Az akadályok szemlélésére vonatkozó *satipatthāna*-instrukció a következő:

Ha érzéki vágy van benne, tudja: érzéki vágy van bennem; ha nincs benne érzéki vágy, tudja: nincs bennem érzéki vágy; tudja, hogy a még nem keletkezett érzéki vágy hogyan keletkezhet, hogy a keletkezett érzéki vágy hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított érzéki vágy a jövőben ismét keletkezzék. Ha ellenszenv van benne, tudja... Ha tompaság és tunyaság van benne, tudja... Ha nyugtalanság és aggodalom van benne, tudja... Ha kétely van benne, tudja: kétely van bennem; ha nincs benne kétely, tudja: nincs bennem kétely; tudja, hogy a még nem keletkezett kétely hogyan keletkezhet, hogy a keletkezett kétely hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított kétely a jövőben ismét keletkezzék.¹⁶

Az „akadály” (*nīvaraṇa*) szó használata világosan mutatja, hogy miért ezek a tudati minőségek kapnak különleges figyelmet: mert „akadályozzák” a tudat helyes működését.¹⁷ Az akadályok befolyása alatt az ember nem képes megérteni, hogy mi van saját maga vagy mások hasznára, illetve nem képes elérni az összeszedettséget vagy a belátást.¹⁸ Az ösvényen való haladás szempontjából tehát fontos képesség, hogy a gyakorló megtanuljon a tudatosság segítségével ellenállni egy-egy akadály hatásának. A tanítóbeszédnek szerint ha nehézségei támadnak az akadály ellensúlyozásában, jól teszi, ha útmutatást kér egy tapasztalt gyakorlótól.¹⁹

¹⁶ *MI 60.*

¹⁷ *Vö. pl. DI 246, S V 96, S V 97.*

¹⁸ *M II 203, S V 92, S V 127, A III 63.*

¹⁹ *A III 317, A III 321.*

Az öt akadály tulajdonképpen hét különböző tudati tulajdonságot foglal magában.²⁰ Ez a hét valószínűleg azért illeszthető bele az ötös felosztásba, mert a tompaság (*thīna*) és tunyaság (*middha*), illetve a nyugtalanság (*uddhacca*) és aggodalom (*kukkucca*) hatása és jellege hasonlóságot mutat.²¹

A kommentárok szerint ez az ötös felosztás lehetővé teszi, hogy az egyes akadályokat összefüggésbe hozzuk az elmélyedés eléréséhez szükséges öt tudati tényező (*jhāna-aṅga*) közül eggyel-eggyel.²² Az akadályok nem csak a teljes elmélyedés elérését gátolják, hanem a felébredési tényezők (*bojjhaṅga*) megalapozását

20 Az *S V 110* tíz részből álló bemutatást ad: megkülönbözteti a belső érzelmi vágyat, ellenszenvet, kételyt, illetve azok külső megfelelőit, míg a maradék két összetett akadályt felosztja tompaságra, tunyaságra, nyugtalanságra és aggodalomra. Ez a felosztás alátámasztja azt az elképzelést, hogy tulajdonképpen hét tudati tulajdonság van. Vö. még: Gunaratana 1996: p.32. Az *It 8*-ban a szokásos ötös felosztás egyik változata szerepel – eszerint egyetlen akadály van: a tudatlanság. Más változatot tartalmaz a *Paṭis I 31*, a *Paṭis I 103* és a *Paṭis I 163*, ahol az akadályok közül kimarad az aggodalom, s helyette a tudatlanság és az elégedetlenség szerepel.

21 A tompaság és tunyaság hasonlóságát a *Vibh 254* jegyzi meg, amely szerint mindkettő a „képesség hiányát” avagy a „készségtelenséget” jelenti, azzal a különbséggel, hogy a tompaság tudati jellegű, a tunyaság pedig ennek testi megfelelője. A *Vibh-a 369* értelmezése szerint ez a magyarázat a tunyaságot a tudati tényezőkre, nem pedig a fizikai testre vonatkoztatja. Ám ha áttekintjük a tunyaságnak az *A IV 85*-ben felsorolt ellenszereit, nyilvánvalónak látszik, hogy a „tunyaság” igenis a testi tunyaságot jelöli. A másik két akadály hasonlóságáról a *Ps-pt I 375* tesz említést.

22 A *Vism 141* magyarázata szerint az összeszedettség az érzelmi vágygal, az öröm az ellenszenvvel, a tudat kezdeti alkalmazása a tompasággal és tunyasággal, a boldogság a nyugtalansággal és aggodalommal, a tudat fenntartott alkalmazása pedig a kétellyel nem egyeztethető össze. (Ezzel az összefüggéssel kapcsolatban vö. még: Buddhādāsa 1976: p.112; Upali Karunaratne 1996: p.51). A *Vism* valószínűleg azt próbálja bizonyítani az első négy összefüggéssel kapcsolatban, hogy a tudat összeszedettséggel történő egyesítése ellentétben áll az érzelmi vágy kiváltotta tudati sokasítással, hogy az öröm megjelenésével kialakuló tudati elragadtatottság és testi nyugalom nem egyeztethető össze az ellenszenvre jellemző tudati merevséggel és testi feszültséggel, hogy a tompaság és tunyaság homályossága, tudati ködössége ellenében hat a tárgyak kezdeti tudati ráhelyezéssel történő világos megragadása, illetve hogy a boldogság kiváltotta tudati elégedettség és testi nyugalom nem engedi, hogy nyugtalanság vagy aggodalom jelenjék meg (vö. *Vism-mlt I 165*). Ami az ötödik akadályt illeti, amennyiben a kételyt (*vicikicchā*) tágabban értelmezzük – vagyis úgy, hogy az nem csupán a kételyt jelöli, hanem a tudat általában vett szétszórt állapotát (vö. T. W. Rhys Davids 1993: p.615, amely szerint a kapcsolódó ige, a *vicikicchati* a szétszórt gondolkodással áll összefüggésben) –, akkor azt a tudat fenntartott alkalmazása eredményeként kialakuló stabilitás és szétszórtság-mentesség ellensúlyozza. Másrészt rá kell mutatnunk, hogy az akadályok és az egyes *jhāna*-tényezők a tanítóbeszédék közül csupán az *MI 294*-ben kerülnek együtt felsorolásra. Ez a szövegrész pedig nem állít fel közvetlen kapcsolatot az egyes akadályok és az egyes *jhāna*-tényezők között, csupán felsorolást ad mindkettőről, mégpedig olyan sorrendben, amely eltér a kommentárokból megadott megfeleltetésektől. Mi több, ez a szövegrész nem szerepel a tanítóbeszéd kínai változatában sem (vö. Minh Chau 1991: p.100; Stuart-Fox 1989: p.90), amely máskülönben megfelel a páli változatnak. A *jhāna*-tényezők elemzésének kritikus tárgyalásával kapcsolatban vö. még: Rahula 1962: p.192.

is hátráltatják.²³ Az akadályok és a felébredési tényezők közötti antagonisztikus viszony igen fontos, mivel az előbbiek eltávolítása és az utóbbiak kifejlesztése a megvalósítás szükséges feltétele.²⁴

A tanítóbeszédekben két hasonlat-sorozat szemlélteti az öt akadály sajátos jellegét és hatását. Az első hasonlat-sor az egyes akadályokat egy vízzel teli tál képével szemlélteti, amelyet az ember tükörként használ, hogy megnézze benne az arcát. Eszerint az érzéki vágy olyan, mint a festékkel kevert víz; az ellenszenv, mint a forrásig hevített víz; a tompaság és tunyaság, mint a moszatos víz; a nyugtalanság és aggodalom, mint a szél felkavarta víz; a kétely pedig mint a sötét, iszapos víz.²⁵ Az ember egyik esetben sem látja tisztán az arcát a vízben. Ezek a hasonlatok élénken szemléltetik az egyes akadályok egyedi jellegzetességeit: az érzéki vágy elszínezi az észlelést, az ellenszenv következtében felhevül az ember, a tompaság és tunyaság következménye a megrekedés, a nyugtalanság és aggodalom ide-oda taszigálja az embert, a kételynek pedig elhomályosító hatása van.²⁶

A másik hasonlatsor az akadályok hiányát szemlélteti. Eszerint ha az ember mentes az érzéki vágytól, az olyan, mintha elengedették volna adósságát; ha mentes az ellenszenvtől, az olyan, mintha betegségből gyógyult volna fel; ha nem hátráltatja tompaság és tunyaság, az olyan, mintha börtönből szabadult volna; ha nem köti a nyugtalanság és aggodalom kiváltotta izgatottság, az olyan, mintha rabszolgaságból szabadították volna fel; s ha legyőzi a kételyt, az olyan, mintha biztonságosan átjutott volna egy veszélyes sivatagon.²⁷ A második hasonlatsor újabb eszközökkel szemlélteti az akadályokat: a tudatot izgató érzéki vágy olyan, mintha az embernek súlyos adóssága lenne; az ellenszenv kiváltotta feszültség, mint a betegség; a tompaság és tunyaság elnehezíti és börtönbe zárja a tudatot; a nyugtalanság és aggodalom oly mértékben eluralkodhat a tudaton, hogy az teljes mértékben kiszolgáltatottjává lesz; a kétely pedig elbizonytalanítja az embert, így az nem tudja, hogy melyik utat válassza.

23 Különösen igaz ez a tompaság és tunyaság *versus* tetterő, a nyugtalanság és aggodalom *versus* nyugalom, a kétely *versus* a *dhammák* vizsgálata esetében (pl. *S V 104*). A *Bojjhaṅga samyuttāban* (*S V 63–140*) a felébredési tényezők és az akadályok számos esetben úgy kerülnek bemutatásra, mint egymással homlokgyenest ellentétes tudati minőségek. Vö. még: 237. oldal.

24 *A V 195*. A *buddhává* válás ugyanezen feltételeit szabja meg a *D II 83*, a *D III 101* és az *S V 161*.

25 *S V 121*, *A III 230*.

26 Vö. még: Fryba 1989: p.202, aki a következő megfeleltetéseket javasolja: az érzéki vágy eltorzítja az észlelést és töredékesíti a tudatosságot, az ellenszenv megosztottságot szül és görcsössé teszi az embert, a tompaság és tunyaság elködösíti a tudatosságot, a nyugtalanság és aggodalom felemészti az irányát veszített tudatot, a kétség pedig határozatlanságot, bizonytalanságot vált ki.

27 *D I 71*, *MI 275*.

Az első hasonlat-sor az akadályok jelenlétét szemlélteti, mégpedig elerőtlenítő hatásuk szempontjából, a második sorozat pedig a tőlük való mentességgel járó megkönnyebbülést írja le. A két sorozat tehát megfelel az akadályok fölötti szemlélődés két lehetséges módozatának: a jelenlétükre, illetve a hiányukra irányuló tudatosságnak.

IX.3. Az akadályok felismerésének fontossága

A tanítóbeszéd szerint ha jelen van egy akadály, és a gyakorló nem ismeri fel, akkor „helytelenül medítál”, vagyis olyan gyakorlatot végez, amelyet a Buddha nem tartott helyesnek.²⁸ Am ha felismeri az akadály jelenlétét, és a *satipaṭṭhāna*-meditáció részeként szemlélődik fölötté, akkor gyakorlata a tudat megtisztulását eredményezi majd.²⁹

Az *Āṅguttara nikāya* egyik fejezete szemlélteti annak fontosságát, hogy a gyakorló a tudati szennyeződésekkel a valóságnak megfelelően ismerje föl. Ez a tanítóbeszéd beszámol arról, hogy Anuruddha szerzetes panaszkodik barátjának, Sāriputtának, hogy az összeszedettség során elért rendíthetetlen tetterő és jól megalapozott éberség ellenére sem képes áttörni a teljes megvalósításhoz.³⁰ Válaszában Sāriputta rámutat: Anuruddha az összeszedettséggel elért eredményeivel kérkedik, s ez nem más, mint az önhietség megnyilvánulása, rendíthetetlen tettereje egyszerűen nyugtalanság, az pedig, hogy azzal törődik, hogy még nem ébredt fel, pusztán aggodalom. Anuruddha, miután barátja segít neki abban, hogy mindezeket akadálynak ismerje fel, hamarosan legyőzi azokat, és eléri a megvalósítást.

Az egyszerű felismerés mint módszer leleményes módja annak, hogy a gyakorló a meditáció akadályait a meditáció tárgyává tegye.³¹ Az akadályokra irányuló pusztá tudatosság, amennyiben így gyakorolják, az elfojtás és a belevonódás között haladó középút lesz.³² Több tanítóbeszéd szépen szemlélteti a felismerés egyszerű aktusának erős hatását: leírja, hogy Māra – a kísértő, aki

28 *M III 14.*

29 *A I 272.*

30 *A I 282.*

31 Gunaratana 1996: p.44; Nāṇaponika 1986b: p.21.

32 A *satipaṭṭhāna* ezen funkcióját – hogy középút az érzékszervi élvezetek és az önkínzás között – az *A I 295* említi.

gyakran az öt akadály megszemélyesítőjeként jelenik meg – alighogy felismerik, elveszíti erejét.³³

A pusztá felismerés mint megközelítés ötletességét azzal szemléltethetjük, ha a haragot orvosi szempontból vizsgáljuk meg. A harag megjelenése következtében fokozódik az adrenalintermelés, az adrenalinszint emelkedése pedig tovább stimulálja a haragot.³⁴ A nem reagáló *sati* jelenléte megszakítja ezt az ördögi kört.³⁵ Pusztán azzal, hogy a gyakorló befogadó módon fenntartja a haragra mint állapotra vonatkozó tudatosságot, sem a testi reakciónak, sem a tudati sokasításnak nem ad teret. Ha azonban elhagyja a tudatosság kiegyensúlyozott állapotát, és rossz néven veszi vagy éppen elítéli a keletkezett haragot, az elítélés mint cselekvés csupán az ellenszenv újabb megnyilvánulása lesz.³⁶ A harag ördögi köre folytatódik, jóllehet tárgya megváltozik.

Az akadályok fölötti szemlélődés második aspektusa – a hiányukra irányuló tudatosság – akkor lesz időszerű, amikor a gyakorló, még ha időlegesen is, de már eltávolította az akadályokat.³⁷ A fokozatos ösvény több kifejtésében az akadályok hiánya a kiindulópontja annak az ok-okozati sorozatnak, amely a vidámságon, örömon, nyugalmon és boldogságon (*pāmojja, pīti, passadhi, sukha*) keresztül vezet az összeszedettséghez és az elmélyedés eléréséhez. Itt az instrukció a következő: „magában szemléli az öt akadály eltűnését.”³⁸ Ez pozitív cselekvést sugall: az akadályok hiányának felismerését, mi több, az örvendezést, amely aztán előkészíti az utat a mély összeszedettséghez. A felismerés és örvendezés e tudatos aktusát élénken szemlélteti a fent említett második hasonlat-sor, amely a tudati szabadság ezen állapotához hasonlítja azt, amikor az ember megszabadult adósságától, betegségétől, a rabságtól, rabszolgaléttől és veszélytől.

33 Ezen esetek közül több a *Māra-* és a *Bhikkhuṇī saṃyuttā*ban (*S I 103–135*) található; vö. még az *Sn 967-*ben szereplő felszólítással, miszerint fel kell ismerni, hogy a szennyeződések Māra (a „sötét”) megnyilvánulásai. Goldstein 1994: p.85 szemléletesen azt mondja, hogy a gyakorló „meginti” Mārát. Vö. még: Marasinghe 1974: p.197.

34 Lily de Silva (é.n.): p.25.

35 Egy Rorschach-tesztet elemző tanulmány alátámasztja ezt: Brown 1986b: p.189 arra a következtetésre jut, hogy a haladóbb gyakorlók is tapasztalnak konfliktusokat, de feltűnő, hogy e tapasztalás során nem tanúsítanak védekező magatartást. Ez a megfigyelés rámutat, hogy képesek fenntartani a nem reagáló, egykedvű tudatosságot.

36 Goldstein 1985: p.57: „az ember gyakran hajlamos arra, hogy a megjelenő akadályokat elítélje. Az ítélező tudat maga is az ellenszenv egy tényezője.”

37 Az öt akadály teljes megszüntetése csak a teljes felébredéssel következik be (vö. *S V 327*). A *Satipaṭṭhāna sutta* e részéhez fűzött kommentár (*Ps I 282*) az egyes akadályok „jövőbeli nem keletkezését” a megvalósítás megfelelő szintjeivel hozza összefüggésbe – ami a legtöbb esetben a vissza-nem-térés vagy az *arahantság*.

38 Pl. *D I 73*. A páli *sam-anupassati* kifejezés használata mutatja, hogy itt a szemlélődés (*anupassanā*) egyik formájáról van szó.

Több tanítóbeszéd „fénylőnek” nevezi ezt a nyugodt tudatállapotot, amelyre átmenetileg nincs hatással semmiféle akadály vagy tudati szennyeződés.³⁹ Az *Āṅguttara nikāya* egyik része szerint a tudat fénylő természetének megismerése a tudat fejlesztésének (*cittabhāvanā*) fontos előfeltétele.⁴⁰

IX.4. Az akadály jelenlétének vagy hiányának feltételei

Az akadály jelenlétének vagy hiányának felismerése az első szakasz. Ugyanezen szemlélődés második szakasza a következő: tudatában lenni a feltételeknek, amelyek az akadály felmerüléséhez vezetnek, azoknak, amelyek elősegítik a már keletkezett akadály eltávolítását, illetve azoknak, amelyek megakadályozzák, hogy a jövőben keletkezzék (lásd 9.2. ábra, lent). A *sati* feladata ebben a szakaszban progresszív mintázatot mutat, ami a diagnózistól a gyógy módon keresztül a megelőzésig vezet.

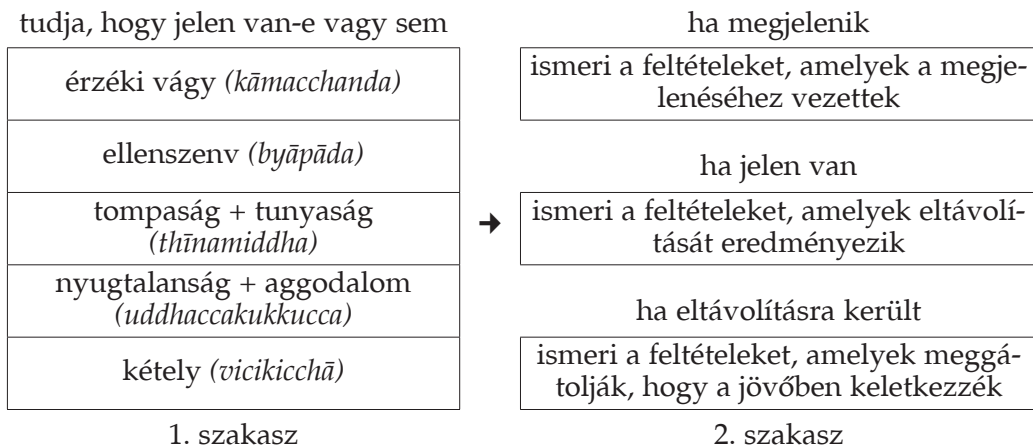
A tudatosság pusztja jelenléte – azzal, hogy az akadályt a meditáció tárgyává teszi – gyakran eredményezi a kérdéses akadály eltűnését. Amennyiben a pusztja tudatosság nem elégséges, specifikusabb ellenszereket kell alkalmazni. Ebben az esetben a *sati* feladata, hogy felülvizsgálja az akadály eltávolítására tett lépéseket, mégpedig úgy, hogy tiszta képet adjon a kérdéses helyzetről, és semmilyen

39 S V 92, A I 10, A I 257, A III 16. Ezek a szövegrészek a tudat fényességét olyan összpontosított állapot kifejlesztésével hozzák összefüggésbe, amely mentes a szennyeződésektől és készen áll a megvalósításra. Vö. még: D III 223, amely szerint az összeszedettség egyik formája „fénytel” (*sappabhāsa*) teli tudatot eredményez; M III 243, ahol a „fénylő” kifejezés az egykedvűség magas szintjével áll összefüggésben; és S V 283, amely szerint az összpontosítás eredményeként a Buddha teste is fénylő. Upali Karunaratne 1999c: p.219 kifejti: „fénylő és tiszta tudat (*pabhassara*) alatt nem tökéletesen tiszta tudatállapotot értenek, s nem is azt a tiszta tudatot, amely a megszabadulás színvonalán... tiszta abban az értelemben és oly a mértékben, hogy külső ingerek nem zavarják meg, és nincsenek rá befolyással.”

40 A I 10. Az *Mp I 60* és az *As 140* kommentárok a fényes tudatot a *bhavaṅgával*, a tudatalatti élet-folytonossággal azonosítják. Mindazonáltal ezen a ponton felvethetjük, hogy a tudati folyamatok kommentárokból foglalt leírásában a *bhavaṅga* kifejezés azt a tudatalatti pillanatot jelöli, amely a mentális folyamat minden egyes tudatos része között bekövetkezik. (A *Ps-pt I 364* az alvást *bhavaṅgam otāretīnek* nevezi. Azaz „a *bhavaṅga* megjelenése”-nek – a szerk. megj.) Ezzel szemben egyértelmű, hogy az A I 10-ben említett fénylő tudatállapot tudatos tapasztalatot jelöl, hiszen „meg kell ismerni” (*pañānāti*). A *bhavaṅgával* kapcsolatban vö. Gethin 1994 kiváló fejtegetését; vö. még: Harvey 1989: pp.94–98; Sarachchandra 1994: p.90. Nem meggyőző Wijesekera 1976: p.348 kísérlete, hogy az *Āṅguttara nikāya* egyik részlete és a *Paṭṭhānāból* vett idézetek segítségével bizonyítsa, hogy a kifejezés már a korai időkben létezett, mivel a PTS-, a burmai és a szingaléz kiadású kánonban az A II 79-ben a *bhavaṅga* helyett mindenütt a *bhavaṅga* szó szerepel („a legjobb létezés”, amely sokkal inkább illik a szöveggörnyezetbe). Ami pedig a *Paṭṭhānāból* vett példákat illeti, azokat úgy is tekinthetjük, mint annak jeleit, hogy az *Abhidhamma* e része viszonylag későn keletkezett; vö. Nāṇatiloka 1988: p.246.

módon se avatkozzék be, vagyis nem veszítse el a távolságtartó megfigyelés helyzeti előnyét.

Az egyes akadályok megjelenéséhez vezető feltételek világos felismerése nem csupán eltávolításuk alapját képezi, hanem megjelenésük általános mintázatának helyes megítéléséhez is vezet. Ez a megértés feltárja az akadály megjelenését kiváltó kondicionálás és téves észlelések szintjeit, s ezzel elősegíti az akadály ismételt felbukkanásának kivédését.



9.2. ábra: Az öt akadály fölötti szemlélődés két szakasza

A kitartó megfigyelés felfedi, hogy ha az ember gyakran gondolkodik vagy rágódik egy bizonyos kérdésen, az kialakítja benne az ehhez kapcsolódó tudati hajlamot, azzal együtt pedig a tendenciát, hogy ugyanazon a vonalon mindig újabb és újabb gondolatokba és asszociációkba keveredjék.⁴¹ Az érzéki vágy (*kāmacchanda*) esetében például nyilvánvaló, hogy keletkezése nem csupán külső tárgyak következménye, hanem az ember saját tudatába beágyazódott, érzékiség felé vivő hajlamé is.⁴² Ez az érzéki tendencia befolyásolja azt, ahogyan a külső tárgyakat észleli, és ezáltal a vágy fellángolásához, illetve a vágy kielégítésére tett különféle kísérletekhez vezet.⁴³

Az érzéki vágy sajátos dinamikája olyan, hogy valahányszor kielégül, a kielégülés ugyanazon vágy további, még erőteljesebb megnyilvánulásainak táptalaja.⁴⁴ A távolságtartó megfigyelés feltárja, hogy az érzéki vágyak kielégítése téves elképzelésen

41 MI 115.

42 S I 22.

43 S II 151.

44 MI 508.

alapszik, nevezetesen azon, hogy az ember rossz helyen keresi az örömet.⁴⁵ Ahogy a Buddha rámutatott, a belső békéhez és megnyugváshoz vezető út szükségszerűen azon múlik, hogy az ember függetlenedik-e a vágy és a kielégülés ezen örvényétől.⁴⁶

Az *Aṅguttara nikāya* egyik fejezete érdekes elemzést ad az érzéki vágy mögött meghúzódó okokról. E tanítóbeszéd szerint az ember azért keresi a kielégülést egy másik nemhez tartozó partneren keresztül, mert azonosítja magát saját neme jellegzetességeivel és viselkedésével.⁴⁷ Más szóval a külső egyesülés keresése mögött az áll, hogy az ember még mindig be van szorítva nemi identitásának korlátai közé. Ez azt mutatja, hogy az érzelmi beruházás – amely inherens része annak, hogy az ember nemének szerepeivel és viselkedési formáival azonosul – fontos láncszem az érzéki vágy keletkezése során. Ezzel szemben az *arahantok*, akik az azonosulás legfinomabb nyomait is eltávolították, nem képesek szexuális kapcsolatot létesíteni.⁴⁸

Ahogy az érzéki vágy keletkezése is elemezhető pszichológiai alapjai tekintetében, úgy az érzéki vágy hiánya is ugyanezen pszichológiai mechanizmusok intelligens kezelésétől függ. Amennyiben az ember, ha időlegesen is, de kiszabadul a kielégülés folytonos akarásának ördögi köréből, lehetségessé válik, hogy kifejlessen egyfajta ellensúlyt az észlelés kiértékelése terén.⁴⁹ Ha a külső szépséggel való túlzott foglalatosság már oda vezetett, hogy a vágy gyakran megjelenik, a test kevésbé vonzó aspektusai fölötti szemlélődés fokozatosan enyhíti az efféle tudatállapotokat.

Erre az ellensúlyozásra példákat találunk a *satipaṭṭhāna*-gyakorlatok között, különösen a test anatómiai felépítése és a bomló holttest fölötti szemlélődésben. Emellett az érzékek fegyelmezése, a mértékletes evés, az éber odafigyelés, illetve a tudati jelenségek mulandó természetére irányuló tudatosság hasznos lépések az érzéki vágy keletkezésének megakadályozásában.⁵⁰

Hasonló megközelítések a többi akadály esetében is alkalmasak: mindegyik esetben arról van szó, hogy a gyakorló kialakít egyfajta ellenszert, amellyel

45 *M I 507*.

46 *M I 508*.

47 *A IV 57*. Ezzel a szövegrészlettel kapcsolatban vö. Lily de Silva 1978: p.126.

48 *Pl. D III 133*. Az érzéki vágy megszüntetése már a vissza-nem-térés szintjén bekövetkezett.

49 *A Th 1224–1225* kifejti, hogy az érzékiség torzult észlelése ellensúlyozható azzal, ha az ember kerüli az érzéki vonzó tárgyakat, mégpedig úgy, hogy figyelmét a test nem vonzó jellegzetességeire irányítja, általában vett test-tudatosságot gyakorol és kifejleszti magában a kiábrándulást.

50 *A IV 166*. Az *S IV 110*-ben a szerzetesek azt a tanácsot kapják, hogy úgy nézzenek a nőkre, mint anyjukra, nővéreikre vagy lányukra. Ugyanez a tanítóbeszéd (*S IV 112*) alátámasztja az önfegyelem különös fontosságát: az érzéki vágyakat ellensúlyozó módszerek közül az érzékek fegyelmezése bizonyul az egyetlen elfogadható magyarázatnak arra, hogy fiatal szerzetesek is képesek cölibátusban élni.

ellensúlyozza azokat a feltételeket, amelyek nagy valószínűséggel kiváltanak az akadály megjelenését. Az ellenszenv (*byāpāda*) esetében gyakori, hogy a jelenségek idegesítő vagy visszataszító jellegzetességei aránytalan mértékű figyelmet kapnak. Az efféle egyoldalú észlelés közvetlen ellenszere, hogy a gyakorló figyelmen kívül hagyja az idegességet kiváltó személy negatív sajátosságait, s ehelyett pozitív tulajdonságainak szentel figyelmet.⁵¹ Ha már nem fordít figyelmet a dologra, vagy ha a karmikus következmények elkerülhetetlenségén elmélkedik, képes lesz kifejleszteni az egykedvűséget.⁵²

A haragra és ellenszenvre való hajlam fontos ellenszere a szerető kedvesség (*mettā*) kifejlesztése.⁵³ A tanítóbeszédnek szerint a szerető kedvesség kifejlesztése segít abban, hogy a gyakorló harmonikus viszonyt alakítson ki nem csupán a többi ember, hanem a nem emberi lények irányában is.⁵⁴ Jelen kontextusban a „nem emberi lények” kifejezést pszichológiai szempontból is értelmezhetjük, mint ami szubjektív pszichológiai zavarokat jelöl.⁵⁵ A szerető kedvesség kifejlesztése valóban ellensúlyozza az elidegenedés és az alacsony önbecsülés patológiikus érzését, s így a sikeres belátás-meditáció alapját képezi.

A szerető kedvesség nem csupán a belátás-meditáció gyakorlatának helyes kiindulópontja, hanem közvetlenül is elősegítheti a megvalósítást.⁵⁶ A Buddha

51 *A III 186.*

52 Ezek az *A III 185*-ben szerepelnek az öt ellenszer között, amelyek a következők: szerető kedvesség, együttérzés, egykedvűség, oda nem figyelés és elmélkedés a karmán.

53 *M I 424.* Fenner 1987: p.226 szerint az isteni állapotok (*brahmavihārāk*) pontos észleléseken alapulnak, következésképpen a kedvezőtlen tudatminőségeket kiváltó téves észlelések ellenében hatnak. Nānaponika 1993: pp.9–12 lelkesítő leírást ad a szerető kedvességről.

54 *S II 264.*

55 Az *S II 265*-ben a nem emberi lények láthatólag azon vannak, hogy pszichológiai zavarokat okozzanak, amelyeket csupán a szerető kedvesség kifejlesztésével lehet megakadályozni. Katz 1989: p.161 felveti: „a »nem emberi lények« kifejezés egyik lehetséges értelmezése: a szellemi növekedést akadályozó pszichológiai funkciók.”

56 Az *M I 352* részletesen leírja, hogy a szerető kedvesség hogyan párosítandó a belátással: amikor a gyakorló kiemelkedik a szerető kedvességgel megvalósított elmélyedésből, kifejleszti ezen elérés mulandó és összetett természetére irányuló belátását. Az *M I 38* és az *A I 196* a szerető kedvességtől a belátásig való átmenetet a következőkkel elmélkedéssel írja le: „itt van ez; itt van, ami alacsonyrendű; itt van, ami magasabbrendű; és itt van a tökéletes szabadulás az észlelés teljes területéről.” (*APs I 176* és az *Mp II 306* magyarázata szerint ez utóbbi a *Nibbānāra* tett utalás.) Vö. még: *A IV 150* és *It 21*, amely rámutat, hogy a szerető kedvesség kifejlesztése elősegíti a béklyók meglazulását. Aronson 1986: p.51 szerint: „a szereteten való meditáció a talaj, amelyen az összeszedettség... és a belátás nő.” Meier 1978: p.213 felveti, hogy a *vipassanā* és a szerető kedvesség célja ugyanaz, nevezetesen az „én” képzetének gyengítése, tehát az eltérő megközelítéseket – a *vipassanā* analitikus, boncolgató, valamint a szerető kedvesség kiterjesztő módszerét – úgy tekinthetjük, mint amik kiegészítik egymást, bár nem szabad figyelmen kívül hagyunk, hogy a szerető kedvesség önmagában nem elegendő az „én” képzetéhez való minden ragaszkodás teljes eltávolításához.

szerint az általa tanított szerető kedvesség meditációnak meghatározó sajátossága, hogy egybekapcsolódik a felébredési tényezőkkel, s ily módon a szerető kedvesség közvetlenül a megvalósítás felé haladást szolgálja.⁵⁷ Több tanítóbeszéd azzal hozza összefüggésbe a szerető kedvesség gyakorlását, amikor a gyakorló a folyamba-lépés szakaszából a vissza-nem-térés szakaszába lép.⁵⁸ Világos, hogy a szerető kedvesség kifejlesztésének jótékony hatása nem merül ki abban, hogy a harag és az ingerültség ellenszereként szolgál.

Visszatérve a többi akadályra, a tompaság (*thīna*) és tunyaság (*middha*) ellenszere az, hogy a gyakorló kifejleszti „az észlelés tisztaságát” (*ālokaśāññā*).⁵⁹

57 Az *S V 119*-ben a Buddha rámutat, hogy ez a kombináció különbözteti meg a buddhista megközelítést attól, ahogy a korabeli aszkéták gyakorolták a szerető kedvességet. Amikor átgondoljuk, hogy a Buddha hogyan tanította a szerető kedvesség meditációját, sokatmondó lehet, ha rámutatunk: eredetileg tanított módszere abban áll, hogy a gyakorló megkülönböztetés nélkül minden irányt áthat a szerető kedvességgel mint hozzáállással (vö. pl. *M I 38*). A *D I 251*, az *M II 207* és az *S IV 322* még inkább nyilvánvalóvá teszi a szerető kedvesség sugárzásának teret átható jellegét azzal, hogy erős trombitáshoz hasonlítja, aki mind a négy irányban megszólaltatja hangszerét. Jóllehet ez az áthatás gyakran az elmélyedést jelöli, ez nem minden esetben van így: az *M I 129* szerint az áthatást akkor kell gyakorolni, amikor az ember sértegetésnek vagy akár fizikai bántalmazásnak van kitéve – ezekben a helyzetekben pedig nem könnyű az elmélyedésbe belépni. Az *M II 195* beszámol arról, hogy egy brahmin, aki halálos ágyán fekszik és kínzó fejfájástól, súlyos gyomorgörcsöktől és magas láztól szenved, megkapja az áthatás gyakorlására vonatkozó útmutatást, majd nem sokkal később meghal és a Brahmā-világban születik újra. Ez azt sugallja, hogy a brahmin minden bizonnyal képes volt jól alkalmazni az instrukciót, habár testi állapota nem tette lehetővé, hogy az elmélyedést kifejlessze. Az már csak a kommentárok hozadéka, hogy a szerető kedvesség meditációja a fogalmi képzelet gyakorlatává lesz: a szerető kedvesség először saját magunk, majd egy közömbös személy, végül pedig egy ellenség felé irányul (vö. *Vism 296*); ennek valószínűleg az az oka, hogy a kommentárok az áthatást kizárólag az elmélyedéssel hozzák összefüggésbe (vö. *Vism 308*). Ez a gyakorlási módszer a tanítóbeszédekben sehol sem szerepel.

58 *S V 131* és *A V 300*. (Mindkét szöveg a másik három *brahmavihārā*ról is elmondja ugyanezt.) Az *Sn 143* is leírja a szerető kedvesség gyakorlatát, amelynek alapja, hogy az ember „már megtapasztalta a béke ezen állapotát”, eredménye pedig, hogy többé már nem születik újra anyaméhben (*Sn 152*). Ez azt mutatja, hogy a szerető kedvesség gyakorlata elvezethet oda, hogy az az ember, aki már megtapasztalta „a béke állapotát” – vagyis folyamba lépett személy –, túllép az anyaméhben való újraszületésen, azaz eléri a vissza-nem-térést. Ezt az értelmezést támasztja alá a kommentár (*Pj II 193*), amely kifejti, hogy „a béke állapota” a *Nibbānát* jelöli. Ezt a magyarázatot a *Dhp 368* is megerősíti, amely a szerető kedvességet ismét a „béke állapotával” hozza összefüggésbe – ennek jelentését tovább árnyalja a „készítések lecsendesítése” kifejezés. Jayawickrama 1948: vol.2, p.98 azonban nem fogadja el, hogy „a béke állapota” a *Nibbāna* megvalósítását jelöli. A turfáni feltárások szanszkrit nyelvű töredékei is úgy említik a vissza-nem-térés megvalósítását, mint a szerető kedvesség kifejlesztésének egyik előnyét (in: Schlingloff 1964: p.133). Az, hogy a szerető kedvességet összekapcsolják a folyamba-lépéstől a vissza-nem-térés felé haladással, az ebben a szakaszban eltávolítandó két béklyóval – az érzéki vággyal és az ellenszennel – állhat összefüggésben. A szerető kedvesség – különösen, ha az elmélyedés szintjéig fejlesztik – mindkettő ellenszeréül szolgálhat, mivel az intenzív összeszedettség során tapasztalt nagyfokú tudati boldogság a külső érzékszervek örömeinek keresése ellenében hat, míg a szerető kedvesség természeténél fogva az ellenszennet ellensúlyozza.

59 Pl. *D I 71*.

A tanítóbeszédekben és a *Vibhaṅgā*ban „az észlelés tisztasága” láthatólag a tudat világosságának kifejlesztését jelöli.⁶⁰ A kommentárok inkább szó szerint veszik a kifejezést, és felvetik, hogy valódi fény – külső forrásból származó fény vagy belső tudati képként megjelenő fény – használatáról van szó.⁶¹

Az észlelés e tisztasága az éberség és a tiszta tudás (*sampajāna*) segítségével áll be – ez pedig behozza a képbe a *satipaṭṭhāna*nak mint a tompaság és tunyaság gyógyszerének két alapvető minőségét. Ez arra utal vissza, hogy esetenként a *satipaṭṭhāna* maga is elegendő az akadály ellensúlyozásához. Ugyanez a helyzet az érzéki vágy esetében, ahol a testrészek vagy a bomló holttest fölötti szemlélődés szolgál ellenszerként. Mindazonáltal észben kell tartanunk, hogy a *Satipaṭṭhāna sutta* nem arra helyezi a hangsúlyt, hogy a gyakorló aktívan álljon ellen egy-egy akadálnak, hanem arra, hogy világosan ismerje fel az akadályt, illetve azokat a feltételeket, amelyek az akadály jelenlétével vagy hiányával állnak kapcsolatban. Az aktívabb lépések a helyes törekvés körébe tartoznak, ami a nyolckrétű nemes ösvény egy másik tényezője.

A tompaság és tunyaság keletkezését kiválthatja elégedetlenség, unalom, lustaság, túlzott mértékű evés okozta álmoság vagy lehangolt tudatállapot.⁶² Ezek hatásos ellenszere a tetterő hosszan tartó alkalmazása.⁶³ Az *Aṅguttara nikāya*ban egy egész tanítóbeszéd tárgyalja a tunyaságot mint akadályt, s többféle gyógymódot javasol. A gyakorló kezdetben – feltehetően amíg még fenntartja a formális meditációs testhelyzetet – kísérletet tehet arra, hogy a tunyaságot a meditáció tárgyának megváltoztatásával ellensúlyozza, vagy azzal, hogy részleteket recitál a Buddha tanításából. Ha ez nem hozza meg a kívánt hatást, meghuzigálhatja a fülét, megmasszírozhatja a testét, felkelhet, vizet fröcskölhet a szemébe, és feltekinthet az égre. Ha a tunyaság továbbra is jelen van, sétáló meditációt kell végeznie.⁶⁴

Az ellenkező esetben, amikor nyugtalanság (*uddhacca*) és aggodalom (*kukkucca*) jelenik meg, olyan tényezőket kell kialakítani, amelyek tudati nyugalomhoz és stabilitáshoz vezetnek. Ilyenkor a légzésre irányuló éberség különösen hatásos

60 Az A IV 86 „az észlelés világosságát” a ragyogó tudat kifejlesztésével hozza kapcsolatba. A *Vibh* 254 magyarázata szerint „az észlelés tisztasága” a fényes, világos, tiszta észlelésre utal, amely – a *Vibh-a* 369 magyarázata szerint – az akadályoktól mentes észlelés.

61 *Ps* I 284, *Ps-pt* I 375.

62 *S V* 64, *S V* 103, *A I* 3.

63 *S V* 105.

64 *A IV* 85.

módszere annak, hogy lecsillapítsuk a tudat gondolkodási tevékenységét.⁶⁵ Ezen kívül ebben a helyzetben a nyugalom-meditáció bármely más tárgya megfelel, azzal együtt, hogy a gyakorló tevékenységei során általában fokozza a tudati nyugalmat és összeszedettséget.⁶⁶

A tanítóbeszéd szerint nyugtalanság és aggodalom esetenként a túlzottan energikus törekvés következtében jelenhet meg.⁶⁷ Ebben az esetben az segíthet, ha a gyakorló kevésbé törtető hozzáállással viseltetik gyakorlata irányában. Ami a nyugtalanságot illeti, tanácsos elkerülni a provokatív beszédet, mivel az ilyen beszéd könnyen vezethet elnyúló vitákhoz, és ezzel nyugtalanságot válthat ki.⁶⁸ Az aggodalom keletkezése gyakran a vétkességgel áll kapcsolatban, például amikor valaki kedvezőtlen tettet követ el, és megbánást érez.⁶⁹ Ezen akadály keletkezésének meggátolásában tehát igen sokat segít az, ha az ember viselkedése feddhetetlen. A tanítóbeszéd az egyik szerzetes „aggodalmát” azzal hozzák összefüggésbe, hogy nem világos előtte a *Dhamma*, majd leírják, hogy a Buddha útmutatása vagy magyarázata hogyan ellensúlyozta ezt.⁷⁰

Ami az utolsó akadályt illeti: a kétely (*vicikicchā*)⁷¹ okozta fennakadást az ellensúlyozza, ha a gyakorló világosan megkülönbözteti, mi kedvező vagy célra-vezető, és mi nem. Ez az akadály meglehetősen jelentős, mivel az ember, amennyiben nem látja világosan, hogy mi kedvező és mi kedvezőtlen, nem lesz képes legyőzni a sóvárgást, a haragot és a zűrzavart.⁷² A kétely mint akadály nem csupán a belátás kifejlődésére van hatással, hanem a nyugalom-meditációra is. Ezt a következtetést az *Upakkilesa sutta*ból vonhatjuk le. Ez a tanítóbeszéd javarészt

65 A III 449, A IV 353, A IV 358, Ud 37, It 80.

66 D I 71, S V 105, A III 449.

67 A I 256, A III 375.

68 A IV 87.

69 Vö. pl. *Vin III 19*, amely beszámol arról, hogy Sudinna szerzetes aggodalmat érez amiatt, hogy szexuális kapcsolatot létesített.

70 Többek között az *S IV 46* számol be arról, hogy a Buddha meglátogat egy beteg szerzetest, és afelől érdeklődik, hogy van-e benne aggodalom. A kérdés első alkalommal a „vétkességre” vonatkozik, de miután a beteg szerzetes elmondja, hogy nincs semmi, amit felróhatna magának, a Buddha ismét felteszi a kérdést, majd sajátos útmutatást ad a *Dhammá*val kapcsolatban. Az „aggodalom” másik jelentésárnyalata szerepel az *A I 282*-ben, ahol a megvalósítással kapcsolatos túlzott aggodalmat jelöl. Vö. még: *A II 157*, amely a „nyugtalanságot” szintén a *Dhammá*val hozza kapcsolatba.

71 *D III 49*. Ez a kétség keletkezhet „belül” (vagyis saját magunkkal kapcsolatban) vagy „kívül” (másokkal kapcsolatban, vö. *S V 110*).

72 *A V 147*. Vö. még: *D II 283*, amely beszámol arról, hogy a kedvező és kedvezőtlen részletes, különféle szempontokból történő kifejtése teszi lehetővé Sakka számára, hogy teljes mértékben legyőzze a kételyt és megvalósítsa a folyamba-lépést.

az összpontosítás fejlesztésével foglalkozik: a kétely az elmélyedés elérésének útjában álló tudati akadályok közül az első.⁷³

A kedvező és kedvezőtlen megkülönböztetésének képessége – amelyre szükség van a kétely legyőzéséhez – a *dhammák* vizsgálatára (*dhamma-vicaya*) felébredési tényező segítségével fejleszthető ki.⁷⁴ Ez azt mutatja, hogy buddhista szemszögből nézve a kétely legyőzése nem hit kérdése, sokkal inkább a világossághoz és megértéshez vezető vizsgálódás folyamata során megy végbe.

Az öt akadály legyőzése minden meditációs gyakorlatra nézvést alapvető jelentőségű. Emiatt a kommentárok felsorolnak tényezőket, amelyek segítenek az egyes akadályok legyőzésében vagy gátlásában – ennek vázlata a 9.3. ábrán látható. Ahogy a gyakorló jártasabb lesz a meditációban, képes lesz arra, hogy amint felismeri az akadályt, azonnal el is távolítsa, olyan gyorsan, ahogyan a forró serpenyőbe hulló vízcsepp párolog el.⁷⁵

73 *M III 158*. A kétely elsőként kerül említésre azon tudati akadályok sorában, amelyekkel a tanítóbeszédekben másutt nem találkozhatunk, és amelyek legfőképpen az összeszedettség kifejlesztésével állnak kapcsolatban. Kiváltképp figyelemre méltó, hogy az érzéki vágy és az ellenszenv mint akadályok nem kerülnek említésre, s ez azt sugallja, hogy ezek a gyakorlat kérdéses szakaszában a gyakorló már meghaladta őket. A felsorolt akadályok a következők: kétely, fegyelmetlenség, tompaság és tunyaság, megdöbbenés, emelkedett hangulat, nyugtalanság, túlzott tetterő, elégtelen tetterő, vágyódás, a sokféleség ismerete, illetve túlzásba vitt meditáció a formákon. Ezek sikeres eltávolítása eredményeként következik be az elmélyedés.

74 Erre az utal, hogy a *dhammák* vizsgálatának táplálékát pontosan ugyanaz a kifejezés jelöli, mint a kétely táplálékának megvonását, vö. *S V 104*, *S V 106*.

75 Ugyanez a hasonlat jelenik meg az *M I 453*-ban a ragaszkodás megszüntetésével kapcsolatban; az *M III 300*-ban a tudatban felmerülő rokonszenv és ellenszenv megszüntetésével kapcsolatban; és az *S IV 190*-ben a kedvezőtlen gondolatok és emlékek megszüntetésével kapcsolatban.

érzéki vágy	a test nem vonzó mivoltának általános ismerete és formális meditáció fölötté az érzékek őrzése mértékletes evés jó barátok és helyes beszélgetés
ellenszenv	a szerető kedvesség általános ismerete és formális meditáció fölötté a tettek karmikus következményei fölötti szemlélődés ismételt bölcs átgondolás jó barátok és helyes beszélgetés
tompaság + tunyaság	mértékletesebb evés a meditációs testhelyzet megváltoztatása az észlelés tisztasága szabadban tartózkodás jó barátok és helyes beszélgetés
nyugtalanág + aggodalom	a tanítóbeszéd beható ismerete a tanítóbeszéd tisztázása kérdések segítségével jártasság az etikus viselkedésben tapasztaltabb, idősebb gyakorlók meglátogatása jó barátok és helyes beszélgetés
kétely	a tanítóbeszéd beható ismerete a tanítóbeszéd tisztázása kérdések segítségével jártasság az etikus viselkedésben erős elkötelezettség jó barátok és helyes beszélgetés

9.3. ábra: Az akadályok legyőzését vagy gátlását szolgáló tényezők kommentárokból foglalt áttekintése⁷⁶

⁷⁶ Ps I 281–286.

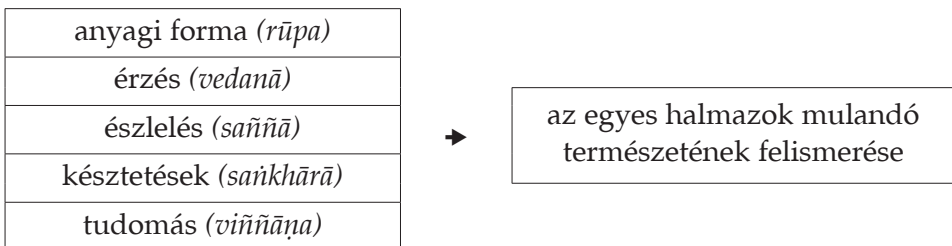
X. DHAMMÁK: A HALMAZOK

X.1. Az öt halmaz

Ez a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat az öt halmazt, az „én”-t alkotó alapvető összetevőket vizsgálja. Az instrukció a következő:

Tudja: ilyen az anyagi forma, ilyen a keletkezése, ilyen a megszűnése; ilyen az érzés, ilyen a keletkezése, ilyen a megszűnése; ilyen az észlelés, ilyen a keletkezése, ilyen a megszűnése; ilyenek a késztetések, ilyen a keletkezésük, ilyen a megszűnésük; ilyen a tudomás, ilyen a keletkezése, ilyen a megszűnése.¹

A fenti útmutatás alapja a szemlélődés két szakasza: az egyes halmazok természetének világos felismerése, amelyet minden esetben a halmaz keletkezésére és megszűnésére irányuló tudatosság követ (vö. 10.1. ábra, lent). Először kísérletet teszek arra, hogy meghatározzam az egyes halmazok tartományát. Azután megvizsgálom a Buddha *anattā*-tanítását annak történelmi kontextusában, hogy feltárhassam, hogy az öt halmaz sémájával milyen módon elemezhető a szubjektív tapasztalás. Ezután a gyakorlat második szakaszát tekintem át, amely a halmazok mulandó és feltételekhez kötött természetével foglalkozik.



1. szakasz (elemzés)

2. szakasz (felismerés)

10.1. ábra: Az öt halmaz fölötti szemlélődés két szakasza

¹ MI 61.

Igen jelentős, hogy a gyakorló világosan felismerje és megértse az öt halmazt, mivel ha nem érti meg őket és nem fejleszti ki a szenvtelenséget irányukban, akkor nem lesz képes teljesen megszabadulni a *dukkhától*.² A szubjektív személyiség ezen öt aspektusával kapcsolatos szenvtelenség és szenvedélymentesség egyenesen a megvalósításhoz vezet.³ A tanítóbeszéd, illetve a felébredett szerzetesek és szerzetesnők versei számos olyan esetet örökítenek meg, amikor az öt halmaz valódi természetének átható megértése a teljes felébredésben teljessé válik.⁴ A példák ebben a *satipaṭṭhāna*-szemlélődésben rejlő kiváló lehetőségre mutatnak rá.

Az öt halmazt a tanítóbeszéd gyakran nevezik „a ragaszkodás öt halmazának” (*pañcupādānakkhandha*).⁵ Ebben a szöveggörnyezetben a „halmaz” (*khandha*) átfogó terminus, amely minden egyes – múltbeli, jelenlegi vagy jövőbeli, belső vagy külső, durva vagy finom, alacsonyrendű vagy magasrendű, távoli vagy közeli – kategória minden lehetséges előfordulását magában foglalja.⁶ A „ragaszkodás” (*upādāna*) minősítés az ezen halmazokkal kapcsolatos vágyra és

2 S III 27.

3 A V 52. Vö. még: S III 19–25, ahol több tanítóbeszéd hozza összefüggésbe a halmazok megértését a teljes megvalósítással.

4 Az M III 20 beszámol arról, hogy hatvan szerzetes jut el a teljes megvalósításhoz azzal, hogy meghallgatja a halmazok részletes kifejtését. Az S III 68 szerint a Buddha első öt tanítványa azután válik *arahanttá*, hogy a Buddha – ismét az öt halmaz alapján – kifejti nekik az *anattā* tanítását. Vö. még: Th 87, Th 90, Th 120, Th 161, Th 369, Th 440 – mindegyik az öt halmaz belátásával hozza összefüggésbe a teljes felébredést.

5 Pl. D II 305. Úgy tűnik, hogy az „öt halmaz” kifejezés könnyen érthető volt az ókori Indiában, mivel a Buddha első tanítóbeszédében már megjelenik (S V 421), és láthatólag nem szorul kifejtésre vagy magyarázatra. Ugyanígy az M I 228-ban az öt halmaz abban a leírásban jelenik meg, amit a Buddha tanításáról adnak a vitázó Saccakának. (Saccaka feltehetőleg nem ismerte a buddhizmust, de láthatólag azonnal megértette a hallottakat.) Ez arra mutat, hogy az öt halmaz sémája Gotama Buddha idejében már létezett. Mivel a tanítóbeszéd az egykori Vipassī *buddha* felébredéséről szóló leírásban (D II 35) is megemlíti az öt halmaz fölötti szemlélődést, az öt halmaz sémája láthatólag már Gotama Buddha eljövetele előtt ismeretes volt. Stcherbatsky 1994: p.71 említést tesz a halmazoknak a *brāhmaṇā*-ban és az *upaniṣad*-okban található párhuzamairól. Warder 1956: p.49 n.2 szerint a halmazok fogalmát a *jainák* és az *ājīvikák* is ismerték.

6 Pl. M III 16. A „halmaz” kifejezéssel kapcsolatban vö. még: Boisvert 1997: p.16; Upali Karunaratne 1999b: p.194; Nāṇamoli 1978: p.329. C. A. F. Rhys Davids 1937: p.410 felveti, hogy talán azért van éppen öt halmaz, mert az ókori indiai gondolkodásban az ötös szám átfogó egységet képvisel (ez valószínűleg az emberi ujjak számára vezethető vissza). Az „öt halmaz”-séma alkalmazhatósága körét a M I 435 dokumentálja, amely ezt a struktúrát a *jhāna*-tapasztalatra alkalmazza. Vö. még: M I 190, amely az érzékterületeket elemzi ezzel a sémával. Khanti 1984: p.49 az öt halmazt a légzésre irányuló éberségre alkalmazza: megkülönbözteti a légzést, a légzés érzetét, a ki- és belégzés érzékelését, a légzésre törekvést és a légzés tudomásulvételét.

ragaszzkodásra utal.⁷ Ez a halmazokhoz kapcsolódó vágy és ragaszzkodás a *dukkha* keletkezésének gyökéroka.⁸

Az öt halmaz sorozata a durva fizikai testtől az egyre finomabb tudati aspektusok felé halad.⁹ Az első halmazt, az anyagi formát (*rūpa*) általában az anyag négy elemi minőségeként határozzák meg.¹⁰ A *Khandha samyutta* egyik tanítóbeszéde kifejti, hogy az anyagi forma (*rūpa*) mindazt jelöli, amire külső feltételek – például a hideg és meleg, a szúnyogok és kígyók – hatnak (*ruppati*), hangsúlyozva ezzel, hogy e halmaz alapvető aspektusa a *rūpa* szubjektív meg tapasztalása.¹¹

A következő halmazok az érzés (*vedanā*) és az észlelés (*saññā*): ezek a tapasztalás érzelmi és kognitív aspektusait jelölik.¹² Az érzékelési folyamat kontextusában az észlelés (*saññā*) szorosan összefügg az érzés keletkezésével – mindkettő a hat érzékszerven keresztül végbemenő kapcsolódás (*phassa*) kiváltotta stimulációtól függ.¹³ A tanítóbeszédekben szereplő szokásos magyarázatok az érzést az érzékszervvel, míg az észlelést az adott érzéktárggyal hozzák összefüggésbe.¹⁴

7 *MI 300, M III 16, S III 47, S III 167*. Vö. még: Ayya Khema 1984: p.8; Bodhi 1976: p.92.

8 Az első nemes igazság rövidített változata: „röviden, *dukkha* a ragaszzkodás öt halmaza.” Az *S III 7* rámutat, hogy az öt halmazzal kapcsolatos sóvárgás és vágy *dukkhāt* eredményez; az *S III 31* pedig kifejti, hogy ha az ember örömet leli az öt halmazban, akkor a *dukkhāban* leli örömet. Vö. még: Gethin 1986: p.41.

9 Stcherbatsky 1994: p.23.

10 Pl. *M III 17*. A tanítóbeszédekben található ehhez hasonló meghatározások gyakran úgy beszélnek az anyagi formáról, mint ami a négy elem „származéka” (*upādāya*) (pl. *MI 53*). Az *MI 421*-ből ítélve ez a kifejezés utalhat egyszerűen azon testrészekre vagy testi folyamatokra, amelyek túlnyomórészt az adott elemből „származottak” (*upādāyina*): a szilárdabb részek – mint például a haj vagy a csontok – a föld-elemből, a folyékony részek – mint például a vér vagy a vizelet – a víz-elemből, az emésztés folyamata a tűz-elemből, a lélegzet pedig a levegő-elemből. Az *Abhidhamma* és a kommentárok szerint azonban a „származékos” anyagi forma a négy elem mellett a másodlagos anyag huszonhárom vagy huszonnégy fajtáját jelöli (huszonhárom a *Dhs 134* szerint, huszonnégy a *Vism 444* szerint: ez utóbbi a szív-alapot is hozzáteszi). Mindezek részletes áttekintését lásd: Bodhi 1993: pp.235–242; Karunadasa 1989: pp.31–116. A Kor 1993: p.6 szerint a gyakorlati meditáció szempontjából nézve az anyag alapvető sajátosságait szemléltető négy elem megértése elegendő a belátás kifejlesztéséhez. Vö. még: Nāṇavīra 1987: p.102, aki óvva inti a gyakorlót attól, hogy pusztán az elemzés kedvéért végezzen elemzést.

11 *S III 86*. Szigorúan véve a *ruppati* és a *rūpa* szavak között nincs etimológiai kapcsolat, a szövegrész szemléltetve magyarázza a terminust. Kalupahana 1992: p.17 megjegyzi: „a *rūpa*... a Buddha meghatározása szerint inkább funkció, semmint entitás.” Sarachandra 1994: p.103 kifejti: „a *rūpāt* nem pusztán anyagként kell értelmezni, hanem organikus érzékelésként (vagynis szubjektív tényezőként).”

12 Padmasiri de Silva 1991: p.17; W. S. Karunaratne 1988b: p.96.

13 *MI 111*: „ha jelen van a kapcsolódás, mint feltétel, akkor jelen van az érzés; amit érez az ember, azt megismeri.” Az *MI 293* rávilágít, hogy az érzés és az észlelés egybetartozó párként jelenik meg. Az *M III 17* rámutat, hogy a kapcsolódás a feltétele annak, hogy az érzés és az észlelés halmazai megjelenjenek.

14 A szokásos leírások (pl. *D II 309*) a „szem-kapcsolódásból születő érzésről” és a „látható forma észleléséről” tesznek említést (ugyanígy a többi érzékszerv esetében); vö. Hamilton 1996: p.15.

Ez azt jelenti, hogy az érzések javarészt a tapasztalás szubjektív utóhatásaival állnak kapcsolatban, míg az észlelések sokkal inkább az adott érzéktárgy jellegzetességeivel. Más szóval, az érzés biztosítja azt, amit a tapasztalás során „minként”-nek, az észlelés pedig azt, amit „mi”-nek élünk meg.

Egy tárgy „észleléséről” akkor beszélhetünk, amikor az ember a nyers érzékszervi adatokat fogalmak vagy megjelölések segítségével azonosítja: például amikor színes tárgyat lát, és sárgának, vörösnek, fehérnek stb. ismeri fel.¹⁵ Az észlelés bizonyos mértékben magában foglalja az emlékezés képességét, amely a felismeréshez használt fogalmi címkéket biztosítja.¹⁶

A negyedik halmazt a késztetések (*saṅkhārā*) alkotják, amelyek a tudat akarati aspektusát képviselik.¹⁷ Ezek a késztetések vagy szándékok megfelelnek a tudat reaktív vagy akarati aspektusának, vagyis annak, ami a dolgokra vagy azok potencialitására reagál.¹⁸ A késztetések és szándékok halmaza minden egyes halmazra hat, és feltételekhez kötő hatást gyakorol azokra.¹⁹ A buddhista filozófia későbbi fejlődése során a kifejezés jelentése kitágult, mígnem a tudattényezőök széles körét kezdte jelenteni.²⁰

15 *S III 87*. Vö. még: Boisvert 1997: p.89; Hamilton 1996: pp.54, 57–59; Harvey 1995: p.141 (utóbbi szerző felvetését fogadtam el, miszerint a *saññā* „észlelés”-nek fordítandó); Premasiri 1987a: pp.53–55; C. A. F. Rhys Davids 1922: p.6 n. 4. Vö. még: Gruber 1999: p.192, aki felveti, hogy a *saññā* kifejezésben szereplő prefixum (*sañ-*) úgy tekinthető, mint ami arra utal, ahogy az érzékszervi tapasztalatok – az észlelés mint tevékenység révén – egy fogalmi címke alatt „egybe”-gyűlnek.

16 Vö. *D I 93*, amely a „megismer” (*sañjānāti*) igét „megnevez” értelemben használja; *M III 234*, ahol az „észlelés” a szilke megjelölésére használt különféle szavakat jelöli. Az észlelés és az emlékezet közötti összefüggéssel kapcsolatban vö. Ñāṇapōṇika 1985: p.71.

17 Az *M I 389* pl. különbséget tesz a testi, szóbeli és tudati gyötrő és nem gyötrő késztetés között. Az *S III 60* és az *S III 63* magyarázata szerint a „késztetések” a látható formákkal, a hangokkal, a szagokkal, az ízekkel, az érintéssel és a tudattárgyakkal kapcsolatos szándékok. Vö. még: Padmasiri de Silva 1992a: p.16; Schumann 1997: p.90.

18 Ñāṇavīra 1987: p.70 találóan úgy szemlélteti a „késztetés” természetét, hogy a halmazokkal kapcsolatban a következő példákat veti fel: egy kézzelfogható (anyagi forma), kellemes (érzés) árnyas fa (észlelés), amely „alá odafekhetek” (késztetés), és amely látható a számomra (tudomás).

19 *S III 87*; vö. még: *Vibh 7*. Bodhi 2000: p.1071 n. 112 megjegyzi: „ez a szövegrészlet a késztetésnek... a megtapasztalt valóság megalkotásában betöltött aktív szerepét mutatja. A késztetés nem csupán a tapasztalat objektív tartalmát befolyásolja, hanem alakítja a pszichofizikai organizmust is, amelyben keletkezett, és – *kammaként* betöltött szerepénél fogva – formálja a halmaznak a *kamma* által a jövőben létrehozandó konfigurációját.”

20 Vö. a tudattényezőök hosszú sorát, amelyeket a *Dhs* (pl. 17–18) a *saṅkhārāk* közé sorol, valahányszor bemutat egy tudatállapotot; vö. még: *Vism 462–472*; Bodhi 2000: p.45; W. S. Karunaratne 1988a: p.118; McGovern 1979: p.87; C. A. F. Rhys Davids 1978: p.324; Stcherbatsky 1994: p.20.

Az ötödik halmaz a tudomás (*viññāṇa*). Jóllehet a tanítóbeszédnek esetenként az általában vett tudatot jelölik a „tudomás” szóval,²¹ a halmazok csoportosításának kontextusában arra utal, amikor az ember tudomással bír valamiről.²² A tudomással bírás mint cselekvés a leginkább felelős azért, hogy kialakul a szubjektív kohézió érzete, vagyis a tapasztalás mögötti, ténylegesen létező „én” képzelet.²³ A tudomás a név-és-forma (*nāmarūpa*) által biztosított tapasztalás különféle sajátosságaitól függ, a név-és-forma pedig függ a tudomástól, mint viszonyítási ponttól.²⁴ Ez a kölcsönös kapcsolódás hozza létre a tapasztalt világot: a tudomás tudatában van a jelenségeknek, amelyeket a név-és-forma módosít és jelenít meg előtte.²⁵

Az öt halmazt a gyakorlatban így szemléltethetjük: például az olvasás mint jelenleg végbemenő cselekvés során a tudomás tudatában van minden egyes szónak, ami a szemem mint érzékkapun keresztül jut el hozzám. Az észlelés megérti az egyes szavak jelentését, míg az érzések az affektív hangulatért felelősek: azért, hogy az ember ezzel az információval kapcsolatban pozitívan, negatívan

21 Tipikus példa az alábbi kifejezés: „ez a test és a tudomás” (*saviññāṇake kāye*); az *S III 80*-ban például a „tudomás” mind a négy tudati halmazt jelöli. Vö. még: *D I 21* és *S II 94*, amelyek a „tudomás” (*viññāṇa*) a *citta* és *mano* páli szavakkal egyenértékű szóként használják – ebben a szövegösszefüggésben mind a három a „tudatot” jelöli. Bodhi 2000: p.769 n. 154 találoan világít rá arra, hogy ennek a három páli kifejezésnek milyen jelentésárnyalatai vannak a tanítóbeszédekben: „a *viññāṇa* azt jelöli, amikor a tudatosság valamely érzékszervi képesség révén sajátossá válik, valamint azt a háttérben meghúzódó tudomás-folyamatot, amely egy életen belül fenntartja a személy folytonosságát és fonalként köti össze az egymást követő életeket... A *mano* a test és a beszéd mellett a cselekvés harmadik kapujaként és a hatodik belső érzék-alapként szolgál... A *citta* a tudatot jelöli, a személyes tapasztalat központját, a gondolat, a készítés és az érzelem alanyát.” Johansson 1965: p.208 részletes áttekintést ad arról, hogy a tanítóbeszédnek hogyan használják ezt a három terminust.

22 Az *M I 292* kifejti, hogy az „érzés” csak érez, míg a tudomás tudomással bír „erről” az érzésről. Az *S III 87* azzal szemlélteti a tudomás tevékenységét, hogy tudomása van a különféle ízekről. Vö. még: Hamilton 1996: pp.54 és 92; Harvey 1995: p.154; Premasiri 1987a: p.57; Wayman 1976: p.331; Wijesekera 1994: pp.87, 104 és 111. Az észlelés és a tudomás közötti különbséggel kapcsolatban Ñāṇamoli 1978: p.338 kifejti: „a szó jelentése talán kihámozható a prefixumok segítségével... a *vi-* előtagot értelmezhetjük elválasztóan, mint a pusztá (*vi*)-*ññāṇa* megosztását és szétoszlását a hat érzék-alap között, míg a *saṃ-* prefixumot értelmezhetjük összekötően, mint annak észlelését, amikor a hat érzékalap-párban az objektív mezők »dolgok«-ként és »észleletek«-ként szintetizálódnak.”

23 Vö. a helytelen nézettel, miszerint ugyanaz a tudomás érez, tapasztalja a karmikus következményeket és utazik az újraszületések körén belül (*M I 258*).

24 E kölcsönös függő viszony jelentőségére a *D II 34* és az *S II 105* világít rá, ahol Vipassī Buddha és Gotama Buddha – akik ebben az időben még *bodhisatták* – a függő keletkezést a tudomás és a név-és-forma kölcsönös viszonyáig bezárólag vizsgálják, és erre a következtetésre jutnak: „megtaláltam a belátás ösvényét, amely a felébredéshez vezet.”

25 *D II 56*: „A tudomás függvényében kel fel a név-és-forma... a név-és-forma függvényében kel fel a tudomás.” (Az *M I 53* szerint a „név” az érzésből, az észlelésből, a készítésből, a kapcsolódásból és a figyelemből áll.)

vagy semlegesen érez. A késztetés következménye, hogy tovább olvas, vagy megáll, hogy alaposabban végiggondoljon egy részt, vagy még a lábjegyzetet is elolvassa.

A tanítóbeszédék hasonlat-sorral szemléltetik az öt halmaz sajátos jellegzetességeit. Eszerint az anyagi forma olyan, mint a folyó sodorta habcsomó lényeg nélküli természete; az érzések olyanok, mint az eső idején a víz felszínén formálódó, szétpattanó buborékok; az észlelés olyan, mint a csalóka délibáb; a késztetések a banánfa valóságosságot nélkülöző természetéhez hasonlíthatók (a banánfának nincs keményfa része); a tudomás pedig olyan, mint a varázsló szemfényvesztő előadása.²⁶

Ez a hasonlat-sor az egyes halmazokkal kapcsolatban megértendő alapvető jellegzetességekre mutat rá. Az anyagi forma nem vonzó és lényegiséget nélkülöző természetének szemlélése kiigazítja a lényegiség és a szépség téves képzetét. Ami az érzéseket illeti, a mulandó természetükre irányuló tudatosság azon hajlam ellenében hat, hogy az érzésekben keressünk örömet. Az észlelés zavart okozó természetének tudatosítása feltárja azt a tendenciát, hogy értékítéletünket úgy vetítsük ki a külső jelenségekre, mintha az a külső tárgyak minősége lenne. A késztetések esetében értelen természetük belátása kiigazítja a tévképzetet, miszerint az akaraterő egy ténylegesen létező én kifejeződése. A tudatosság csalóka működésének megértése pedig ellensúlyozza az összefüggőség és lényegiség azon érzetét, amellyel a tudatosság ruházza fel azt, ami voltaképpen mulandó és feltételekhez kötött jelenségekből álló tákolmány.

A tudatlanságtól befolyásolva ezen öt halmazt úgy tapasztaljuk, mint az „én vagyok” képzetének megtestesülését. A fel nem ébredett ember nézőpontjából az anyagi test az, „ahol vagyok”, az érzés az, „ahogyan vagyok”, az észlelés az, „ami vagyok” (észlelés), a késztetés az, „amiért vagyok” (cselekvés), a tudomás pedig az, „ami által vagyok” (tapasztalás). Ily módon a maga módján mindegyik halmaz hozzájárul a megnyugtató illúzió kialakításához, miszerint „én vagyok”.

A szubjektív személyiség halmazokra elemzése feltárja az „én vagyok” képzetének öt arculatát, s ezzel kiválasztja azon félrevezető feltételezés összetevőit, amely szerint az emberi létezésben benne rejlik egy független és változatlan cselekvő – így lehetővé teszi, hogy felkeljen a belátás: a tapasztalás minden aspektusa végső soron értelen (*anattā*) természetű.²⁷

26 S III 142; további magyarázatok a *Vism* 479-ben találhatóak. E hasonlatokkal kapcsolatban vö. még: Mahasi 1996: pp.68–79.

27 Az öt halmaznak mint az énképzetek megcáfolásának jelentőségével kapcsolatban vö. Kalupahana 1975: p.116; Thiṭṭila 1969: p.xxii; Wijesekera 1994: p.262.

Hogy a halmaz-séma jelentését feltárhassam, hasznos, ha ezen a ponton röviden megvizsgálom az *anattā* tanítását, és az ókori Indiában létező filozófiai nézetek nyújtotta hátteret.

X.2. Az *anattā* tanításának történelmi kontextusa

A Buddha idején több eltérő nézet létezett az én természetéről. Az *ājīvika* tanítók például úgy tartották, hogy a lélek – amely meghatározott színű és jelentős méretű – a valódi én.²⁸ A *jainák* véges lélek létezését vallották, amelynek szintén van mérete és súlya.²⁹ Szerintük a lélek túléli a test halálát, és tiszta állapotában végtelen tudással bír.³⁰ Az *upanišadok* szerint van örökkévaló én (*ātman*), amelyre nincsenek hatással a változás viszontagságai. Az *upanišadok* örök énről alkotott fogalma a szív környékén lakozó, hüvelyknyi fizikai éntől – amely az alvás idején eltávozik a testből – a megfigyelhetetlen, megismerhetetlen, anyagtalan, szomorúságot és halált nem ismerő, az alany és a tárgy minden verbális megkülönböztetésén túl lévő éinig terjednek.³¹ A szubjektív tapasztalatok *upanišadok* szerinti elemzése szerint az örök, autonóm, állandó és boldogságos én a minden érzékszerv és tevékenység mögött álló cselekvő.³²

A materialista iskolák azonban elvetették az anyagtalan én vagy lélek képzetét. Az ok-okozatiságot egy, az anyagi jelenségek bennerejlő természetén (*svabhāva*) alapuló elmélettel magyarázták.³³ Álláspontjuk szerint az ember mint egyén csupán az anyag parancsainak engedelmességgel funkcionáló automata. E nézőpont szerint az emberi erőfeszítés hiábavaló, erkölcsi felelősség pedig nem létezik.³⁴

28 Basham 1951: p.270 szerint az *ājīvikák* úgy tartják, hogy a lélek olyan színű, mint valami kék gyümölcs, mérete pedig nem kisebb, mint 500 *yojana* (a *yojana* régi indiai hosszmérték; az a távolság, amit egy ökrösfogattal egy nap alatt meg lehet tenni, kb. 70 mérföld.) Lehetséges, hogy a lélek e leírása az égre utal?

29 Malalasekera 1965: p.569.

30 Pande 1957: p.356.

31 Malalasekera 1965: p.567.

32 Collins 1982: p.80; Jayatilleke 1980: p.297.

33 Kalupahana 1994: p.13.

34 Tipikus példa Ajita Kesakambali álláspontja, miszerint jó és rossz tettek nem léteznek, mivel az emberi lény nem más, mint a négy elem kombinációja (*D I 55*). Pakudha Kaccāyana hasonló elképzeléssel áll elő (*D I 56*): eszerint az emberi lény hét változatlan princípiumból áll, s ebből azt a következtetést vonja le, hogy még az sem nevezhető gyilkosságnak, ha karddal levágjuk valaki fejét, mivel ezzel csak annyit teszünk, hogy pengét helyezünk e hét princípium közötti térbe. Vö. még: Jayatilleke 1980: p.444; Kalupahana 1975: pp 25–32.

Ebben a filozófiai környezetben a Buddha álláspontja középutat jelent, amely az örökkévaló lélekbe vetett hit és az anyagon kívül minden más tagadása között halad. A Buddha nyilvánvaló módon szembehelyezkedett a materialisták tanításaival, mivel elfogadta a karmikus következményeket és az erkölcsi felelősséget.³⁵ Ugyanakkor a karmikus következmény több életre kiterjedő működését a függő keletkezéssel (*paṭicca samuppāda*) magyarázta, tehát anélkül, hogy ténylegesen létező, változatlan lényegiséget vezetett volna be.³⁶ Rámutatott, hogy ha behatóbban vizsgáljuk az öt halmazt – amely együttesen felel a szubjektív tapasztalásért –, akkor kiderül, hogy állandótlan és nem kontrollálható teljes mértékben. Következésképpen sem az öt halmazon belül, sem pedig azokon kívül nem találunk állandó, önmagában megálló ént.³⁷ Ily módon a Buddha *anattā*-tanítása tagadta az állandó, inherens módon független én létezését, ugyanakkor megerősítette az empirikus folytonosságot és az erkölcsi felelősséget.

X.3. Az empirikus én és a halmazok fölötti szemlélődés

A Buddhának az énről adott beható elemzése nem csupán cáfolja a ténylegesen létező, változatlan énről szóló elméletet, hanem érdekes pszichológiai jelentőséggel is bír. Az „én”, mint független és állandó entitás, a hatalom és az irányítás képzetéhez kapcsolódik.³⁸ A hatalom, az állandóság, az inherens elégségesség bizonyos mértékben párhuzamot mutat a modern pszichológia „narcizmus” és „ideális ego” fogalmaival.³⁹

Ezek a fogalmak nem filozófiai vélekedéseket vagy elképzeléseket jelölnek, hanem öntudatlan feltételezéseket, amelyek hozzátartoznak ahhoz, ahogyan az

35 Sasaki 1992: pp.32–35 rámutat annak fontosságára, hogy az *anattā* tanítását a karma elméletének fényében gondoljuk végig.

36 W. S. Karunaratne 1988b: p.72: „az *anattā* tanítása... az ok-okozatiság alapvető igazságának adaptációja.”

37 Az *M III* 282 teszi nyilvánvalóvá, hogy éppen az állandóság hiánya az, ami ellehetetleníti, hogy a „jelenségeket” „ennek” tekintsük. Az *S III* 66 szerint az öt halmaz állandótlan természete mellett kontrollálhatóságuk hiánya az, ami lehetetlenné teszi, hogy bármelyikük „én” vagy „enyém” lenne. Vö. még: *M I* 231.

38 A *Vism* 640 magyarázata szerint „nem-én”-ről beszélni azt jelenti, hogy az ember nem hajlik a hatalom korlátlan gyakorlására. Ñāṇavīra 1987: p.70 rámutat: „az »attā«, az »én« alapvetően a dolgok uralásának képzete.”

39 Vö. Epstein 1988: p.65, 1989: p.66; Hanly 1984: p.254. Az „én” buddhista és nyugati képzeteivel kapcsolatban vö. még: West 1991: pp.200–204.

ember a tapasztalatot észleli és reagál rá.⁴⁰ Az efféle feltételezések önmagunk fontosságának felduzzasztott érzetén alapulnak: az én-érzeten, amely folyamatosan kielégülést keres, és elvárja a védelmet a saját mindenhatóságát fenyegető külső veszélyekkel szemben. Az *anattā* fölötti szemlélődés segít feltárni, hogy ezek a feltételezések pusztá kivetítések.

Az *anattā* távlatában az efféle érzet megnyilvánulásainak széles skálája mutatkozik meg. Az *anattā* fölötti szemlélődésre vonatkozó szokásos útmutatások szerint az öt halmaz mindegyikét úgy kell szemlélni, mint amiben nincs „enyém”, „én vagyok” és „az én énem”.⁴¹ Ez az analitikus megközelítés nem csupán az én nézetét foglalja magában, hanem a sóvárgás és ragaszkodás módját is, amely mögött az húzódik meg, hogy az önhietség, sóvárgás és megragadás megnyilvánulásaként a jelenségeket az „enyém” és az „én vagyok” érzetével ruházzuk fel.⁴² Az egyes halmazok tartományának tiszta megértése ezen vizsgálódáshoz szükséges alap.⁴³ Ezt a tiszta megértést a gyakorló a *satipatthāna*-szemlélődés során érheti el. Ily módon az öt halmaz fölötti szemlélődés valósággal kínálja magát az azonosulás és az érzethez való ragaszkodás különféle sémáinak feltárására.

Ezt a gyakorlatban úgy lehet megközelíteni, hogy az ember újra meg újra megvizsgálja az „én vagyok” és az „enyém” képzetét, amely a tapasztalás és a cselekvés mögött bújjik meg.⁴⁴ Ha az ember már világosan felismerte a cselekvő személy vagy tulajdonos képzetét, amely a tapasztalás mögött húzódik meg, a fenti nem-azonosulási stratégiát alkalmazhatja úgy, hogy minden egyes halmazra úgy gondol, mint ami „nem az enyém, nem én vagyok, nem én magam.”

Ily módon az öt halmaz fölötti szemlélődés – mint az *anattā*-stratégia gyakorlati alkalmazása – képes feltárni a ember érzetének reprezentációs aspektusait, nevezetesen azokat, amelyek az énkép kialakulásáért felelősek.⁴⁵ Az *anattā*

40 A *Ps I 251* tulajdonképpen azt sugallja, hogy még az állatok is énképzet befolyása alatt álnak, amely énképzet minden bizonnyal nem filozófiai elképzelés.

41 *Pl. S III 68*. E szemlélet az öt halmaz minden lehetséges esetére alkalmazandó.

42 Az *Spk II 98* magyarázata szerint az „ez az enyém” képzete a sóvárgással, az „ez vagyok én” képzete az önhieteggel, az „ez az én énem” képzete pedig a nézetekkel áll összefüggésben. Az *S III 105* rámutat, hogy az énkép („én vagyok”) annak következtében alakul ki, hogy jelen van a megragadás valamely formája.

43 Az *S IV 197* az egyes halmazok tartományának beható vizsgálatát írja elő; ez a vizsgálódás az alapja a belátásnak, miszerint sem „én”, sem „enyém” nem található.

44 E gyakorlat elkezdésének egyszerű módszere, hogy az ember bármely cselekvéssel vagy tapasztalattal kapcsolatban megkérdezi magától: „ki?” vagy: „kié?”. Ezt a *satipatthāna*-kommentár is javasolja (*Ps I 251*, *Ps I 274*, v.ö még: Khantipālo 1981: p.71.)

45 Engler 1983: p.33; Epstein 1990: p.30. Érdekes kérdést vet fel Wayman 1984: p.622: szerinte az *ātman* bizonyos védikus szövegek környezetben „megtetesülést” jelenthet, s ez ismét alátámasztja azt, hogy kapcsolatban áll a „reprezentációs énnel.”

fölötti szemlélődés – ha ily módon gyakorlatban alkalmazzuk – megvilágíthatja az énkép különféle változatait, amelyek azért felelősek, hogy az ember azonosul társadalmi helyzetével, foglalkozásával vagy személyes tulajdonával, illetve ragaszkodik azokhoz. Emellett az *anattāt* a gyakorló arra is használhatja, hogy feltárja a tapasztalatra vonatkozó hibás tulajdonításokat, különösen azt az érzetet, hogy van autonóm és független alany, amely különálló, ténylegesen létező tárgyakat akar megszerezni vagy utasít vissza.⁴⁶

A Buddha beható elemzése szerint az érzetkezéshöz ragaszkodás és az azzal való azonosulás mintázatainak összesen húsz különböző formája van: az ember valamelyik halmazt énné tekint; úgy veszi, hogy az én birtokolja a halmazt; vagy úgy, hogy a halmaz az énen belül van; vagy pedig úgy, hogy az én van a halmazon belül.⁴⁷ Az *anattā* tanításának célja, hogy teljes mértékben eltávolítson mindennemű azonosulást az érzettel, illetve az ahhoz való kötődést. Ez az eltávolítás szakaszokban megy végbe: a folyamba-lépés megvalósításával az állandó én minden nézete (*sakkāyaditṭhi*) eltávolításra kerül, míg az ember saját magához való kötődésének finomabb nyomai csupán a teljes felébredéssel kerülnek eltávolításra.

Az *anattā* tanítása azonban nem a személyes létezés funkcionális aspektusaira irányul, hanem egyszerűen az „én vagyok” érzetére, ami általában ezzel a létezéssel kapcsolatban jelenik meg.⁴⁸ Ha nem így lenne, az *arahant* semmilyen módon sem lenne képes működni. Ez természetesen nem így van, hiszen a Buddha és *arahant* tanítványai képesek voltak tovább élni mindennapjaikat.⁴⁹ Sokkal inkább képesek voltak erre, mint felébredésük előtt, hiszen teljes mértékben legyőztek és eltávolítottak minden tudati szennyeződést – s ezzel a helyes tudati működés útjában álló összes akadályt.

Ezzel kapcsolatban jól ismert és kézenfekvő hasonlat a szekér, amely nem szubsztanciálisan létező dolog, ami az egyes részeitől különálló módon vagy azokon felül létezik.⁵⁰ Ahogy a „szekér” kifejezés is csupán közmegegyezés, úgy az ön-azonosulás rávetítése a tapasztalásra szintén nem több pusztán konvencionál.⁵¹ Másfelől azonban egy független és szubsztanciális szekér létezésének

46 Hamilton 1997: p.281.

47 Pl. *M III 17*.

48 Harvey 1995: p.17 ezt a különiséget úgy szemlélteti, hogy megkülönbözteti az „Ént” (amely állandó, ténylegesen létezik stb.) és az „ént” (amely empirikus és változó). Nāṇananda 1993: p.10 találoán foglalja össze: „fogadd el magad – és tagadd meg az éned.”

49 Lily de Silva 1996: p.4.

50 *S I 135*. Ugyanezen hasonlat a *Mil 25* bevezető dialógusában is megtalálható. Modern változatát lásd: Claxton 1991: p.27. Vö. még: Nāṇavīra 1987: p.46.

51 Az *arahant* az „én” és „enyém” kifejezést egyszerűen csak mint konvenciókat használja (vö. *S I 14*).

elutasítása nem jelenti azt, hogy ne lehetne utazni a részek azon feltételekhez kötött és mulandó funkcionális együttesén, amit a „szekér” fogalom jelöl. Ugyanígy az én létezésének tagadása sem jelenti az öt halmaz feltételekhez kötött és mulandó kölcsönhatásának tagadását.

Az *Abyākata saṃyutta* egyik tanítóbeszédében található egy másik példa, amely rámutat, hogy különbséget kell tenni az üresség és a pusztaság (vagyis megsemmisülés) között. Itt a Buddhát az én (*attā*) létezése felől kérdezik, mire ő sem megerősítő, sem tagadó választ nem ad.⁵² Később a következő magyarázatot adja: ha egyszerűen cáfolta volna az én létezését, akkor azt esetleg tévesen a megsemmisülés-tan egyik formájának tekintették volna, holott ezt az álláspontot mindig gondosan kerülte. Az efféle félreértés súlyos következményekkel járhat: a téves elképzelés, miszerint az *anattā* annyit tesz, hogy egyáltalán semmi sincs, ahhoz a helytelen feltételezéshez vezethet, hogy karmikus felelősség sem létezik.⁵³

Bár az öt halmaz sémája ellentmond az én képzetének, és ezért úgy tűnik, mintha jellegében alapvetően tagadó lenne, pozitív funkciója is van: meghatározza a szubjektív empirikus tapasztalás összetevőit.⁵⁴ Az öt halmaz – mint az empirikus személyiség leírása – rámutat a személyes tapasztalás azon központi aspektusaira, amelyeket a megvalósítás felé haladás érdekében meg kell érteni.⁵⁵

Az öt halmazra történő lebontás talán nem feltétlenül szükséges, mivel bizonyos szövegrészek a belátás kevésbé részletes analitikus megközelítését dokumentálják. A *Mahāsakuludāyi sutta* szerint például a test és a tudomás közötti egyszerű különbségtétel a Buddha több tanítványa számára elegendő mértékű elemzés volt ahhoz, hogy elérjék a megvalósítást.⁵⁶ Mindamallett a legtöbb tanítóbeszéd a szokásos elemzéssel dolgozik: a tapasztalás tudati aspektusát négy halmazra bontja. Ez az elemzés talán azért részletesebb, mert a tudat személytelen természetét nehezebb felismerni, mint a testét.⁵⁷

52 *S IV 400.*

53 Vö. az *M III 19*-ben olvasható hibás érvelés, amely felveti a kérdést, hogy ha a tetteket a nem-én hajtja végre, akkor miféle énre vannak hatással e tettek következményei.

54 *M I 299*: „A ragaszkodás öt halmazát nevezik személyiségnek”; vö. még: Hamilton 1995a: p.54; Kalupahana 1994: pp.70–72.

55 Hamilton 1996: p.xxiv.

56 *M II 17.* Ebben a szövegrészletben a „tudomás” a tudatot reprezentálja a maga teljességében. Vö. még: *MI 260*, amely az öt halmaz teljes sorozatára összefoglalóan úgy utal, mint ami a tápláléktól való feltételes függésben „jön létre” – ez a kételytől mentességhez és a megtisztult nézethez vezető mély belátás kifejtésének olyan módja, amelyhez láthatólag nem szükséges a halmazok elemzése külön-külön. A *Ps II 307* magyarázata szerint a „létrejön” kifejezés ebben a szöveggörnyezetben mind az öt halmazt jelöli.

57 *S II 94.*

A hasonló jelenségekre (pl. a testre, az érzésekre és a tudatra) irányuló korábbi *satipaṭṭhāna*-szemlélődésekhez képest a halmazok fölötti szemlélődés azzal tűnik ki, hogy még nagyobb hangsúlyt helyez az azonosulási sémák feltárására. Ha a gyakorló ezeket az identifikációs mintákat annak látja, amik valójában, annak természetes eredménye az lesz, hogy kiábrándul és kötődésmentesen viszonyul a szubjektív tapasztalás ezen öt aspektusához.⁵⁸ A halmazok – következésképpen saját magunk – igaz természete megértésének kulcsfontosságú eleme, hogy mulandó és feltétekhez kötött természetüket tudatosítsuk.

X.4. A halmazok keletkezése és elmúlása

A *Satipaṭṭhāna sutta* szerint az öt halmaz fölötti szemlélődéshez az embernek először világosan fel kell ismernie az egyes halmazokat, majd tudatosságát azok keletkezésére (*samudaya*) és elmúlására (*atthagama*) kell irányítania. A gyakorlat e második szakasza feltárja a halmazok mulandó jellegét, és így bizonyos mértékben feltételekhez kötött természetükre is rámutat.⁵⁹

A tanítóbeszédekben az öt halmaz – következésképpen: saját magunk – mulandó természete fölötti szemlélődés kiemelt szerepet kap, mint a megvalósítás elérésének egyik legfőbb oka.⁶⁰ A Buddha valószínűleg azért nevezte ezt a bizonyos szemlélődést „oroszlánüvöltés”-nek, mert hatalmas lehetőség a felébredésre.⁶¹ A halmazok mulandó természete fölötti szemlélődés azért kap kiemelt szerepet, mert közvetlenül ellene hat mindenféle önhiúságnak, „én”- és „enyém”-gyártásnak.⁶² A közvetlen tapasztalás, miszerint az ember minden aspektusa változásnak alávetett, aláássa az alapot, amin az „én” és az „enyém” teremtése áll. Másfelől amilyen mértékben az ember nem áll az „én” vagy az „enyém” öt halmazzal kapcsolatos képzeleti hatása alatt, oly mértékben nem vált

58 Ezt a kijózanodást az *MI 511* a következő belátással szemlélteti: az embert hosszú időn keresztül rászedte és becsapta saját tudata, hiszen amikor kötődött, csupán ehhez az öt halmazhoz kötődött.

59 Vö. pl. *S II 28*, ahol az öt halmaz keletkezése-elmúlása fölötti szemlélődés után közvetlenül a függő keletkezés (*paṭicca samuppāda*) kifejtése következik.

60 *A D II 35*-ben a korábbi Buddha, Vipassī, úgy éri el a teljes felébredést, hogy az öt halmaz mulandósága fölött szemlélődik. *A Thī 96* beszámol arról, hogy egy szerzetesnő ezt a szemlélődést folytatja és ugyanezt az eredményt éri el. *A D III 223*, *S II 29*, *S II 253*, *A II 45*, *A IV 153* is beszámol arról, hogy ez a szemlélődés elvezethet a teljes felébredéshez. Gethin 1992: p.56 levonja a következtetést: „ami a megragadás öt halmazát illeti, a felkelés és lenyugvás megfigyelésének gyakorlata láthatólag szorosan összefügg a belátás megszerzésével, amely... egyenesen a felébredéshez vezet.”

61 *S III 84*.

62 Vö. *MI 486*, *M III 115*, *S III 157*.

majd ki bánatot, siránkozást, gyászt és kétségbeesést a halmazok változása vagy módosulása.⁶³ Ahogy a Buddha nyomatékosan javasolta: „add fel a halmazokat – egyik sem valóban a tiéd!”⁶⁴

A gyakorlat szempontjából nézve az egyes halmazok keletkezésének és elmúlásának szemlélése úgy történik, hogy a gyakorló megfigyeli a változást, ami a személyes tapasztalás minden aspektusában végbemegy, legyen az a ki- és belégzés vagy a vérkeringés, a kellemes érzések kellemetlenné válása, a tudatban keletkező különféle észlelések vagy akaratlagos reakciók, vagy a valamely érzékkapunál keletkező tudomás változó természetűe. Az efféle gyakorlás odáig vezethet, hogy a gyakorló mind az öt halmaz keletkezését és elmúlását szemléli: ilyenkor átfogó módon felméri bármely tapasztalás öt halmaz-összetevőjét, és ugyanakkor szemtanúja a tapasztalás mulandó természetének.

Az öt halmaz keletkezése és elmúlása fölötti szemlélődés a halmazok feltételekhez kötött természetére is rámutat. A *Khandha saṃyutta* egyik tanítóbeszéde gyakorlatias szempontból írja le a mulandóság és a feltételekhez kötöttség összefüggését az öt halmaz tekintetében: eszerint az öt halmaz mulandó természetének felismerése feltételekhez kötött természetük megértésén alapul.⁶⁵ Ez a szövegrész rámutat: mivel az egyes halmazok keletkezésének feltételei mulandóak, hogyan is lehetne állandó a feltételekhez kötött módon keletkező halmaz?

A *Khandha saṃyutta* egy másik tanítóbeszéde az anyagi halmaz keletkezését és elmúlását az élelemmel hozza kapcsolatba, míg az érzések, az észlelések és a késztetések a kapcsolódástól, a tudomás pedig a név-és-formától függ.⁶⁶ Az élelemtől, a kapcsolódástól, valamint a név-és-formától függő öt halmaz a kellemes és kellemetlen tapasztalások keletkezésének feltétele. Ugyanezen tanítóbeszéd rámutat, hogy amellet a nagyon is nyilvánvaló „előny” (*assāda*) mellett, hogy az ember bármely halmaz révén tapasztalhat gyönyört, ott a mulandó – következőképpen elégtelen – természetükkel járó „hátrány” (*āḍmava*). Az egyetlen kiút (*nissaraṇa*) tehát az öt halmaz iránti vágy és kötődés feladása.

A *Khandha saṃyutta* egy másik tanítóbeszédében egy ezzel összefüggő nézőpont szerepel a „keletkezésről” (*samudaya*), amely rámutat, hogy a gyönyör a halmazok jövőbeli keletkezésének feltételét biztosítja, míg az élvezet hiánya megszűnésükhöz vezet.⁶⁷ Ez a szövegrész összefüggést állít fel a halmazok feltételezett és feltételező természetűe, valamint a függő keletkezés átlátása között.

63 S III 64.

64 MI 140, S III 33.

65 S III 23.

66 S III 62, S III 59.

67 S III 14.

A *Mahāhatthipadopama sutta* szerint a függő keletkezés ilyen megértése a négy nemes igazság megértéséhez vezet.⁶⁸

Ami a gyakorlást illeti, az öt halmaz feltételezett és feltételező természete fölötti szemlélődés végezhető úgy, hogy a gyakorló tudatosítja, a testi vagy tudati tapasztalatok hogyan függenek feltételek sorától, illetve hogy azok a feltételek milyen hatással vannak rájuk. Mivel e feltételek fölött nem gyakorolhat teljes személyes kontrollt, nyilvánvaló, hogy nincs hatalma afölött, ami saját szubjektív tapasztalásának alapját képezi.⁶⁹ Az „én”-ről és az „enyém”-ről kiderül, hogy teljes mértékben olyasvalamitől függ, ami „más” – s ez a kellemetlen helyzet feltárja az *anattā* igazságát.

Az egyetlen alapvető fontosságú feltétel, amely a tudat szisztematikus gyakorlásával ellenőrzés alá vonható, nem más, mint az öt halmazzal való azonosulás. Az azonosulás e legfőbb feltételező tényezője áll a jelen *satipaṭṭhāna*-szemlélődés középpontjában, teljes eltávolítása pedig a gyakorlás sikeres betetőződése.

A tanítóbeszédnek szerint akkora jelentősége van annak, ha a gyakorló a halmazok feltételekhez kötött és mulandó természete fölötti szemlélődés segítségével leválik személyisége összetevő elemeiről, hogy az öt halmaz keletkezésének-elmúlásának közvetlen ismerete elegendő ahhoz, hogy folyamba-lépett legyen.⁷⁰ Mi több, az öt halmaz fölötti szemlélődés a felébredés bármely szakaszához elvezethet, és még az *arahantok* is gyakorolják.⁷¹ Ez jól mutatja e szemlélődés különös fontosságát – ez a szemlélődés fokozatosan feltárja és aláássa az önazonosításokat és ragaszkodásokat, és mint ilyen, a megvalósításhoz vezető egyenes ösvény erőteljes megnyilvánulása.

68 *M I* 191. Vö. még: *S IV* 188, amely a halmazok keletkezése és elmúlása fölötti szemlélődést a *dukkha* keletkezésének-elmúlásának megértésével hozza összefüggésbe.

69 Az *S III* 66 rámutat, hogy a halmaz nem-én, mivel nem lehet elérni, hogy az ember vágyainak megfeleljenek (például hogy a test mindig egészséges legyen, hogy az ember kizárólag kellemes érzéseket tapasztaljon, stb.)

70 *S III* 160, *S III* 193.

71 *S III* 167.

XI. DHAMMÁK: AZ ÉRZÉKTERÜLETEK

XI.1. Az érzékterületek és a béklyók

Az előző *satipaṭṭhāna*-gyakorlat a szubjektív személyiséget a halmaz-séma segítségével elemezte. Egy másik lehetséges – vagy kiegészítő – megközelítés, ha a gyakorló figyelmét a közte és a külvilág közötti viszony felé fordítja.¹ Ezt a témát az érzékterületek fölötti szemlélődés foglalja magában, amely a tudatosságot a hat „belső” és „külső” érzékterületre (*ajjhattikabāhira āyatana*), illetve a tőlük függően keletkező béklyóra irányítja. A gyakorlattal kapcsolatos útmutatás a következő:

Ismeri a szemet, ismeri a formát, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót...

Ismeri a fület, ismeri a hangot, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót...

Ismeri az orrot, ismeri a szagot, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót...

Ismeri a nyelvet, ismeri az ízt, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót...

Ismeri a testet, ismeri a tapintható formát, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót...

Ismeri a tudatot, ismeri a *dhammá*kat, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzék.²

1 Vö. pl. *M III 279* és *S IV 106*, amelyek az érzékterületek fölötti szemlélődést közvetlen kapcsolatba hozzák a halmaz-sémával; vö. még: *S IV 68*. A halmazok és az érzékek fölötti szemlélődéssel mint kiegészítő megközelítéssel kapcsolatban vö. Bodhi 2000: p.1122; Gethin 1986: p.50.

2 *MI 61*.

A tanítóbeszédnek szerint a felébredés felé haladás során alapvető fontosságú, hogy a gyakorló kifejlessze a hat belső és külső érzékterületre irányuló megértést és szenvtelenséget.³ Az efféle megértés fontos jellemzője, hogy aláássa a ténylegesen létező én – mint az érzéktárgyak független tapasztalója – érzetét. Az egyes érzékterületekre irányuló tudatosság feltárja, hogy a szubjektív tapasztalás nem szilárd egység, sokkal inkább egy összetétel, amelyet hat különálló, függésben keletkező „terület” alkot.

Az egyes érzékterületek magukban foglalják mind az érzékszervet, mind az érzéktárgyat. Az öt testi érzékszerv (szem, fül, orr, nyelv, test) és megfelelő tárgyaik (látvány, hang, szag, íz és érintés) mellett a tudat (*mano*) – mint a hatodik érzék – és a tudattárgyak (*dhamma*) is említésre kerülnek. Jelen kontextusban a „tudat” (*mano*) szó főként a gondolkodás (*maññati*) tevékenységét jelöli.⁴ Míg a testi érzékek nem osztoznak egymás tevékenységi területén, mindegyikük kapcsolatban áll a tudattal, a hatodik érzékkel.⁵ Más szóval: bizonyos mértékben minden észlelési folyamat a tudat interpretáló szerepére támaszkodik, mivel a tudat az, ami „értelmet ad” a többi érzéknek. Ez azt mutatja, hogy a korai buddhizmusra jellemző „hat érzékterület”-séma nem állítja szembe a tiszta észlelést a tudat fogalmi tevékenységével, hanem a kettőt összefüggő folyamatnak tekinti, amelyek együtt váltják ki a világ szubjektív tapasztalását.

Különösen érdekfeszítő, hogy a korai buddhizmus éppen úgy kezeli a tudatot, mint bármely más érzékszervet. A gondolkodást, az érvelést, az emlékezetet és az elmélkedést ugyanolyannak tekinti, mint a bármely másik érzékkapunál keletkező érzéki adatokat. A tudat gondolkodási tevékenysége tehát ugyanúgy személytelen jellegű, mint az öt érzékszerven keresztül érzékelt külső jelenségek.

Az ember már az első meditációs kísérletezések során beláthatja „saját” gondolatainak személytelen jellegét: felfedezi, bár elszánta magát arra, hogy egy bizonyos meditációs tárgyra összpontosítson, mégis mennyire nehezebbé esik az, hogy ne vesszen el a reflexiókban, az álmodozásban, az emlékekben és a fantáziálásban. Ahogy nem lehetséges, hogy csak azt lássuk, halljuk, szagoljuk, ízleljük és tapintsuk, amit szeretnénk, ugyanúgy, ha tudatunk képzetlen, nem csak

3 Az S IV 89 és az A V 52 szerint a hat érzékterületre irányuló belátás és szenvtelenség képessé teszi a gyakorlót arra, hogy véget vessen a *dukkhának*.

4 Vö. Johansson 1965: pp.183–187; T. W. Rhys Davids 1993: p.520.

5 MI 295, S V 218.

akkor és oly módon vannak gondolataink, ahogyan azt szeretnénk. Pontosan ez az oka annak, hogy a meditációs gyakorlat alapvető célja ennek az állapotnak az orvoslása, mégpedig úgy, hogy a tudat gondolkodási tevékenységét fokozatosan megszelídíti és tudatos kontroll alá vonja.⁶

A *Satipaṭṭhāna sutta* fenti részlete a szemlélődéshez az érzékszerveket és az érzéktárgyakat egyaránt felsorolja. Ennek fényében sekélyesnek tűnik az instrukció, amely arra szólítja fel a gyakorlót, hogy „ismerje” (*pajānāti*) a szemet és a formát, a fület és a hangot stb., de ha alaposabban megvizsgáljuk, az útmutatás mélyebb jelentőséggel is bírhat.

A hat érzék és tárgyaik gyakran a tudomás (*viññāṇa*) függő keletkezésének leírásában szerepelnek.⁷ E feltételekhez kötött helyzet érdekes sajátossága a szerep, amelyet a szubjektív befolyás játszik az érzékelési folyamatban. A tapasztalás, amit a hatféle tudomás jelképez, nem más, mint két meghatározó behatás eredménye: egyfelől az „objektív” aspektusé, vagyis a beérkező érzéki benyomásoké, másfelől pedig a „szubjektív” aspektusé, nevezetesen azé a módozaté, ahogyan az ember ezeket az érzéki benyomásokat fogadja és megismeri.⁸ Az észlelés objektívnek feltételezett kiértékelése valójában éppen annyira az alany függvénye, mint a tárgyé.⁹ Az ember tapasztalása a világról a „szubjektív” és az „objektív” befolyás közötti kölcsönhatás terméke. A „szubjektív” befolyást az váltja ki, ahogyan a világot észleli, az „objektív” befolyást pedig a külső világ különböző jelenségei gyakorolják.

Ha így értelmezzük, mélyebb jelentőséget nyer az, hogy a *satipaṭṭhāna*-útmutatás az egyes érzékszervekre irányítja a tudatosságot, abban az értelemben, hogy rámutat: az egyes észlelési folyamatokban rejlő szubjektív részrehajlást fel

6 Ezt több szövegrészlet is megemlíti, pl. az *M I 122*, amely szerint a tudat fölötti uralom kifejlesztése annyit tesz, hogy az ember képes csak azt gondolni, amit gondolni szeretne, vagy az *M I 214*, amely arról beszél, hogy ha a gyakorló megszerezte a tudat fölötti irányítást, akkor már nem az irányítja, vagy a *Dhp 326*, ami a csapongó tudat irányítását költői módon ahhoz hasonlíttja, mint amikor az elefántvezető egy megvadult elefántot tart irányítása alatt.

7 Pl. *M I 111*.

8 Nāṇamoli 1980: p.159 találó megfogalmazásában: „*ajjhattikāyatana* = a tapasztalat rendezése... *bahiddhāyatana* = az elrendezett tapasztalat”; van Zeyst 1967b: p.470 magyarázata szerint: „a belső terület... teszi ki a szubjektív elemet, vagyis a reakcióra való képességet, a külső terület pedig a hatást létrehozó objektív elemet.” Ebben a *satipaṭṭhāna*-ban több kifejezés kizárólag úgy jelöli az érzékeket, mint az észlelésre való képességet (*cakkhu*, *sota*, *ghāna*), míg a tanítóbeszédnek a megfelelő érzékszerveket más páli szavakkal (*akkhi*, *kaṇṇa*, *nāsā*) jelölik – ez a *satipaṭṭhāna*-útmutatások alapját képező szubjektivitásra (vagyis az ember látásra, hallásra stb. való képességére) helyezett hangsúlyra mutat rá.

9 Vö. pl. Bodhi 1995: p.16; Padmasiri de Silva 1991: p.21; Guenther 1991: p.16; Naranjo 1971: p.189.

kell ismerni. E szubjektív részrehajlás hatása meghatározó szerepet játszik az észlelés első szakaszaiban, és béklyó (*sarīyojana*) keletkezéséhez vezethet. Ezek az utóbb bekövetkező reakciók sok esetben olyan minőségeken és sajátságokon alapulnak, amelyekről azt feltételezzük, hogy az észlelt tárgyhoz tartoznak. Ezeket a minőségeket és sajátságokat azonban sok esetben voltaképpen az észlelő vetíti ki a tárgyra.

A hat érzéktárgy fölötti *satipaṭṭhāna*-szemlélődés eredményeként a gyakorló felismerheti, hogy a személyes részrehajlás és hajlamok befolyásolják az észlelési folyamatot. Ez a szemlélődés feltárja a kedvezőtlen tudati reakciók keletkezésének gyökérokát. Ez a reaktív aspektus tulajdonképpen a fenti útmutatás részét képezi: itt a *sati* feladata az, hogy megfigyelje az érzék és a tárgy függvényében keletkező béklyót.

Jóllehet a béklyó az érzék és a tárgy függvényében kel fel, a béklyó kötőerejét nem tulajdoníthatjuk önmagában az érzékeknek és a tárgyaknak. A tanítóbeszéd ezt két bika példájával szemléltetik, amelyek egy igába vannak befogva. A kötöttséget nem a bikák okozzák, hanem az iga – ugyanúgy a béklyót sem külső vagy belső feltételeinek (például a szemnek és a formáknak) kell tulajdonítanunk, hanem a vágy kötőerejének.¹⁰

A tanítóbeszéd igen sokféleképpen használják a „béklyó” kifejezést,¹¹ ami azt mutatja, hogy az nem szükségszerűen egy adott sorozatot jelöl, hanem esetenként mindazt magában foglalja, ami ugyanazon alapelvhez (a béklyóba kötés vagy kötöttség kiváltása) tartozik. A tanítóbeszéd leggyakrabban tízféle „béklyót” említenek: a szubsztanciális, állandó érbe vetett hitet, a kételyt, a bizonyos szabályokhoz és előírásokhoz való dogmatikus ragaszkodást, az érzéki

10 S IV 163, S IV 164, S IV 283. Vö. még: S IV 89, S IV 108.

11 Az M I 361-ben az öléssel, lopással, hamis beszéddel, rosszindulatú beszéddel, kapzsi mohósággal, megvető szidalmazással, dühödt kétségbeeséssel és önhittséggel kapcsolatos nyolc „béklyó” szerepel. A D III 254, az A IV 7 és az A IV 8 hetet sorol fel: a túlzott engedékenység, ingerültség, nézetek, kétely, önhittség, létezésre irányuló vágy és tudatlanság. Egy-egy béklyóról tesz említést az M I 483 (a családosi élet béklyója) és az It 8 (a sóvárgás béklyója).

vágyat, az ellenszenvet, a finom anyagi létezés utáni sóvárgást, a nem-anyagi létezésre való sóvárgást, az önhitséget, a nyugtalanságot és a tudatlanságot.¹²

A tíz béklyó elvágása a megvalósítás különböző szakaszaiban következik be.¹³ Mivel nem szükségszerű, hogy ez a tíz béklyó egy adott *satipaṭṭhāna*-gyakorlat során megjelenjék, és mivel a „béklyó” szó viszonylag tág jelentéskörben szerepel a tanítóbeszédekben, a szemlélődés során a gyakorló a tapasztalt dolgok iránti vágy vagy ellenszenv béklyóba kötő erejére irányíthatja tudatosságát.

A béklyó keletkezésének sémája a következő: az észlelt dolgot követik a különféle gondolatok és megfontolások, majd a vágy megnyilvánulása, következésképpen a kötöttség.¹⁴ A béklyó keletkezéséhez vezető feltételek éber megfigyelése az érzékerületek fölötti szemlélődés második szakasza (vö. 11.1. ábra, lent). Ebben az esetben – ahogy az akadályok szemlélése esetében is – a tudatos-

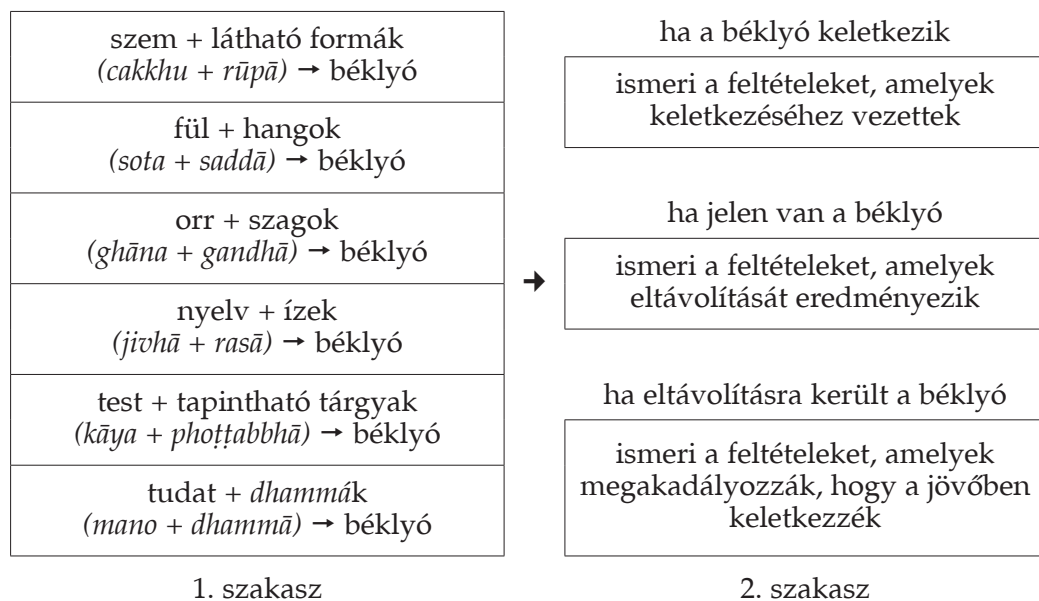
12 Vö. pl. S V 61. A Ps I 287 a *satipaṭṭhānā*val kapcsolatban a következő béklyókat sorolja fel: érzéki sóvárgás, ingerültség, önhitség, nézet, kétely, bizonyos szabályokhoz és előírásokhoz való kötődés, sóvárgás a létezés iránt, irigység, fősvényesség és tudatlanság. Ami a bizonyos szabályokhoz és előírásokhoz való kötődést illeti, Bodhi 2000: p.727 n.5 magyarázata szerint a „szabályok és előírások” (*silābata*) kifejezés az olyan aszketikus gyakorlatokat jelöli, mint például a kutyaautánzás (vö. M I 387, amely megemlíti a „kutya-szabályt” és a „kutya-előírást”). Bizonyos aszketák ilyen gyakorlatokat végeztek abban a reményben, hogy elnyerik a megtisztulást, vagy a mennyben születnek újra (vö. M I 102). Vö. még: Ud 71, ahol az elkerülendő szélsőségek egyikét a „szabályok és előírások” jelöli, a gyakrabban használt „önsanyargatás” helyett. A Dhṛ 271-ben azonban a Buddha arról beszél a szerzeteseknek, hogy a megvalósítás elérése érdekében túl kell lépni „a szabályokon és előírásokon” – ez a versszak tehát azt mutatja, hogy a „szabályok és előírások” a buddhista szerzetesek számára is problémát jelenthetnek. Tény, hogy az azonos jelentésű *silavata* kifejezés több helyen úgy szerepel, mint a buddhista szerzetes pozitív tulajdonsága (pl. A III 47, Sn 212, It 79, Th 12). Ez azt mutatja, hogy a „szabályok és előírások” egyaránt lehetnek kedvezőek és kedvezőtlenek (ezt az A I 225 világosan ki is jelenti), vagyis a dogmákhoz való ragaszkodás (*parāmaṣā*) az, ami béklyóba veri az embert. A folyamba-lépett személy tulajdonságainak szokásos felsorolása világosan megemlíti az efféle dogmatikus ragaszkodás hiányát (vö. pl. D II 94, S II 70, A II 57), ami azt mutatja, hogy a folyamba-lépett személy életvitele erkölcsi szempontból tiszta, de nem ragaszkodik hozzá dogmatikusan. (Az itt használt páli kifejezés – *aparāmaṭṭha* – a Vism 222 szerint ebben a kontextusban a sóvárgásra és a nézetek révén történő kötődésre utal.)

13 Vö. pl. D I 156. A tíz béklyó fokozatos elvágásának dinamikája a következő. A folyamba-lépéskor, a *Nibbāna* első közvetlen megtapasztalásakor, ellehetetlenül az állandó énbé vetett hit. Mivel ez a tapasztalás a helyes ösvény követésének eredménye, a gyakorló maga mögött hagyja az arra irányuló kételyt, hogy ezen az ösvényen haladás szempontjából mi kedvező és célravezető, a saját maga eredetére és céljára vonatkozó, egzisztenciálisabb jellegű kételyt, illetve a bizonyos szabályokhoz és előírásokhoz való ragaszkodást. Ha folytatja a gyakorlást, a következő két béklyó – az érzéki vágy és az ellenszenv – az egyszer-visszatérés elérésekor gyengül, a vissza-nem-térés megvalósításakor pedig teljesen eltűnik. A teljes felébredéssel megszűnnek a kötődés utolsó maradványai is (az intenzívebb koncentrációs állapotokra és az azoknak megfelelő létformákra irányuló sóvárgás), valamint az „én vagyok” képzetének nyomai (mint az önhitség megnyilvánulása, illetve annak lehetséges következménye, a nyugtalanság), s ezzel minden tudatlanság is szertefoszlik.

14 Az A I 264 a béklyóba vert állapotot a vággyal hozza összefüggésbe, a vágy pedig az elmúlt, a jelenlegi és a jövőbeli kívánatos dolgok fölötti gondolkodás és elmélkedés következménye.

ság feladata a nem reagáló megfigyelés. Az efféle nem reagáló megfigyelés olyan egyedi esetekre irányul, ahol az észlelés vágyat és kötöttséget vált ki, illetve – a béklyó jövőbeli keletkezését elkerülendő – az ember tudati hajlamai általános mintázatának feltárására.

elemzés



11.1. ábra: A hat érzékterület fölötti szemlélődés két szakasza

Ahogy az akadályok fölötti szemlélődés két szakasza, úgy az érzékterületek szemlélésének két szakasza is (amelyek a béklyó keletkezésével és eltávolításával foglalkoznak) a diagnózis–gyógymód–megelőzés progresszív sémáját mutatja. Azonban az akadályok fölötti szemlélődéssel ellentétben az érzékterületek fölötti szemlélődés nagyobb hangsúlyt helyez az észlelési folyamatra. Ez tovább finomítja a szemlélődést, mivel a figyelem itt az észlelési folyamat első szakaszaira irányul, amelyek – amennyiben a gyakorló nem fordít rájuk figyelmet – kedvezőtlen tudati reakciók kialakulásához vezethetnek.

Hogy bizonyos mértékben háttérter adjak a *satipaṭṭhāna* ezen nézőpontjához, röviden áttekintem, hogy a Buddha hogyan elemezte az észlelési folyamatot, különös tekintettel a „rejtett hajlamok” (*anusaya*) és a „befolyások” (*āsava*) jelentésárnyalataira, és az érzékkapuknál tanúsított önmérsékletre. Ez biztosítja az

alapot ahhoz, hogy értékeljem a „kognitív tréning” korai buddhista megközelítését, és megvizsgáljam a velős útmutatást, amelyet a Buddha adott Bāhiya aszkétának, és amely annak azonnali, teljes felébredéséhez vezetett.

XI.2. Az észlelési folyamat

A Buddha tapasztalásról adott elemzésének alapvető része az észlelési folyamat feltételekhez-kötöttsége. A *Madhupiṇḍika sutta* szerint az átlagos észlelési folyamat feltétel-sorozata a kapcsolódástól (*phassa*) az érzésen (*vedanā*) és az észlelésen (*saññā*) keresztül halad a gondolkodásig (*vitakka*), amely aztán fogalmi sokasítást (*papañca*) válthat ki.¹⁵ Az efféle fogalmi sokasítás valószínűleg a fogalmi burjánzás és az észlelés további sokasodását (*papañcasaññāsaṅkhā*) váltja ki, amely az eredetileg észlelt, érzéki adatoktól a múlttal, a jelennel és a jövővel kapcsolatos asszociációkig vezet.

A *Madhupiṇḍika sutta* e részében használt páli igealakok azt mutatják, hogy ennek az észlelési folyamatnak utolsó szakasza olyan esemény, amelyet az ember passzívan tapasztal.¹⁶ Ha az észlelési folyamat feltételekhez kötött sorozata már a fogalmi sokasítás szakaszába ért, az ember saját asszociációinak és gondolatainak esik áldozatul. A gondolkodási folyamat elburjánzik, és gondolatokból, kivetítésekből és asszociációkból olyan hálót sző, amelyben a „gondolkodó” csaknem teljesen kiszolgáltatott prédaként vergődik.

E sorozat alapvető fontosságú szakasza, ahol a szubjektív részrehajlás működésbe léphet és torzíthatja az észlelési folyamatot, az érzés (*vedanā*) és az észlelés (*saññā*) kezdeti kiértékelésével következik be. Az érzéki adatok e szakaszban bekövetkező kezdeti torzulásait a gondolkodás és fogalmi sokasítás csak tovább fokozza.¹⁷ Ha már elérkezett a fogalmi sokasítás szakasza, a folyamat kényszerpályán halad. A sokasítások visszavetülnek az érzéki adatokra, és a tudat tovább sokasít azzal, hogy a tapasztalatot az eredeti, elfogult észleléssel összhangban értelmezi. Az észlelés és a kezdeti fogalmi reakció szakaszai tehát e feltételekhez kötött sorozat meghatározó aspektusai.

¹⁵ *MI 111*.

¹⁶ Vö. Nāṇananda 1986: p.5.

¹⁷ Az *Sn 874* hangsúlyozza, hogy a fogalmi sokasítás különösen az észleléstől függ.

A *Madhupiṇḍika* *suttában* leírt észlelési sorozat a Buddha egy rövid kijelentésének magyarázatában jelenik meg. E kijelentésben a Buddha tanítását az észlelés (*saññā*) különféle látens (*anuseti*) típusainak megszüntetésével, illetve az észlelési folyamat során esetlegesen működésbe lépő „rejtett hajlamok” (*anusaya*) legyőzésével hozza összefüggésbe.¹⁸

A tanítóbeszédnek a rejtett hajlamok különféle változatairól tesznek említést. A szokásos hetes sorozat az érzéki vágyat, ingerültséget, nézeteket, kételyt, önhiúságot, létezés iránti sóvárgást és tudatlanságot foglalja magában.¹⁹ A rejtett hajlam alapvető sajátossága, hogy tudattalanul aktivizálódik. Ahogy az *anuseti* ige („mellette fekszik”) utal rá, a rejtett hajlam lappang a tudatban, de az észlelési folyamat során aktivizálódhat. A rejtett hajlamok látens formában már az újszülött csecsemőben is jelen vannak.²⁰

Az észlelési folyamattal kapcsolatos, hasonlóan jelentős kifejezés a „befolyás” (*āsava*).²¹ Ezek „befolyhatnak” (*āsavati*) a tudatba, s ezzel „befolyással lehetnek” az észlelési folyamatra.²² Ahogy a hajlam, úgy ez a befolyás is tudatos szándék nélkül működik. A befolyások a bölcsesség nélküli figyelem (*ayoniso manasikāra*) és a tudatlanság (*avijjā*) következtében alakulnak ki.²³ A befolyások keletkezésének ellensúlyozása és megakadályozása a Buddha által kialakított kolostori

18 *M I 108*. Vö. még: *M III 285*, amely ugyanezen, feltételekhez kötött észlelési folyamat egy részét a rejtett hajlamok aktivizálásával hozza összefüggésbe.

19 Pl. *A IV 9*. E szokásos felsorolás mellett említésre kerül még a tudati álláspontokra és ragaszkodásokra való rejtett hajlam (*S II 17*, *S III 135*), a mohó vágyra való rejtett hajlam (*S IV 205*) és a sóvárgásra való rejtett hajlam (*Dhp 338*). A rejtett hajlamok által a tudatban létrehozott hatások fölött a gyakorló a következőképpen szemlélődhet: a tudatosságot a képzetlen tudat azon „hajlamára” irányítja, hogy az érzéki tapasztalásra mohó vággyal vagy ingerültséggel reagál; vagy azon „hajlamára”, hogy az elméletibb jellegű információra azzal reagál, hogy nézeteket és véleményeket formál, vagy éppenséggel azzal, hogy összezavarodik és kételkedni kezd; vagy annak szemlélésével, hogy a szubjektív tapasztalás mögött meghúzódozó érzet hogyan „hajlik” arra, hogy önhiúságként nyilvánuljon meg és hogy követelje, hogy örökké folytatódjék (sóvárgás a létezés után). Ez a szemlélődés feltárja, hogy a fel nem ébredett tudat így vagy úgy, de megdöbbenő mértékben hajlik a tudatlanságra. *Ñāṇaponika 1977*: p.238 rámutat, hogy a „rejtett hajlam” magában foglalja úgy a ténylegesen keletkezett tudati szennyeződést, mint a neki megfelelő tudati beállítottságot (ez utóbbi a hosszú ideje fennálló szokások következménye.)

20 *M I 432*; vö. még: *M II 24*.

21 Az *āsava* jelöl „túlsordulás”, például amikor egy seb gennyedzik (vö. *A I 124*); illetve „erjedést” is, például amikor virágokból alkoholos italt készítenek (vö. *Sv III 944*).

22 Pl. az *M I 9* javasolja, hogy a gyakorló a befolyások aktivizálódását elkerülendő vigyázza az érzékeket.

23 Az *M I 7* a befolyások keletkezését a bölcsesség nélküli figyelemmel, az *A III 414* a tudatlansággal hozza kapcsolatba.

fegyelmi szabályok fő célja;²⁴ sikeres eltávolításuk (*āsavakkhaya*) a teljes felébredés szinonimája.²⁵

A tanítóbeszédek gyakran háromféle befolyást említene: az érzéki vágy, a létezés iránti vágy és a tudatlanság befolyását.²⁶ Az érzéki vágy és a létezés iránti vágy a második nemes igazságban is megjelennek, mint a *dukkha* keletkezésének fő tényezői,²⁷ míg a tudatlanság a *dukkha* „függő keletkezését” (*paṭicca samuppāda*) szemléltető „tizenkét láncszem” közül az első. Ezek az előfordulások azt mutatják, hogy a befolyások sémája szoros kapcsolatban áll a *dukkha* keletkezésének okaival.²⁸ Más szóval a *dukkha* létrejöttéért felelős „befolyások”: az érzéki élvezetek iránti vágy; a vágy, hogy az ember ez vagy az legyen; illetve a tudatlanság megtévesztő ereje.

A Buddha tanította ösvény gyakorlásának nincs más célja, mint megszüntetni a befolyásokat (*āsava*), gyökerestől eltávolítani a rejtett hajlamokat (*anusaya*), és megszabadulni a béklyóktól (*saṃyojana*).²⁹ E három kifejezés némileg eltérő szempontból ugyanazt az alapvető problémát jelöli, nevezetesen azt, amikor a sóvárgás (*taṇhā*) és a hozzá kapcsolódó kedvezőtlen jelenségek megjelennek a hat érzékterület bármelyikével összefüggésben.³⁰ Ebben a kontextusban a befolyások a *dukkha* keletkezésének gyökereit jelölik, amelyek „befolyhatnak” az észlelés kiértékelésébe, a rejtett hajlamok a fel nem ébredett tudat azon kedvezőtlen tendenciái, amelyek „hajlanak” arra, hogy kiváltódjanak az észlelési

24 A Buddha azzal indokolja egy-egy fegyelmi szabály kinyilvánítását (vö. pl. *Vin III 21*), hogy az korlátozza a már keletkezett befolyásokat, illetve megakadályozza jövőbeli keletkezésüket (vö. még: *MI 445*). A szabályok betartása mellett a befolyások ellensúlyozásának további fontos módszere, hogy a gyakorló nem bonyolódik téves nézetekbe, fegyelmezi érzékeit, megfelelően használja a szükséges eszközöket, eltűri a meleget, hideget, éhséget, fájdalmat stb., kerüli a veszélyes állapotokat és az ellenkező nemű személlyel való helytelen, bizalmas viszonyt, eltávolítja a kedvezőtlen szándékokat és gondolatokat, és kifejleszti a felébredés tényezőit (*MI 7–11*).

25 Pl. *MI 171*.

26 Pl. *MI 55*. E három befolyás mellett a nézetek befolyása is említésre kerül (pl. *DI 81*), azonban *Ñāpatiloka* 1988: p.27 és T. W. Rhys Davids 1993: p.115 szerint valószínűleg a hármassorozat az eredetibb változat. A befolyásokkal kapcsolatban vö. még: Johansson 1985: p.178; Premasiri 1990a: p.58.

27 Pl. *SV 421*.

28 Ez húzódik meg amögött, hogy a teljes felébredés tényleges bekövetkezésének leírásai gyakran alkalmazzák a négy nemes igazság sémáját a *dukkhára*, majd a befolyásokra, vö. pl. *DI 84*.

29 *SV 28*.

30 A sóvárgás mindent átható mivoltát a második nemes igazság *Mahāsatipatthāna* *suttā*ban (*DI 308*) foglalt részletes kifejtése szemlélteti, ahol a sóvárgás keletkezésének lehetséges példái között felsorolásra kerülnek az észlelési folyamat különböző szakaszai, a hat érzéktől, a megfelelő tárgytól és tudomástípusoktól kezdve az érzékelésen át az érzésig, észlelésig, késztetésig, a tudat kezdeti és fenntartott alkalmazásáig. Az érzéki tapasztalat ezen analízise az *SI 109*-ben és a *Vibh 101*-ben (a négy nemes igazság *suttanta*-kifejtésében) is megjelenik.

folyamat során, az egyes érzékkapuknál keletkező béklyó pedig a *saṃsāra*ban való továbbvándorláshoz „köti” a lényeket.

A befolyások, a rejtett hajlamok és a béklyók működésének – és ezzel a kedvezőtlen tudatállapotok és az érzékkapuknál kialakuló reakciók keletkezésének – elkerülésére használt egyik módszer az érzékek korlátozásának (*indriya saṃvara*) gyakorlata. Az érzékek korlátozásának módszere főként a *satī* alapul, amelynek jelenléte korlátozó hatással van azon reakciókra és sokasításokra, amelyek másként valószínűleg megjelennének az észlelési folyamat során.³¹ Ahogy a tanítóbeszédék rámutatnak, az érzékek korlátozása az öröm és a boldogság keletkezését váltja ki, ami aztán az összeszedettség és a belátás alapjaként szolgál.³² Valóban, ha az ember teljes tudatossággal él a jelen pillanatban és mentes az érzéki elterelődéstől, az az öröm nagyszerű érzetét válthatja ki.

Az érzékkapuknál gyakorolt éberség nem azt jelenti, hogy az ember egyszerűen kerüli az érzéki benyomásokat. Ahogy a Buddha rámutatott az *Indriyabhāvanā* *suttā*ban: ha a látás és a hallás kikerülése önmagában megvalósításhoz vezetne, a vakok és a süketek jártas gyakorlók lennének.³³ Az érzékek korlátozására vonatkozó útmutatás azonban arra utasítja a gyakorlót, hogy a káros hatások „befolyását” elkerülendő ne foglalkozzék az érzéktárgyak jelével (*nimitta*) vagy másodlagos sajátosságaival (*anuvyañjana*).³⁴ Ebben a kontextusban a „jel” (*nimitta*) azt a megkülönböztető sajátosságot jelöli, amelynek alapján az ember felismer valamit vagy emlékszik rá.³⁵ Ami az észlelési folyamatot illeti, ez a jel (*nimitta*) a nyers érzéki adatok első kiértékelésével van kapcsolatban – ez az oka annak, hogy a tárgy például „szépnek” (*subhanimitta*) vagy „bosszantónak”

31 Bodhi 2000: p.1127 kifejti: „az érzékek korlátozása... abban áll, hogy az ember megáll a pusztá érzéki tapasztalatnál, és nem vonja be azt teljes mértékben szubjektív eredetű rétegekkel.” Upali Karunaratne 1993: p.569 az érzékek korlátozását az észlelési folyamat azon szakaszával hozza összefüggésbe, amikor az érzések keletkeznek.

32 Pl. *S IV 78*. Vö. még: *M I 346*, amely az érzékek korlátozásával megszerzett tiszta boldogságról, *abyāseka sukhāról* beszél.

33 *M III 28*. A Buddha egy *brahmin*nak válaszol így, aki azt veti föl, hogy a képességek meditációs fejlesztésének egy módja, ha az ember nem lát a szemével és nem hall a fülével. Vö. még: Tilakaratne 1993: p.72.

34 Pl. *M I 273*. A „befolyik” ige (*anvāsavati*) az *anu* + *ā* + *savati* összetételből ered (T. W. Rhys Davids 1993: p.50), így a befolyásokra (*āsava*) emlékeztet.

35 Pl. az *M I 360*-ben a „jel” kifejezés a világi életmód külső aspektusára utal; a *Vin III 15*-ben és az *M II 62*-ben egy rabszolganő a „jel” alapján ismeri fel urának fiát, aki szerzetesként, hosszú távollét után tér haza. Más helyütt a „jel” kifejezésnek hétköznapiabb funkciója van (vö. pl. *S V 213*, *A I 82*, *A II 9*, *A IV 83*, *Th 1100*) A „jellel” kapcsolatban vö. még: Harvey 1986: pp.31–33; és 235. oldal, 21. lábjegyzet.

(*paṭighanimitta*) tűnik, ami aztán általában újabb értékítéletet és tudati reakciókat vált ki.³⁶

Az instrukció, hogy korlátozottan támaszkodjunk a másodlagos jellegzeteségekre (*anuvyañjana*), megfelelhet az észlelési folyamat során kialakuló további, a kezdeti torz észlelést (*saññā*) részletező asszociációknak.³⁷ A részrehajló, érzelmes reakciókra való hajlam a jel létrehozásának szakaszában gyökerezik, amikor megjelenhetnek az első, alig-alig tudatos, az észlelés (*saññā*) mögött esetlegesen meghúzódó értékítéletek. A *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban foglalt felszólítás kontextusában – miszerint szemlélődni kell a béklyó megjelenésével kapcsolatos okok fölött – különösen fontos a jel létrehozásának e szakasza. Az alábbiakban ezt a szakaszt és befolyásolásának lehetőségét tárgyalom részletesebben.

XI.3. Kognitív tréning

A tanítóbeszédnek szerint az észlelés (*saññā*) természetének átható megértése a megvalósítás egyik legfőbb oka.³⁸ Az érzéki vágy vagy az ellenszenv befolyása alatt álló észlelések kognitív torzulásokhoz vezetnek, s ezáltal kedvezőtlen gondolatokat és szándékokat váltanak ki.³⁹ A torz vagy részrehajló észlelések magukban foglalják a valóság azon alapvető félreértelmezéseit, amelyek a hétköznapi tapasztalás alapvető struktúráját befolyásolják – ilyen például az, amikor az ember helytelenül észlel állandóságot, kielégítő jelleget, szubsztancialitást és szépséget abban, ami valójában mindezek ellentéte.⁴⁰ Az észlelésben azért

36 Az *A I 3* az érzéki vágyat a „szépség jelére” irányuló bölcsesség nélküli figyelemmel, az ellenszenvet pedig az „ingerültség jelére” irányuló nem bölcs figyelemmel hozza összefüggésbe. Az *M I 298* kifejti, hogy a vágy, a harag és a zűrzavar „jelek létrehozója”. Vö. még: *M III 225*, amely leírja, hogy a tudomást – mivelhogy a jelet követi – hogyan köti és bilincseli meg a jelből eredő kielégülés, és ezáltal hogyan köti béklyó a jelhez.

37 Az *As 400* értelmezése szerint azonban a kifejezés az észlelt tárgy részleteit jelöli. Másfelől, a tanítóbeszédnek hasonló részleteiben a „jelet” különféle típusú gondolatok követhetik, amelyek esetleg megfeleltethetők az „asszociációnak” (vö. pl. *M I 119*). T. W. Rhys Davids 1993: p.43 az *anuvyañjanát* a következőképpen fordítja: „velejáráó sajáttság”, „kiegészítő vagy járulékos jel vagy jegy”. A kínai változat (Minh Chau 1991: p.82) arról beszél, hogy az ember nem ragadja meg az általános megjelenést, és nem „leli örömét benne”. Az *anuvyañjanával* mint „asszociációval” kapcsolatban vö. Vimalo 1974: p.54.

38 *A II 167*. Vö. még: *Sn 779*, amely rámutat, hogy az észlelés átható belátásával az ember képes átkelni az áradaton; illetve: *Sn 847*, amely szerint az, aki túllépett az észlelésen, az azzal járó rabságon is túllépett.

39 Az *M I 507* azt a kognitív torzulást (*viparītasaññā*) említi, amikor az ember az érzéki örömeiket boldogságnak észleli. Az *M II 27* szerint az érzékiség, az ellenszenv és a kegyetlenség befolyásolta észlelés minden kedvezőtlen gondolat és szándék gyökere.

40 Ez a négy *vipallāsa*; vö. *A II 52*; *Paṭis II 80*; Bodhi 1992b: p.4; 33. oldal, 27. lábjegyzet.

vannak jelen az efféle, valóságnak meg nem felelő elemek, mert az ember szokásszerűen saját téves képzeiteit vetíti ki a megismert érzéki adatokra (úgy, hogy e folyamatnak általában nincs tudatában). Az észlelési folyamat mögött megbúvó szokásszerű kivetítések felelősek az irreális elvárásokért, következképpen a csalódásokért és konfliktusokért is.⁴¹

A tanítóbeszéd e valótlan kognitív kiértékelés egyik ellenszereként a jótékony észlelések gyakorlását javasolják.⁴² Az efféle jótékony észlelések a tudatosságot a tapasztalás minden aspektusának állandótlan és elégtelen mivoltára irányítják, míg mások specifikusabb témákkal foglalkoznak, például a test vagy az étel taszító sajátosságaiával. Ezen észlelések természetével kapcsolatban fontos észben tartani: ha az ember valamit szépnek vagy állandótlannak ismer meg, az nem azt jelenti, hogy elmékedett volna rajta vagy megfontolta volna, hanem csupán azt, hogy tudatában van egy tárgy egy bizonyos sajátosságának, más szóval, egy bizonyos nézőpontból tapasztalja. A közönséges kognitív kiértékelés során ez a nézőpont vagy választás általában egyáltalán nem tudatos. Ha valamit vagy valakit szépnek ismerünk meg, az sokszor a múltbeli kondicionáltság és jelenlegi tudati hajlamaink eredményeként következik be – általában ezek határozzák meg, hogy az észlelés során a tárgy melyik aspektusa lesz kiemelkedő. A reflektív gondolkodás csak később lép be a képbe, és a keletkezését kiváltó feltétel hatása alatt áll.⁴³

A meditáció szempontjából alapvető fontosságú, hogy az észlelés gyakorlási folyamatnak vethető alá.⁴⁴ Az észlelés tréningjének lehetősége azzal függ össze, hogy az észlelések tudati szokások termékei. A kognitív tréning révén a gyakorló új, eltérő szokásokat alapozhat meg, s ezzel fokozatosan megváltoztathatja észleléseit. A kognitív tréning alapvető művelete ugyanezzel a szokásformáló mechanizmussal függ össze, nevezetesen ekkor az ember hozzászokik ahhoz

41 Fromm 1960: p.127: „az elfojtottság állapotában lévő ember nem azt látja, ami létezik, hanem gondolati elképzelését illeszti bele a dolgokba, s a dolgokat inkább saját képzeitei és fantáziája fényében látja, semmint a maguk valóságában. A gondolati elképzelés... váltja ki szenvedélyét és aggodalmát.” Johansson 1985: p.96: „a dolgokat vágyaink, előítéleteink és sértettségünk szemüvegén keresztül látjuk, s ennek megfelelően alakítjuk át.”

42 Pl. *D III 251, D III 253, D III 289, A III 79, A III 83–85, A IV 24, A IV 46, A IV 387, A V 105–107, A V 109.*

43 *M II 27. A D I 185* szerint az észlelés időben megelőzi a tudást (*nāna*); ez oda vezethet, hogy az észlelés jelentős mértékben hat arra, ami „tudott”; vö. még: Nāṇavīra 1987: 110.

44 *A D I 180* magyarázata szerint a gyakorlás segítségével az észlelések egyes típusai keletkeznek, más típusai eltűnnek (ez a kijelentés a *jhāna*-elérés kontextusában jelenik meg); vö. még: Premasiri 1972: p.12. Claxton 1991: p.25 rámutat, hogy „a buddhista álláspont »konstruktivista nézet«, mivel azt állítja, hogy az észlelés pszichológiai folyamata gyakorlatok (pl. meditáció) által megváltoztatható.”

és jártassá is válik abban, hogy a tapasztalást egy bizonyos módon nézze.⁴⁵ Ha a gyakorló a tudatosságot újra meg újra a feltételektől függő létezés tényleges jellemzőire irányítja, azok egyre ismerősebbek lesznek, bevésődnek a tapasztalás szemléletmódjába, s így a későbbiekben hasonló megismerési módozatokat váltanak ki.

Az észlelés gyakorlásának módját szemléletesen példázza a *Girimānanda* *suttā*-ban előforduló kifejezések sora, ahol az észlelés (*saññā*) mellett az elmélkedés (*paṭisañcikkhati*) és a szemlélődés (*anupassanā*) kerül említésre.⁴⁶ Jóllehet a tanítóbeszéd szó szerint nem mondja ki, a kérdéses rész azt a két cselekvést említi, amely összefügg az észlelés tréningjével: a bölcs elmélkedés bevezető szintjét, mint a szemlélődés (*anupassanā*) folyamatosan fenntartott gyakorlatának alapját.

Következzék egy gyakorlati példa: ha a gyakorló a mulandóság intellektuális megértéséből kiindulva rendszeresen szemlélődik a jelenségek keletkezése és elmúlása fölött, annak eredményeként létrejönnek azok az észlelések, amelyek a jelenségeket a mulandóság szempontjából fogják fel (*ariyaññā*). Ha tovább gyakorol, a mulandóságra irányuló tudatosság egyre spontánabb lesz, s egyre nagyobb befolyást gyakorol majd, nem csak a szemlélődésre magára, hanem a mindennapi tapasztalatokra is. Így a folyamatosan fenntartott szemlélődés fokozatos változást idézhet elő az észlelés működési mechanizmusában és az ember világlátásában.

A tanítóbeszéd szerint az efféle kognitív tréning elvezethet addig a pontig, ahol az ember a jelenségeket kedve szerint képes kellemesnek (*appaṭikūla*) vagy kellemetlennek (*paṭikkūla*) megismerni.⁴⁷ Az észlelés gyakorlása abban teljesedik ki, amikor az ember teljes mértékben túllép ezeken az értékítéleteken, és szilárdan megalapozza az észleléssel kapcsolatos egykedvűséget. A tanítóbeszéd egészen odáig mennek, hogy az észlelések fölötti uralmat még a természetfölötti képességeknél, például a vízen járásnál vagy a repülésnél is magasabb rendűnek tartják.⁴⁸

Az efféle érdekesítő uralom kifejlesztésének alapja a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés.⁴⁹ A *sati* jelenléte közvetlenül ellene hat a szokásokra olyannyira jellemező

45 Az A V 107 hosszú listát közöl az ilyen kognitív tréningekről: mindegyiket a *paricita* („megszokott”, „jártassá vált”) kifejezés vezeti be. Vö. még: *Paṭis* I 32.

46 A V 109.

47 M III 301. Az A III 169 magyarázata szerint e kognitív tréning célja a sóvárgás és a harag keletkezésének akadályozása.

48 D III 113.

49 Vö. S V 295, ahol a *satipaṭṭhāna* kifejtése után kerül leírásra az észlelés befolyásolására való képesség (*paṭikkūle appaṭikkūlasaññi*). A meditáció hatására az észlelésben bekövetkező változások tudományos megerősítését lásd: Brown 1984: p.727. Vö. még: Brown 1977: p.248; Deikman 1969: p.204; Santucci 1979: p.72.

automatikus és tudattalan reakcióknak. Amennyiben a gyakorló a *satit* az észlelési folyamat korai szakaszaira irányítja, képezni tudja az észlelést, s ezáltal átformálni a szokások sémáit. Ebben a kontextusban alapvető fontossággal bír az éberség befogadó minősége, amely teljes figyelmet fordít a megismert adatokra. Ugyanennyire jelentős a *sati* szenvtelen minősége, amely elkerüli az azonnali reakciót.

Ily módon az észlelési folyamat kezdeti szakaszaiban alkalmazott befogadó és szenvtelen *sati* tudatosíthatja a szokásszerű reakciókat, és lehetővé teheti, hogy az ember felmérje, hogy milyen mértékben reagál automatikusan, tudatos elhatározás nélkül. Ez az észlelés szelektív, szűrő mechanizmusát fedi fel, és rávilágít, hogy a szubjektív tapasztalás milyen mértékben tükrözi az ember eleddig tudattalan feltételezéseit. Így a *satipaṭṭhāna*-szemlélődéssel az ember számára lehetővé válik, hogy a szokások és a tudatalatti értékítéletek de-automatizálásával és de-kondicionálásával hozzáférjen a kedvezőtlen észlelések – következésképpen a befolyások (*āsava*), a mögöttes hajlamok (*anusaya*) és a béklyók (*saṃyojana*) – keletkezésnek fő okához és orvosolja azt.

E képesség gyakorlati alkalmazását az érzékterületek fölötti szemlélődést vizsgáló fejezet utolsó szakaszában tárgyalom.

XI.4. A *Bāhiyānak* adott útmutatás

A „kéregcsuhás *Bāhiya*” nem a buddhista közösséghez tartozó aszkéta volt, aki egyszer útmutatásért fordult az ételt kolduló Buddhához. A Buddha, még a város útjait járva, rövid útmutatást adott neki a kognitív tréninggel kapcsolatban, s ennek eredményeként *Bāhiya* azonnal elérte a teljes felébredést.⁵⁰ A Buddha rejtélyes instrukciója a következő:

50 *Ud* 8. *Bāhiyāról* ezért tartották úgy, hogy gyors felfogóképességével kiemelkedik a Buddha tanítványai közül (*A I* 24). Az *S IV* 63 és az *S V* 165 beszámol arról, hogy egy hasonló nevű szerzetes eléri a megvalósítást: az előbbi a hat érzék mulandó, elégtelen és értelen természete fölötti szemlélődésre, az utóbbi pedig a *satipaṭṭhānára* alapozva. Malalasekera 1995: vol. II, pp.281–283 szerint az utóbbi kettő nem azonos az *Udāna*-beli történet *Bāhiyájával*. Az *A II* 239 említést tesz egy másik *Bāhiyāról*, aki vizsályt szít a szerzetesek között. Az *S IV* 73-ban *Māluṅkyaputta* szerzetes részesül a „*Bāhiya*-útmutatásban” – ebben az esetben is teljes felébredés következik be, jóllehet egy bizonyos ideig tartó magányos gyakorlás után. *Bāhiya* esete a *satipaṭṭhāna*-szubkommentárban is megjelenik (*Ps-pf I* 357), a testi tevékenységekre irányuló tiszta tudatossággal kapcsolatban.

Amikor a látottban csak a látott van benne, a hallottban csak a hallott, az érzékeltben csak az érzékelt, a tudottban csak a tudott, akkor nem leszel általa; ha nem vagy általa, nem leszel benne; ha nem vagy benne, nem leszel sem itt, sem ott, sem a kettő között. Itt ér véget a *dukkha*.⁵¹

Ez az instrukció a pusztá tudatosságot arra irányítja, ami látott, hallott, érzékelt vagy megismert. Ha a gyakorló ily módon fenntartja a pusztá tudatosságot, akkor megakadályozza, hogy a tudat kiértékelje vagy sokasítsa az érzéki észlelés nyers adatait. Ez megfelel az észlelési folyamat első szakaszaiba tartozó, éber figyelemmel történő felfogásnak. Itt a pusztá tudatosság egyszerűen csak regisztrálja mindazt, ami az egyes érzékkapuknál keletkezik, anélkül hogy az észlelés részreahló formáit váltaná ki, illetve kedvezőtlen gondolatokat és asszociációkat keltene.⁵² Az érzékek korlátozását tekintve ezzel a „jel” (*nimitta*) kialakításának szakasza az éber tudatosság hatókörébe kerül.⁵³ Ha a gyakorló az észlelési folyamat e szakaszában megalapozza a pusztá figyelmet, azzal meggátolja a rejtett hajlamok (*anusaya*), befolyások (*āsava*) és béklyók (*saṃyojana*) kialakulását.

A Bāhiya-útmutatásban említett látás, hallás, érzékelés és tudás a *Mūlapariyāya suttāban* is megjelenik.⁵⁴ Ez a tanítóbeszéd szembeállítja azt, ahogyan az *arahant* közvetlenül megérti a jelenségeket, azzal, ahogy az ember hétköznapi módon észlel úgy, hogy különféle módokon tévesen fogja fel a megismert adatokat. A *Chabbisodhana sutta* a vonzódástól és az elutasítástól mentességgel hozza összefüggésbe, hogy a továbbformálás hiányzik abból, amit az *arahant* lát, hall, érzékel és tud.⁵⁵ Más szövegek ugyanezt a cselekvés-sort taglalják, és hang-

51 *Ud* 8.

52 Láthatólag a *Sutta nipāta* több szövegrészlete is utal erre, amely ugyanezen terminusokat (látott, hallott, érzékelt) használja, vö. *Sn* 793, *Sn* 798, *Sn* 802, *Sn* 812, *Sn* 914. Mahasi 1992: p.42 magyarázata szerint: „mikor az ember csupán a látásra mint cselekvésre összpontosít anélkül, hogy végiggondolná, mit látott, a vizuális észlelés csupán egy pillanatig tart... ebben az esetben a szennyeződéseknek nincs idejük megerősödni.” Namto 1984: p.15 azt az instrukciót adja, hogy „összpontosítsunk arra a másodperc-törödékre, ami aközött telik el, hogy hallunk egy hangot, és hogy a szokásos módon felismerjük.” A fenti felszólításra reflektáló gyakorlati tapasztalatokat ír le Shattock 1970: p.68; Walsh 1984: p.267.

53 Vö. Māluṅkyāputta részletes magyarázatát, amit azután adott, hogy megkapta a Bāhiya-instrukciót (*S IV* 73). Itt rámutat arra, hogy az éberség hiánya hogyan vezet el oda, hogy az ember figyelmet szentel a kötődés jelének, és ezzel hogyan vált ki elvakult tudatállapotot. (Ugyanez jelenik meg a *Th* 98–99-ben részletekben és a *Th* 794–817-ben teljes egészében.)

54 *MI* 1. Vö. még: *A II* 23, amely beszámol arról, hogy a Buddha képes átlátni és teljesen megérteni mindazt, amit lát, hall, érez vagy megismer.

55 *M III* 30.

súlyozzák, hogy az azonosulás bármely formája kerülendő.⁵⁶ Ez a felszólítás különösen helyénvaló, mivel az *Alagaddūpama sutta* szerint a látás, hallás, érzékelés és tudás mint cselekvés ahhoz vezethet, hogy az ember helytelen módon érzéket fejleszt ki.⁵⁷ Az *upanišadok* egyes részei ezeket a tevékenységeket az én észlelő tevékenysége bizonyítékának tekintik.⁵⁸

A Bāhiya-útmutatás szerint, ha az ember az összes érzékkapunál fenntartja a pusztát *satit*, akkor nem lesz „általa”, ami azt sugallja, hogy nem sodorja magával az észlelési folyamat feltételekhez kötött sorozata, s így nem módosítja a tapasztalást szubjektív preferenciákkal és torz észlelésekkel.⁵⁹ Az ember – ha ez a folyamat nem sodorja magával – elkerüli, hogy a szubjektív részvétel és az azonosulás révén „benne” legyen.⁶⁰ A „nem leszel benne” a Bāhiya-instrukció egyik legfontosabb aspektusára hívja fel a figyelmet: az *anattānak* mint az észlelő én hiányának felismerésére.

Ha a gyakorló nincs „általa”, sem „benne”, elérkezett a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat viszonylag előrehaladottabb állapotába, ahol képes arra, hogy folyamatosan fenntartsa a pusztát tudatosságot minden érzékkapunál, következőképpen – mivel mentes attól, hogy bármihez is „kötődjék a világon” – nem lesz „általa”, s mivel – ahogy a *satipaṭṭhāna*-refrén mondja – továbbra is szabadon időzik, „benne” sincsen.

A Bāhiya-útmutatás utolsó szakasza szerint ha az ember a fenti módon tartja fenn a tudatosságot, akkor sem „itt”, sem „ott”, sem „a kettő között” nem veti meg a lábát. Ennek egyik lehetséges értelmezése, hogy az „itt” az alanyt (az érzékeket), az „ott” a megfelelő tárgyakat, a „kettő között” pedig a tudomás

56 *M I 136, M III 261.*

57 *M I 135.* Vö. még: Bhattacharya 1980: p.10.

58 A *Bṛhadāraṇyaka upanišad* 2.4.5. kijelenti, hogy az ént látni és hallani kell, gondolkodni kell felőle és meditálni rajta, mivel az én látásával, hallásával, érzésével és észlelésével minden megismerszik. A *Bṛhadāraṇyaka upanišad* 4.5.6. pedig kijelenti, hogy ha az ember meglátta, meghallotta, megérezte és megismerte az ént, akkor mindent tud.

59 Az „általa” (*tena*) „ennek következtében” értelemben; vö. pl. *Dhp* 258, amely bírálja a sok beszédet, mondván, hogy „ezáltal” (*tena*) az emberből nem lesz bölcs. Ireland 1977: p.160 n. 3 szerint a *tena* és a *tattha* „a kulcsszavak e szövegben.”

60 A „benne” (*tattha*) helyhatározó határozószó, amely a következőképpen is fordítható: „ott”, „azon a helyen”, „erre a helyre” (T. W. Rhys Davids 1993: p.295). *Vimalo* 1959: p.27 a következőképpen fordítja ezt a részletet (*tena+tattha*): „akkor ez nem lesz rád hatással, s ha nincs rád hatással, nem köt majd.” A „szubjektív részvétellel” mint érzelmi belevonódással kapcsolatban vö. *Sn* 1086. Bodhi 1992: p.13 a Bāhiya-útmutatáshoz a következő magyarázatot fűzi: „az észlelésből éppen a szubjektivitás azon hamis nekitulajdonításait kell eltávolítani, amelyek torzítják a bejövő adatokat, és amelyekből téves ítéletek és vélekedések alakulnak ki.”

feltételekhez kötött keletkezését jelöli.⁶¹ Az *Aṅguttara nikāya* egyik tanítóbeszéde szerint a varrónő, vagyis a sóvárgás (*taṇhā*) az, ami „összeölti” a tudomást („a közepet”) az érzékekkel és azok tárgyaival („a két véggel”).⁶² Ha ezeket a képeket a Bāhiya-útmutatásra alkalmazzuk, elmondhatjuk, hogy sóvárgás hiányában az észlelési kapcsolódás e három feltétele nincs eléggé szorosan „egybekötve”, s így nem következik be a további sokasítás. A szükségtelen sokasítás hiánya az *arahantok* megismerésének egyik sajátossága – ők már nem állnak szubjektív preferenciák hatása alatt, és úgy ismerik meg a jelenségeket, hogy semmit sem vonatkoztatnak magukra. Mivel nincs bennük sóvárgás és mentesek a sokasítástól, nem azonosulnak sem az „itt”-tel (érzékek), sem az „ott”-tal (tárgyak), sem „a kettő között”-tel (tudomás), következésképpen mentesek a létesülés minden típusától, legyen az „itt”, „ott”, vagy „a kettő között”.

61 Nāṇavīra 1987: p.435 alapján. Azonban a kommentár (*Ud-a 92*) kifejti, hogy e szavak az újraszületés területeit jelölik, ám arra is rámutat, hogy „a kettő között” ebben az értelmezésben nem valamiféle köztes létre utal. A páli kommentár-hagyomány szerint az újraszületés azonnal az elmúlás pillanata után következik. Másfelől, ha alaposan megvizsgáljuk a tanítóbeszégeket, több olyan szövegrészt találhatunk, amelyek a maguk nézőpontjából felvetik, hogy igenis van a létezések között ilyen állapot – itt a majdan újraszülető lény (*gandhabba: M I 265, M II 157*), amelyet a vágy hajt (*S IV 399*), ebben a köztes állapotban új létezését keres (*sambhavesi: M I 48, Sn 147*), vagy el is érheti a teljes felébredést ebben a köztes állapotban, amennyiben már korábban megvalósította vissza-nem-térést (*antarāparinibbāyi: pl. D III 237, S V 70, S V 201, S V 204, S V 237, S V 285, S V 314, S V 378, A I 233, A II 134, A IV 14, A IV 71, A IV 146, A IV 380, A V 120*). Vö. még: Bodhi 2000: p.1902 n. 65.

62 *A III 400*, az *Sn 1042*-t kommentálva. Vö. még: *Dhp 385*, amely azt dicséri, ha az ember túljutott az innen-ső és a túlsó parton; Daw Mya Tin 1990: p.132 szerint ezt a szövegrészt hasonló módon lehet értelmezni. A varrónő (sóvárgás) a *Th 663*-ban is megjelenik. Vö. még: Nāṇananda 1999: p.19.

XII. DHAMMÁK: A FELÉBREDÉSI TÉNYEZŐK

XII.1. A felébredési tényezők fölötti szemlélődés

A *dhammák* fölötti szemlélődés tárgyai olyan tudatminőségek, amelyek elősegítik a felébredést – ezért nevezik őket „felébredési tényezők”-nek.¹ Ahogy a folyó az óceán felé lejt és folyik, ugyanúgy lejtene a felébredési tényezők a *Nibbāna* felé.²

A felébredési tényezők fölötti szemlélődésre vonatkozó útmutatások a következők:

Ha jelen van benne az éberség felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem az éberség felébredési tényezője; ha nincs jelen benne az éberség felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem az éberség felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhet az éberség még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy az éberség már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető ki.

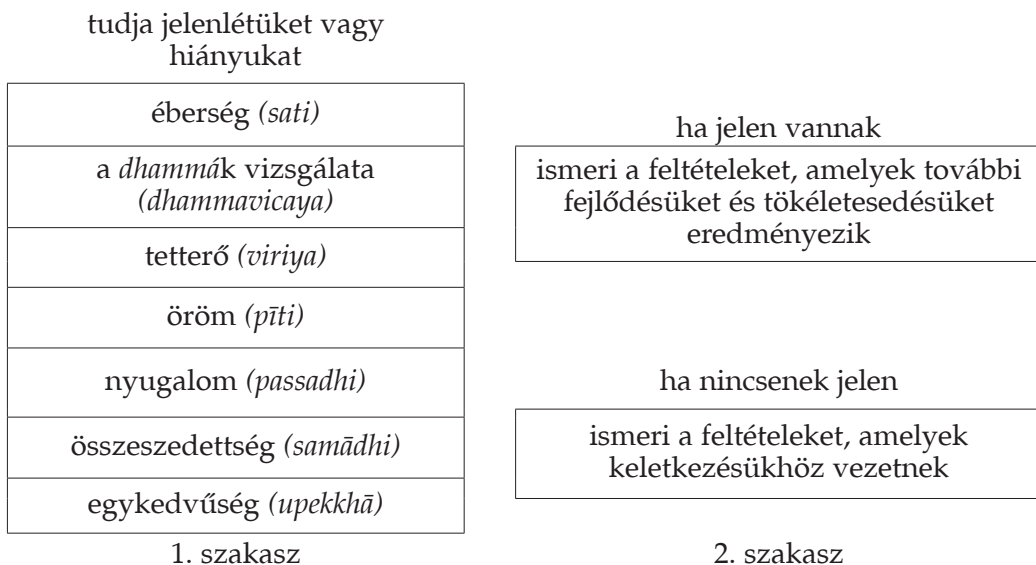
Ha jelen van benne a *dhammák* vizsgálatának felébredési tényezője, tudja... Ha jelen van benne a tetterő felébredési tényezője, tudja... Ha jelen van benne az öröm felébredési tényezője, tudja... Ha jelen van benne a nyugalom felébredési tényezője, tudja... Ha jelen van benne az összeszedettség felébredési tényezője, tudja... Ha jelen van benne az egykedvűség felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem az egykedvűség felébredési tényezője; ha nincs jelen benne az egykedvűség felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem az egykedvűség felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhet az egykedvűség még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy az egykedvűség már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető ki.³

1 S V 72, S V 83, *Paṭi* II 115. Vö. még: *D* III 97, *Dhp* 89, *Thī* 21. Norman 1997: p.29 szerint a *bodhi* szót helyesebb inkább „felébredés”-nek, mint „megvilágosodás”-nak fordítani. Ezt a felvetést elfogadtam.

2 S V 134.

3 *MI* 61.

A felébredési tényezők szemlélése az akadályok fölötti szemlélődéshez hasonlóan történik: a tudatosság először a kérdéses tudati minőség jelenléte vagy hiánya felé, majd e jelenlét vagy hiány feltételei felé fordul (vö. 12.1. ábra, lent). Mindazonáltal, míg az akadályok fölötti szemlélődés esetében a tudatosság azok jövőbeli fel nem kelésének feltételeivel foglalkozik, a felébredési tényezők esetében a gyakorló feladata az, hogy tudja: hogyan kell kifejleszteni és szilárdan megalapozni ezeket a jótékony tudati minőségeket.



12.1. ábra: A hét felébredési tényező fölötti szemlélődés két szakasza

Ahogy az akadályok szemlélése esetében sem kerül említésre, a felébredési tényezők fölötti szemlélődésre vonatkozó instrukciók sem említik, hogy a gyakorló aktív kísérletet tegyen arra, hogy egy bizonyos felébredési tényezőt létrehozzon vagy fenntartsen – a feladat csak az, hogy a tudatosságot létrehozza. Azonban ahogy a *sati* pusztá jelenléte ellene hathat egy akadálnak, ugyanúgy a többi felébredési tényező keletkezését is elősegítheti. Az *Ānāpānasati sutta* szerint a hét felébredési tényező feltételesen összefüggő sorozatot alkot, amelynek kiinduló oka és alapja a *sati*.⁴ Ez azt mutatja, hogy a felébredési tényezők kifejlődése a *satipaṭṭhāna* gyakorlásának természetes eredménye.⁵

4 M III 85, S V 68.

5 Az S V 73 és az A V 116 szerint a négy *satipaṭṭhāna* kifejlődése teljesíti ki a hét felébredési tényezőt.

A *sati* – amellet, hogy a többi tényező alapja – az a felébredési tényező, amelynek kifejlesztése bármikor, minden körülmények között jótékony hatású.⁶ A többi hat tényező két hármast csoportra osztható: a *dhammák* vizsgálata (*dhammavicaya*), a tetterő (*virīya*) és az öröm (*pīti*) különösen akkor kézenfekvő, amikor a tudat tunya és hűján van a tetterőnek, míg a nyugalom (*passadhi*), az összeszedettség (*samādhi*) és az egykedvűség (*upekkhā*) azon esetekre alkalmas, amikor a tudat izgatott és túlzottan energikus.⁷

XII.2. A felébredési tényezők feltételekhez kötött sorozata

A felébredési tényezők feltételekhez kötött sorozatában a *dhammák* vizsgálata (*dhammavicaya*) a jól megalapozott éberségből fejlődik ki. A *dhammák* vizsgálata láthatólag két aspektust egyesít magában: egyfelől a tapasztalás természetének vizsgálatát (itt a „*dhammák*” a „jelenségeket” jelölik) másfelől e tapasztalás és a Buddha tanításai (a „*Dhamma*”) közötti korrelációt.⁸ Ez a kettős jelleg a „vizsgálat” (*vicaya*) szóban is fellelhető: a *vicināti* igéből származik, amelynek jelentésköre mind a „vizsgálódást”, mind a „megkülönböztetést” magában foglalja.⁹ „A *dhammák* vizsgálatát” tehát értelmezhetjük úgy, mint a *Dhamma* megismerésével megszerzett megkülönböztetésen alapuló szubjektív tapasztalást. A megkülönböztetés itt főként azt a képességet jelöli, hogy a gyakorló képes különbséget tenni aközött, ami az ösvényen való haladás szempontjából kedvező és célravezető, illetve kedvezőtlen vagy nem célravezető.¹⁰ Ez a *dhammák*-vizsgálatát homlokegyenest szembeállítja a kétellyel (*vicikicchā*) mint akadállyal, ami annak

6 Az S V 115-ben a Buddha hangsúlyozza, hogy a *sati* mindig hasznos. A *sati* hasznossága a kommentárok szerint olyan, mint a sóé az étel elkészítésekor (*Ps I 292*). A *sati* alapvető fontosságát a *Ps I 243* és a *Ps-pf I 363* is kiemeli: eszerint a *sati* a „szemlélődés” és a „tudás” alapfeltétele.

7 S V 112.

8 Az S V 68-ban „a *dhammák* vizsgálata” az idősebb szerzetesektől korábban hallott magyarázatok fölötti további elmélkedést jelöli. Ezzel szemben az S V 111-ben „a *dhammák* vizsgálata” a külső és belső jelenségek kutatását jelenti.

9 T. W. Rhys Davids 1993: p.616.

10 S V 66. A *dhammák* vizsgálatával kapcsolatban vö. még: Jootla 1983: pp.43–48; Ledi 1983: p.105, aki ezen felébredési tényezőkhöz sorolja a megtisztulás öt magasabb állapotát, a három szemlélődést és a tíz belátás-tudást. A *Mil 83* szerint a *dhammák* vizsgálata a megvalósítás szempontjából alapvető fontosságú tudati minőség.

következtében kel fel, hogy az ember nem látja világosan, hogy mi kedvező és mi kedvezőtlen.¹¹

A *dhammák* vizsgálatának kifejlődése felkelti a tetterőt (*virīya*) mint felébredési tényezőt.¹² Az ilyen „tetterő” keletkezése az erőfeszítéssel van összefüggésben.¹³ A tanítóbeszédék az ilyen tetterőt gyakran a „rendületlen” jelzővel látják el.¹⁴ Ez a minősítés arra hívja fel a figyelmet, hogy folyamatosan erőfeszítést kell tenni és tetterőt kell kifejteni – a körülírás párhuzamban áll a *Satipaṭṭhāna sutta* „meghatározás”-részében említett igyekvés minőségével (*ātāpī*). A tanítóbeszédék szerint a tetterő testileg vagy tudatilag nyilvánul meg.¹⁵ A tetterő mint felébredési tényező homlokegyenest ellentétes a tompasággal és tunyasággal (*thīnamiddha*) mint akadállyal.¹⁶

A felébredési tényezők sorában a tetterő vezet az öröm (*pīti*) keletkezéséhez. Nyilvánvaló, hogy az öröm mint felébredési tényező nem érzéki típusú öröm, hanem olyan, mint amit az elmélyedés elérésekor tapasztal a gyakorló.¹⁷ A felébredési tényezők sora ezután az örömtől (*pīti*) a nyugalmon (*passadhi*) keresztül az összeszedettség (*samādhi*) vezet. Ez a tanítóbeszédékben másutt leírt ok-okozati sorozatot ismétli meg, amely hasonlóképpen az örömtől, a nyugalomtól és a boldogságtól jut el az összeszedettségig, és a bölcsesség és megvalósítás megjelenésében teljeseedik ki.¹⁸

11 Vö. S V 104, amely a *dhammák* vizsgálatának „táplálékát” pontosan ugyanazokkal a szavakkal írja le, mint az S V 106 a kétely „ellen-táplálékát”: ez a kedvező és kedvezőtlen dolgokra irányuló bölcs figyelem. Ez a világosság mindkét esetben a „belső” és „külső” *dhammákra* is irányul (vö. S V 110).

12 Debes 1994: p.292 szerint a *dhammák-vizsgálatának* hatása abban áll, hogy felébreszti a tetterőt („Tatkraft”), mégpedig úgy, hogy feltárja, hogy a Buddha tanításai érvényesek és helytállóak a tapasztalt valóságra nézvést.

13 Az S V 66 az igyekezetet és erőfeszítést javasolja, mint a tetterő felébredési tényezőjének táplálékát. E tanítóbeszéd kínai *āgamában* található változata a négy helyes törekvést említi, mint a tetterő felébredési tényezőjének táplálékát (vö. Choong 2000: p.231). Ez a leírás egybevág a kedvező és kedvezőtlen dolgok megkülönböztetésével, ami az előző felébredési tényezőnek – a *dhammák* vizsgálatának – gyakorlása révén érhető el, mivel ugyanezen megkülönböztetés képezi a négy helyes törekvést alapját.

14 S V 68.

15 S V 111. Az *Spk III 169* a sétáló meditáció gyakorlatát a testi „tetterő” példajaként említi.

16 Az S V 104 a tetterő felébredési tényezőjének táplálékát ugyanazon kifejezésekkel írja le, mint amelyeket az S V 105 használ a tompaság és tunyaság „ellen-táplálékának” leírására.

17 Az S V 68 „nem-világi örömről” beszél, amit az S V 111 a tudat kezdeti és fenntartott alkalmazásának meglétével vagy hiányával hoz összefüggésbe. Az „öröm” ebben az esetben azonban nem csupán a *jhānával* járó örömet jelöli, hiszen a nem érzéki öröm a belátás-meditáció eredménye is lehet, vö. pl. *Dhp* 374.

18 Pl. S II 32; vö. még: 167. oldal, 45. lábjegyzet.

A nyugalom (*passadhi*) mint felébredési tényező a testi és tudati nyugalommal áll összefüggésben, következőképpen a nyugtalanság és aggodalom (*uddhaccakukkucca*) akadályának közvetlen ellenszere.¹⁹ A nyugalom mint felébredési tényező az összeszedettséghez vezető ok-okozati sorozat része, boldog tudatállapotot vált ki, amely aztán elősegíti az összeszedettséget.²⁰ Az összeszedettség pedig a nyugalom kifejlesztése és a szétszórtság hiánya következtében jelenik meg.²¹ A tanítóbeszéd szerint az összeszedettség a tudat kezdeti alkalmazásával (*vitakka*) vagy anélkül is szolgálhat felébredési tényezőként.²²

19 Az S V 104 a testi és tudati nyugalmat a nyugalom mint felébredési tényező táplálékaként határozza meg, míg az S V 106 a tudat nyugalmát (*cetaso vīpasamo*) nevezi a nyugtalanság és aggodalom „ellen-táplálékának”. Érdemes azt is megjegyezni, hogy a tanítóbeszéd úgy a nyugalom felébredési tényezőjét, mint a tompaság és tunyaság akadályát testi és tudati aspektusra bontják, és ezzel azt támasztják alá, hogy mindkettőnek van fizikai és pszichológiai összetevője.

20 S V 69.

21 Az S V 105 szerint a „nyugalom jele” (*samathanimitta*) az összeszedettség felébredési tényezőjének tápláléka. A D III 213 és az S V 66 is említést tesz a „nyugalom jeléről”. A „jel” (*nimitta*) kifejezés több más szövegrészben is megjelenik, és láthatólag gyakran kapcsolatban áll az összeszedettség kifejlesztésével. Gyakori az „összeszedettség jele” (*samādhinimitta*) kifejezés (D III 226, D III 242, D III 279, M I 249, M I 301, M III 112, A I 115, A I 256, A II 17, A III 23, A III 321). Az M I 301-ben az összeszedettség jele a négy *satipaṭṭhānāval* áll kapcsolatban, de az M III 112-ben a *samatha*-meditáció gyakorlására vonatkozik, mivel ez a szövegrész a tudat belső egyesítéséről, elnyugtatósról, illetve az összeszedettség jelére való koncentrációról beszél, amelyről aztán később kifejti, hogy a négy *jhāna* elérésére vonatkozik. Egyes helyeken „a tudat jele” is előfordul (*cittanimitta*, pl. S V 151, A III 423, Th 85), ezt a Th 85 a nem érzéki boldogsággal hozza összefüggésbe: e példa az elmélyedés során megtapasztalt nem-érzéki boldogságra emlékeztet. Hasonlóképpen az A IV 419 azt javasolja, hogy becsüljük meg a „jelet”, amely ebben a szövegrészben szintén a *jhāna*-elérést jelenti. Egy másik releváns részlet az M III 157, ahol a Buddha arról beszél, hogy a különféle tudati gátak meghaladásához a jelet „át kell látni” vagy „meg kell szerezni” (*nimittam paṭivijjhitaḅam*). Ebben a tanítóbeszédben a leküzdendő tudati akadályok egyedi, másutt elő nem forduló sort alkotnak, és nyilvánvaló módon kapcsolatban állnak a *samatha*-meditációval (vö. 198. oldal, 73. lábjegyzet). Azonban a Ps IV 207 értelmezése szerint – valószínűleg az A IV 302 alapján – ez a részlet az isteni látásra tesz utalást. A kommentárban található ezen olvasatnak nem sok értelme van, hiszen nyilvánvaló, hogy a fenti szövegrész a gyakorlás olyan szintjét tárgyalja, ami még az első *jhānát* is megelőzi, holott az isteni látás kifejlesztésének előfeltétele a negyedik *jhāna* elérése. Shwe 1979: p.387 magyarázata szerint: „*nimitta* minden, ami ok-okozati kapcsolatba lép, mely által hatása jelölt, jelzéssel ellátott vagy jellemzett lesz. *Nimitta* a tárgy, kép vagy fogalom, ami, ha a gyakorló meditál rajta, *samādhit* (*jhāna*) vált ki.” Az eltérő kontextusban előforduló „jellel” kapcsolatban vö. még: 223. oldal, 35. lábjegyzet.

22 S V 111. A Vism 126 magyarázata szerint a *jhāna*-tényezők már az összeszedettség elérésekor elkezdenek keletkezni, jóllehet csak az első *jhāna* elérésekor stabilizálódnak teljes mértékben. Az „összeszedettség a tudat kezdeti alkalmazásával” kifejezés tehát úgy is értelmezhető, hogy az elmélyedéssel határos összeszedettségi szinteket foglalja magában, ahol a tudat kezdeti és fenntartott alkalmazása felelős az összeszedettség további mélyüléseért, és ezáltal az első *jhāna* eléréséhez vezet. Ha így értelmezzük, az elmélyedéshez közeli összeszedettség-szintek – amelyek megfelelnek a kommentárok „az elmélyedés elérése” fogalmának – is alkalmazhatók felébredési tényezőként.

A felébredési tényezők kifejlődése az egykedvűség (*upekkhā*), az összeszedettségéből eredő kiegyensúlyozott tudatállapot megalapozódásával tetőződik be.²³ Ez a kifinomult tudati egyensúly megfelel a jól kifejlesztett *satipatthāna* szintjének, ahol a gyakorló – ahogy azt a „refrén” mondja – képes „szabadon időzni, semmihez sem kötődve a világon.”

Ha gyakorlatban alkalmazzuk, a hét felébredési tényező teljes sorozata értelmezhető úgy, hogy azt a folyamatot írja le, ahogy a *satipatthāna*-gyakorlat eljut a mélységes egykedvűség ezen szintjére. A jól megalapozott *satira* támaszkodva az ember a szubjektív valóság természetét kutatja (a *dhammák* vizsgálata). Miután a fenntartott vizsgálódás lendületbe jön (tetterő), a belátás erősödésével a szemlélődés tárgya egyre világosabbá válik, és a gyakorló lelkesedik (öröm) a további gyakorlásért. Ha ezen a ponton el tudja kerülni, hogy magával sodorja az lelkesültség és az izgatottság, és továbbra is gyakorolja a szemlélődést, akkor beáll a nyugalom állapota, amelyben a tudat erőfeszítés nélkül megmarad meditációs tárgyánál anélkül, hogy megadná magát a szétszórtságnak (összpontosítás). E folyamat a belátás beérésével a szilárd egykedvűség és ragaszkodásmentesség állapotában teljeseedik ki.

Ez az a pont, amikor az éber vizsgálódás ihletett mozzanata végbemegy az összeszedett nyugalom háttéré előtt, amikor beáll a felébredéshez való áttöréshez szükséges tudati egyensúly. A gyakorlatnak ezen a szintjén a teljes elengedés intenzív érzése dominál. A tanítóbeszédnek szerint ez az „elengedés”, mint a *bojjhaṅgák* kifejlesztésének alapvető célja, nem más, mint a felébredési tényezőkkel gyakran kapcsolatba hozott sajátságok kiteljesedése. Ezek a sajátságok előírják: ahhoz, hogy a *bojjhaṅgák*ban rejlő felébredés-potenciál megvalósuljon, „magányon” (*viveka*), „kifakuláson” (*virāga*) és „megszűnésen” (*nirodha*) kell alapulniuk, mivel így vezetnek az „elengedéshez” (*vossagga*).²⁴

Az egykedvűség és a tudati egyensúly, mint a többi hat felébredési tényező betetőződése, a belátás-tudások kommentárokból foglalt sémájában szintén a tetőpontot jelenti, ahol „a minden feltételekhez kötött jelenséggel szembeni egykedvűség” (*saṅkhārupekkhāñāṇa*) jelzi a sorozat betetőződését, illetve a megvalósítás bekövetkezéséhez megfelelő tudati feltételt.

23 S V 69. Aronson 1979: p.7 magyarázata szerint az *upekkhā* az *upa-* („felé”) és az *ikkh* („lát”) ige származékából áll össze, s így azt a képzetet sugallja, hogy az ember „távolból tekint egy helyzetre”. Gethin 1992: p.160 rámutat: „az *upekkhā*... egyszerre a célravezető tudat egyensúlya és az erő, amely fenntartja ezt az egyensúlyt.”

24 Pl. M III 88. Ugyanez a dinamizmus vonatkoztatható a nyolckrétű nemes ösvényre (S I 88, S IV 367, S V 1–62), az öt képességre (S IV 365, S V 239, S V 241) vagy az öt erőre (S IV 366, S V 249, S V 251); vö. még: Gethin 1992: pp.162–168.

XII.3. A felébredési tényezők jótékony hatásai

A felébredési tényezők hatásai homlokegyenest ellentétben állnak az akadályok ártalmas következményeivel. Ezt az ellentétet gyakran említik a tanítóbeszéddek.²⁵ Mindkét sorozat alapvető jelentőséggel bír a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés nézőpontjából, és a megvalósítást elősegítő tudati feltételek kiművelése során.²⁶ A Buddha szerint a *dhammák* szemlélésének e két aspektusa – az akadályok eltávolítása és a felébredési tényezők megalapozása – nem csupán a megvalósításnak, hanem a tudás világi típusai kifejlesztésének is szükséges feltétele.²⁷

Az is mutatja, hogy igen fontos kifejleszteni a tudati tulajdonságok e két sorozatára irányuló tudatosságot, hogy a *dhammák* fölötti szemlélődés leírásának kínai és szanszkrit nyelvű változatai az akadályokat és a felébredési tényezőket egyaránt felsorolják. Ezzel szemben egyik változat sem említi az öt halmaz fölötti szemlélődést, és több verzió kihagyja az érzékterületek és a négy nemes igazság fölötti szemlélődést.²⁸ Tehát a *dhammák* szemlélésének minden változatban egyaránt elfogadott magja az öt akadály és a hét felébredési tényező – ez kiemeli jelentőségüket.²⁹ Ennek párhuzama a *Vibhaṅgā*ban is megtalálható, amely a *dhammák* fölötti szemlélődésről szóló beszámolójában csak ezt a két meditációs gyakorlatot sorolja föl.³⁰ Több páli nyelvű tanítóbeszéd szerint valóban az akadályok legyőzése, a *satipaṭṭhāna* gyakorlása és a felébredési tényezők megalapozása a múltbeli, a jelenlegi és az eljövendő Buddhák felébredésének alapvető fontosságú szempontja és megkülönböztető sajátossága.³¹

25 A tanítóbeszéddek azzal fejezik ki ezt a szembenállást, hogy a felébredési tényezőket „ellen-akadályoknak” nevezik (*anivaraṇā*, pl. S V 93). Vö. még: 188. oldal, 23. lábjegyzet. A *Madhyama āgama* kínai változatában a felébredési tényezők szemlélése a *dhammák* szemlélésének sorában közvetlenül az akadályok szemlélése után következik – ez azt mutatja, hogy ez utóbbi eltávolítása természetes módon vezet az előbbi kifejlődéséhez; vö. Minh Chau 1991: p.94; Nhat Hanh 1990: p.163.

26 Az S V 128 rámutat, hogy a felébredési tényezők tudáshoz és látáshoz vezetnek, míg az akadályok a tudás és a látás hiányához.

27 Az S V 121 szerint ez az oka annak, hogy az ember időnként elfelejti azt, amit alaposan megtanult, máskor pedig jól emlékszik olyan dolgokra, amelyeket nem tanulmányozott intenzíven.

28 A négy nemes igazság a két *āgama*-változat közül egyikben sem jelenik meg, csupán a *satipaṭṭhāna* három másik változatának egyikében, a *Śāriputrābhidharmā*ban (vö. Schmithausen 1976: p.248). A hat érzékterület említésre kerül a *Madhyama āgama* kínai változatában, míg a kínai *Ekottara āgamā*ban csak a felébredési tényezők szerepelnek, illetve a négy *jhānā*nak az akadályok eltávolításán alapuló kifejlesztése, ami a tanítóbeszéd elején kerül említésre; vö. Nhat Hanh 1990: p.176.

29 Warder 1991: p.86.

30 *Vibh* 199. *Nāṇatīloka* 1983: p.39 ezt a „kihagyást” a *Vibhaṅgā*ban láthatólag szándékos szelekciónak tekinti. Vö. még: Thānissaro 1996: p.74.

31 *D II 83, D III 101, S V 161.*

A felébredési tényezők kifejlesztése meditációs gyakorlatok széles skálájával kombinálható: például a bomló holttest szemlélésével, az isteni állapotokkal, a légzésre irányuló éberséggel vagy a három jellegzetesség fölötti szemlélődéssel.³² Ez azt mutatja, hogy a felébredési tényezők szemlélése nem jelenti azt, hogy a gyakorlónak el kellene hagynia meditációja elsődleges tárgyát. Inkább arról van szó, hogy a gyakorlás során tudatában van e hét tudati tulajdonságnak, mint a belátás felé haladás aspektusainak, és tudatosan fejleszti és egyensúlyozza ki azokat, hogy az elsődleges tárgy fölötti szemlélődés révén bekövetkezhessék a felébredés.

Abban, hogy a gyakorló a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat során képes vizsgálni a belátás kifejlődését és szemmel tartani a felébredési tényezők harmonikus kölcsönhatását, jelen van a tudati hatalom képze. A tanítóbeszédnek szemléletesen ahhoz hasonlítják ezt a képzetet, mint amikor az ember egy teli ruhásládából bármelyik ruhát választhatja.³³ A kommentárokból felsorolt, a tudati hatalmat elősegítő tényezőkről a 12.2. ábra nyújt áttekintést.

A tanítóbeszédekből kiderül, hogy a felébredési tényezők csak akkor tárulnak föl, amikor egy *buddha* és tanításai megjelennek.³⁴ Ennélfogva a korai buddhisták szerint a felébredési tényezők kifejlődése specifikusan buddhista tanítás. A kommentárok pusztá utánzásnak tekintik, amikor más, korabeli aszkéták is azt az útmutatást adják tanítványaiknak, hogy fejlesszék ki a felébredési tényezőket.³⁵

A hét felébredési tényezőnek a Buddhával való kapcsolata, illetve egy másik alkalommal elhangzott minősítés, miszerint e tényezők kincsek, a világkirály (*cakkavatti rāja*) alakját idézik fel, aki ugyancsak hét értékes kincs birtokosa.³⁶ Ahogy a világ fölötti hatalom megvalósulása ettől a hét értékes tulajdonságtól függ, és a kerék-kincs (*cakkaratana*) megjelenése az előhírnöke, ugyanúgy a felébredés megvalósítása is hét tudati kincsen – a felébredési tényezőkön – alapszik, előhírnöke pedig a *sati* megjelenése.

32 Vö. *S V* 129–133.

33 *S V* 71. Érdekes megjegyezni, hogy Sāriputta volt az a szerzetes, aki e képességgel rendelkezett – őt a tanítóbeszédnek bölcsességével (pl. *S I* 191, *A I* 23) és a tudati elemzésben való jártasságával jellemzik (*M III* 25). Az *M I* 215-ben Sāriputta ugyanezzel a hasonlattal szemlélteti a tudati hatalmat.

34 *S V* 77; vö. még: *S V* 99.

35 Vö. *S V* 108 és *S V* 112; a kommentár az *Spk III* 168-ban; vö. még: Gethin 1992: pp.177–180; Woodward 1979: vol. V. p.91. n.1.

36 Az *S V* 99-ben együtt szerepel a Tathāgata hét kincse – vagyis a hét felébredési tényező – és a világkirály hét kincse: a kerék, az elefánt, a ló, az ékkő, az asszony, a helytartó és a tanácsadó, amelyek mind mágikus tulajdonságokkal bírnak. Az *Spk III* 154 ezeket egyenként megfélelteti egymásnak.

A felébredési tényezők jótékony hatása nem csupán a tudati feltételek körére terjed ki: több tanítóbeszéd beszámol arról, hogy a felébredési tényezők felidézése elégségesnek bizonyult ahhoz, hogy egyes *arahantok*at – köztük magát a Buddhát is – kigyógyítsa testi betegségeikből.³⁷ A *Satipaṭṭhāna sutta* utolsó meditációs gyakorlatának – a négy nemes igazság fölötti szemlélődésnek – megfogalmazása mögött is ott húzódnak a gyógyulással és betegséggel kapcsolatos asszociációk; ezt a szemlélődést a következő fejezetben tárgyalom.

éberség (<i>sati</i>)	éberség és tiszta tudás kerülni azokat, akik nem éberek, és éber személyek társaságát keresni a tudatot helyes irányba (a <i>sati</i> kifejlesztése felé) terelni
a <i>dhammák</i> vizsgálata (<i>dhamma-vicaya</i>)	elméleti vizsgálódás testi tisztaság az öt képesség egyensúlya kerülni azokat, akik nem bölcsek, és bölcsek társaságát keresni a <i>Dhamma</i> mélyebb aspektusain elmélkedni a tudatot helyes irányba terelni
tetterő (<i>virīya</i>)	elmélkedni a nyomorúságos létszintek félelmetes mivoltán belátni az erőfeszítés előnyeit szemlélődni a gyakorlandó ösvény fölött megbecsülni a kapott adományt elmélkedni a következő lelkesítő minőségeken: a hagyomány, a tanító, a helyzet (vagyis az, hogy az ember a Buddha követője) és a társak a szent életben kerülni a lusta embereket, és energikus emberek társaságát keresni a tudatot helyes irányba terelni

37 S V 79–81, amely beszámol arról, hogy Kassapa, Mogallāna és a Buddha a felébredési tényezők recitálása hatására meggyógyulnak. Az, hogy így visszaidézték – és valószínűleg egyidejűleg újra kialakították – a tudati tényezők azon konstellációját, amely annak idején eljuttatta őket a teljes felébredésig, láthatólag eléggé hatásos volt ahhoz, hogy a betegségek enyhüljenek. A felébredési tényezők gyógyító hatásával kapcsolatban vö. Dhammananda 1987: p.134; Piyadassi 1998: pp.2–4. A kínai *āgamák* csupán a Buddha esetét írják le, a másik kettőről nem tudnak, vö. Akanuma 1990: p.242.

<p>öröm (<i>pīti</i>)</p>	<p>felidézni a Buddhát, a <i>Dhammát</i>, a <i>Saṅghát</i>, az erényeket, a nagylelkűséget, az isteni lényeket és a megvalósítással járó békét kerülni a durva embereket, és kifinomult emberek társaságát keresni lelkesítő tanítóbeszédeken elmélkedni a tudatot helyes irányba terelni</p>
<p>nyugalom (<i>passadhi</i>)</p>	<p>jó étel, megfelelő időjárás, kényelmes testhelyzet kiegyensúlyozott viselkedés kerülni a nyugtalan embereket, és nyugodt emberek társaságát keresni a tudatot helyes irányba terelni</p>
<p>összeszedettség (<i>samādhi</i>)</p>	<p>testi tisztaság az öt képesség kiegyensúlyozása jártasság az összeszedettség jelének felfogásában jártasság a tudat megfelelő időben történő ösztökélésében, féken tartásában, felividításában és békén hagyásában kerülni a szétszórt embereket, és figyelmes emberek társaságát keresni az elmélyedés elérésén elmélkedve reflektálni a tudatot helyes irányba terelni</p>
<p>egykedvűség (<i>upekkhā</i>)</p>	<p>szenvtelenség az emberek és a dolgok iránt kerülni az előítéletes embereket, és elfogulatlan emberek társaságát keresni a tudatot ennek megfelelő irányba terelni</p>

12.2. ábra: A kommentárok nyújtotta áttekintés a felébredési tényezők kifejlesztését elősegítő feltételekről³⁸

38 Ps I 290–299.

XIII. DHAMMÁK: A NÉGY NEMES IGAZSÁG

Az utolsó *satipaṭṭhāna*-szemlélődésre vonatkozó instrukció a következő:

A valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha*, a valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha* keletkezése; a valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha* megszűnése; a valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha* megszűnéséhez vezető út.¹

XIII.1. A *dukkha* jelentésárnyalatai

A más tanítóbeszédekben található részletesebb kifejtések szerint az első nemes igazság a *dukkhát* olyan testi eseményekkel hozza összefüggésbe, mint például a betegség és a halál, illetve azzal a tudati elégedetlenséggel, hogy nem vagyunk képesek kielégíteni vágyainkat és kívánságainkat.² Ahogy az első nemes igazság rámutat, a végső elemzés során a *dukkha* mindezen formája a halmazok révén megvalósuló, a léthez kötő ötrétű ragaszkodásra vezethető vissza.

Jóllehet a Buddha erősen hangsúlyozza a *dukkhát*, ez nem jelenti azt, hogy a valóságról adott elemzése kizárólag a létezés negatív aspektusaival foglalkozna. A *dukkhának* és keletkezésének megértése tulajdonképpen a harmadik és a negyedik nemes igazsághoz vezet, amelyek pozitív értékeket – a *dukkhától* való szabadságot és az ehhez a szabadsághoz vezető gyakorlati ösvényt – tárgyalják. Ahogy maga a Buddha határozottan kijelentette, a négy nemes igazság megvalósítása boldogsággal jár, és a nyolcrétű nemes ösvény olyan ösvény, amely

1 MI 62.

2 Pl. S V 421. Gethin 1992: p.18 megjegyzi: „az első nemes igazság megértése nem annyira azt a felfedezést foglalja magában, hogy a *dukkha* létezik, mint inkább a felismerést, hogy mi a *dukkha*.” Hamilton 1996: p.206 rámutat, hogy „az első nemes igazságot... legpontosabban úgy érthetjük meg, ha észben tartjuk: ez egy igazság kimondása, nem pedig értékítélet.”

örömhöz vezet.³ Ez mutatja, hogy a *dukkha* megértése nem jelent feltétlenül csatlódást és kétségbeesést.

A *dukkha* szót gyakran fordítják „szenvedés”-nek. A szenvedés azonban a *dukkhának* csak egy aspektusát jelöli; igen nehéz egyetlen szóval visszaadni mindazt, amit a *dukkha* magában foglal.⁴ A *dukkha* származtatható a szanszkrit *kha* szóból, amelynek egyik jelentése: „tengelyfurat”, illetve a *duḥ-* (= *duḥ-*) ellentétes prefixumból, ami „nehézség”-et, „rossz”-at jelöl.⁵ A kifejezés tehát egy olyan tengely képét idézi fel, amely nem illeszkedik megfelelően a kerék furatába – eszerint a *dukkha* „diszharmóniát” vagy „súrlódást” sugall. A *dukkhát* a szanszkrit *stha* („állás”, „fennállás”) szóval, illetve a már említett ellentétes prefixummal (*duḥ-*) is kapcsolatba lehet hozni.⁶ A *dukkha* mint „rosszul állás” a „nyugtalanág” vagy „kényelmetlenség” jelentésárnyalatát hordozza.⁷ A *dukkha* különféle jelentésárnyalatait a legmegfelelőbb módon az „elégtelenség” adja vissza, bár talán a leghelyesebb lefordíthatatlanul hagyni a kifejezést.

A *Nidāna saṃyutta* egyik szövegrészlete – ahol a Buddha kijelenti, hogy a *dukkha* magában foglalja mindazt, amit az ember érez – szemlélteti, hogy a kifejezést szükséges gondosan fordítani.⁸ Ha a *dukkhát* érzelmi minőségként értelmezzük, mintha azt jelentené, hogy minden érzés „szenvedés”, akkor ellentmondásba kerülünk, hiszen a Buddha az érzéseket három, egymást kölcsönösen kizáró típusba sorolta, amely típusok között a kellemetlen mellett ott van a kellemes és a semleges érzés is.⁹ A Buddha egy másik alkalommal kifejtette, hogy korábban tett kijelentése („a *dukkha* magában foglalja mindazt, amit az ember érez”) minden feltételhez kötött jelenség mulandó természetére

3 S V 441, M I 118.

4 Vö. T. W. Rhys Davids 1993: p.324; Wijesekera 1994: p.75.

5 Monier-Williams 1955: pp.334 (*kha*) és 483 (*duḥkha*); vö. még: Smith 1959: p.109. A megfelelő páli kifejezések: a *du-* prefixum („nehézség, rossz”) és *akkha* („a kerék tengelyfurata”); vö. T. W. Rhys Davids 1993: pp.2 és 324. A *Vism* 494 egy másik – meglehetősen fantáziadús – magyarázatot ad: eszerint a *kha* a térrel (*ākāṣa*) áll kapcsolatban, amiről feltételezi, hogy az állandóság, a szépség, a boldogság és az én hiányát jelképezi.

6 Monier-Williams 1995: p.1262.

7 Vö. még: Ñāṇamoli 1991: p.823 n. 8, aki a „nyugtalanág” fordítást javasolja abban az esetben, amikor a *dukkha* a tapasztalás egészének jellemzőjét jelöli.

8 S II 53.

9 A *D II* 66-ban a Buddha rámutat, hogy amikor az ember például kellemes érzést tapasztal, akkor nem tapasztalja az érzések másik két típusát. Más szövegrészek azt jelzik, hogy a Buddha szerint bizonyos típusú tapasztalatok és az azoknak megfelelő létbirodalmak tiszta örömmel és boldogsággal járnak; pl. az *M I* 76 megemlíti a mennyben újrászületett lények tapasztalta, teljes mértékben kellemes érzéseket, az *M II* 37 pedig megerősíti, hogy létezik teljes mértékben kellemes világ (a *Brahmā*-világ, ami a harmadik *jhāna* elérésének felel meg). Vö. még: Nanayakkara 1993a: p.538.

vonatkozik.¹⁰ Az érzések változó természetét azonban nem szükségszerűen tapasztaljuk „szenvedésnek”, hiszen egy fájdalmas tapasztalás esetében például kellemesnek tapasztalhatjuk a változást.¹¹ Tehát nem minden érzés „szenvedés”, és mulandóságuk sem „szenvedés”, hanem minden érzés „elégtelen”, mivel egyik sem nyújthat tartós kielégülést. A *dukkhāt* tehát – mint minden, feltételhez kötött jelenség minősítését – nem szükségszerűen tapasztaljuk „szenvedésnek”, mivel a szenvedéshez szükség van valakire, akiben elegendő ragaszkodás van ahhoz, hogy szenvedjen.

XIII.2. A négy nemes igazság

A második nemes igazság mondja ki, hogy a szenvedés valamiféle ragaszkodás következménye. Eszerint ahhoz, hogy a világ jelenségeinek elégtelen természete tényleges szenvedéshez vezessen, jelen kell lennie a sóvárgásnak (*taṇhā*).¹² Ahogy a harmadik nemes igazság rámutat, ha az *arahant* a ragaszkodás és a sóvárgás minden nyomát megszüntette, akkor ez a szenvedés is megszűnt. A „szenvedés” – ellentétben az „elégtelenséggel” – nem a világ jelenségeinek sajátossága, csupán annak, ahogyan a fel nem ébredett tudat tapasztalja e jelenségeket. Ez a négy nemes igazság legfőbb mondanivalója: a ragaszkodás és sóvárgás okozta szenvedést a felébredéssel le lehet győzni. Az *arahant*nak a feltételekhez kötött jelenségek elégtelen természete már nem képes szenvedést okozni.

A negyedik nemes igazság részletesen tárgyalja e győzelem feltételeit úgy, hogy leírja a követendő gyakorlati utat (*magga, paṭipadā*). Ez a nyolcstréjú nemes ösvény, amely magában foglalja azokat az alapvető tevékenységeket és minőségeket, amelyeket azért szükséges ápolni, hogy tudatlan világias gondolkodású emberből (*puṭhujjana*) *arahant*tá legyünk.¹³ Mivel ebben az összefüggésben a helyes éberség (*sammā sati*) olyan tényezők mellett áll, mint például a nézet, a beszéd és a cselekvés, a nyolcstréjú nemes ösvény a *satipaṭṭhāna* kifejlesztéséhez

10 S IV 216. Az M III 208 ugyanezt a kijelentést tárgyalja. Vö. még: Nāṇamoli 1995: p.1340 n. 1227; Nāṇavīra 1987: p.477.

11 Az M I 303 rámutat: jóllehet a kellemes tapasztalások változását tapasztalhatjuk szenvedésnek, fájdalom esetén a változást kellemesnek tapasztaljuk.

12 Pl. S V 421. Vö. még: Gruber 1999: pp.94 és 194; Nanayakkara 1989: p.699.

13 Az ösvény tényezőinek nyolcas felosztása mellett esetenként találhatunk olyan, öt részből álló leírást is, amely a meditáció során alkalmazandó és előfeltételezi, hogy a gyakorló már előzőleg tökélyre vitte a helyes beszédet, a helyes cselekvést és a helyes életmódot; vö. M III 289, *Vibh* 238–240; a *Kv* 600 alatti fejtegetés; Nāṇatiloka 1983: p.32. Egy tíz részből álló felsorolás is előfordul (pl. D II 217, M III 76), amely hozzáteszi az *arahantra* jellemző tulajdonságokat is: a helyes tudást és a helyes megszabadulást.

szükséges keretet adja meg.¹⁴ Más szóval, a *satipaṭṭhānā*ból csak abban az esetben és akkor lesz „*sammā sati*”, ha az ösvény többi hét tényezőjével együtt gyakorolja az ember.¹⁵

A négy nemes igazság a Buddha felébredésének lényegét fejezi ki, és az első formális tanítóbeszédében elmondottak alaptémáját alkotja.¹⁶ E négy igazságot azért minősítik „nemes”-nek (a négy nemes igazság), mert összhangban állnak a valósággal.¹⁷ A négy részből álló szerkezet párhuzamot mutat a diagnózis és a kezelés előírásának ősi indiai gyógyászatban használatos négyes módszerével (vö. 13.1. ábra, lent).¹⁸ Több tanítóbeszédben felbukkannak hasonló jelentésárnyalatok, amelyek a Buddhát orvoshoz, tanítását pedig gyógyszerhez hasonlítják.¹⁹ Ez a bemutatás hangsúlyozza a négy nemes igazság (mint a valóság gyakorlati vizsgálata) pragmatikus irányultságát.²⁰

betegség	<i>dukkha</i>
vírus	sóvárgás
egészség	<i>Nibbāna</i>
gyógymód	ösvény

13.1. ábra: Az ősi indiai orvoslás négyes szerkezete és a négy nemes igazság

14 A *satipaṭṭhāna* mint az ösvény tényezője különösen szorosan kapcsolódik a helyes nézethez: egyfelől helyes éberség szükséges ahhoz, hogy a gyakorló megalapozza a helyes nézetet (vö. *M III 72*), másfelől pedig a helyes nézet az ösvény összes többi tényezőjének alapjául szolgál (vö. *D II 217, M I 71*). Vö. még: *Vibh 242*, amely a helyes nézetet a többi hét tényező „gyökerének” nevezi. A helyes nézetnek – mint az ösvényen való haladás alapjának – fontosságát Bodhi 1991: p.3; és Story 1965: p.167 is hangsúlyozza.

15 Ugyanez húzódik meg a *sammā* kifejezés „együttesség”, „egybekapcsolódottság” mellékjelentése mögött, vö. 79. oldal.

16 *S V 422*.

17 *S V 435*. Az *S V 435* egy másik lehetséges magyarázatot ad: az igazságokat azért nevezik így, mert megfogalmazzuk a „Nemes”. Ez a tanítóbeszéd – ellentétben az *S V 435*-tel – nem szerepel a kínai *āgamák*ban, vö. Akanuma 1990: p.263. Norman 1984: p.389 szerint a „nemes” jelző a négy (nemes) igazság legkorábbi megfogalmazásaiban nem szerepelt.

18 De la Vallée Poussin 1903: p.580; Padmasiri de Silva 1992a: p.166; Pande 1957: p.398. Wezler 1984: pp.312–324 szerint nincs bizonyíték arra, hogy ez a séma már azelőtt létezett volna, hogy a Buddha megfogalmazta a négy nemes igazságot, ezért az is elképzelhető, hogy az orvostudomány vette át az ő tanításaiból. A négy nemes igazság párhuzamai Patañjali *Yoga Sūtrájában* is megtalálhatók (*II 15–26*); ezt Wezler 1984: pp.301–317 tárgyalja részletesen.

19 Pl. *M II 260, A IV 340, It 101, Sn 560, Sn 562, Th 1111*. Az *A III 238* kifejti, hogy éppen úgy, ahogy a mesterségében jártas orvos gyorsan ki tudja gyógyítani az embert betegségeből, ugyanúgy a Buddha tanítása is véget vet a bánatnak és szomorúságnak. Vö. még: Ehara 1995: p.275; *Vism 512*.

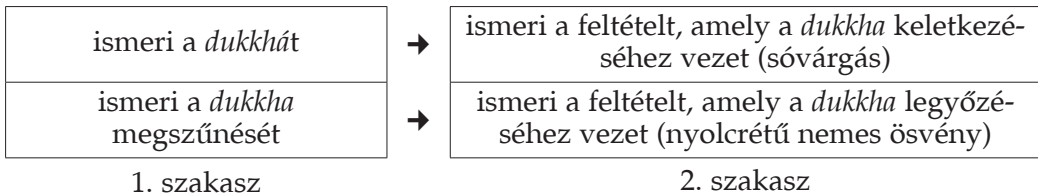
20 Buswell 1994: p.3 említi „a korai buddhizmus spirituális pragmatizmusát, amely szerint egy vallási tétel igazsága gyakorlati alkalmazhatóságától függ.”

Ahogy az összes állat lábnyoma belefér az elefánt lábnyomába, ugyanúgy a négy nemes igazság magában foglalja az összes kedvező állapotot.²¹ Másfelől, ha az ember azt hiszi, hogy megvalósíthatja a felébredést a négy nemes igazság megértése nélkül, az olyan, mintha anélkül próbálná megépíteni egy ház felső szintjét, hogy megépítette volna az alsóbb szinteket és az alapot.²² Ezek a kijelentések rámutatnak a négy nemes igazság alapvető fontosságára.

XIII.3. A négy nemes igazság fölötti szemlélődés

Mindegyik nemes igazság sajátos követelményt támaszt a gyakorlóval szemben: a *dukkhát* „meg kell érteni”, eredetét „el kell hagyni”, megszűnését „meg kell valósítani”, a megszűnéséhez vezető gyakorlati ösvényt pedig „ki kell fejleszteni”.²³ Részletesebben kifejtve: az öt halmazt meg kell érteni, a tudatlanságot és a létezés iránti sóvárgást el kell hagyni, a tudást és a szabadságot meg kell valósítani, a nyugalmat (*samatha*) és a belátást (*vipassanā*) ki kell fejleszteni.²⁴

A szemlélődéssel (*anupassanā*) kapcsolatban a *Dvayatānupassanā sutta* azt javasolja, hogy a gyakorló összpontosítson a *dukkhára* és keletkezésére vagy a *dukkha* megszűnésére és a megszűnéséhez vezető ösvényre.²⁵ Ez megfelel a *dhammák* szemlélésére jellemző, két szakaszból álló sorozatnak: az adott jelenség jelenlétének vagy hiányának felismerése mindegyik esetben magában foglalja azt, hogy a gyakorló éberségét azok jelenlétének vagy hiányának okaira irányítja (lásd: 13.2. ábra).



13.2. ábra. A négy nemes igazság fölötti szemlélődés két szakasza

A négy nemes igazság fölötti szemlélődés – amennyiben világi szinten alkalmazzuk –, irányulhat a létezéshez kötődés (*upādāna*) mindennapi életünk során

²¹ *MI* 184.

²² *S V* 452.

²³ *S V* 436.

²⁴ *S V* 52, II 247. Az *S III* 159 és az *S III* 191 magyarázata szerint az öt halmaz „megértése” a vágy, a harag és a zűrzavar megszüntetését jelöli.

²⁵ *Sn* (a 724-es verset megelőző prózai rész)

megjelenő sémáira, például arra, amikor csalódnunk kell elvárásainkban, amikor pozíciónkat veszély fenyegeti, vagy amikor nem a kedvünk szerint alakulnak a dolgok.²⁶ Itt az a feladat, hogy a gyakorló felismerje a sóvárgás (*taṇhā*) rejtett mintázatát, amely a ragaszkodás és az elvárások kiépüléséhez, illetve a sóvárgásnak a *dukkha* valamely formájában történő megnyilvánulásához vezetett. Ez a megértés a szükséges alapja annak, hogy elengedje a sóvárgást (*taṇhāya paṭinissagga*). Ezzel az elengedéssel a ragaszkodás és a *dukkha*, ha időlegesen is, de legyőzhető. Az ember, amennyiben így gyakorol, egyre inkább képes lesz arra, hogy „egyenletesen haladjon az egyenlenségek közepette”.²⁷

A négy nemes igazság, amely e *satipaṭṭhāna* utolsó meditációs gyakorlata, nem csupán e szemlélődés-sor befejezését jelenti, hanem kapcsolatba hozható a *dhammák* fölötti összes többi szemlélődéssel is.²⁸ A kommentárok tovább mennek: a *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban leírt egyes meditációs gyakorlatokat a négy nemes igazság sémájával hozzák összefüggésbe.²⁹ Tulajdonképpen bármely *satipaṭṭhāna*-szemlélődés sikeres kiteljesedése a *Nibbāna* megvalósítása, ami nem más, mint a harmadik nemes igazság „valóságnak megfelelő” észlelése.³⁰ A harmadik nemes igazság megértése azonban mind a négy nemes igazság átlátását jelenti, hiszen az egyes igazságok csupán ugyanazon legfőbb megvalósítás más-más aspektusai.³¹ A négy nemes igazság tehát valóban a *satipaṭṭhāna* – a *Nibbāna* megvalósításához vezető egyenes ösvény – bármely sikeres alkalmazásának betetőződése.

26 Az első nemes igazság szokásos megfogalmazása a *dukkha* egyik arculataként határozza meg azt, amikor „az ember nem kapja meg, amit akar”, pl. *S V 421*.

27 Az *S I 4* és az *S I 7* ezzel a kifejezéssel az *arahantok* belső egyensúlyát és rugalmasságát szemlélteti.

28 Az *S IV 86* a négy nemes igazság sémáját a hat érzéktérület megértésére alkalmazza (vö. még: *S V 246*), míg az *M I 191* és az *S V 425* ugyanezt teszi a halmazokkal. A *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban az akadályok és a felébredési tényezők fölötti szemlélődés egy olyan rejtett mintázat alapján épül fel, amely párhuzamot mutat a négy nemes igazság diagnózis-sémájával: mindegyik megfigyelés az adott tudati minőség jelenlétére, hiányára, illetve jelenlétének vagy hiányának okaira irányul.

29 A *Ps I 250* a négy nemes igazság sémáját a légzés-tudatosságra, a *Ps I 252* a négy testhelyzetre, a *Ps I 270* a tevékenységekre, a *Ps I 271* a testrészekre, a *Ps I 272* a négy elemre, a *Ps I 279* az érzésekre, a *Ps I 280* a tudatra, a *Ps I 286* az akadályokra, a *Ps I 287* a halmazokra, a *Ps 289* az érzéktérületekre, a *Ps I 300* pedig a felébredési tényezőkre alkalmazza.

30 A *Vibh 116* rámutat, hogy a harmadik nemes igazság feltételekhez nem kötött. Vö. még: *S V 442*, amely szerint a folyamba-lépett személy megkülönböztető jellegzetessége, hogy teljes mértékben megérti a négy nemes igazságot.

31 *S V 437*. Vö. még: *Kv 218*, *Vism 690–692*, Bodhi 1984: p.126, Cousins 1983: p.103. Az *Sn 884* szerint csupán egy igazság van, és ez azt mutatja, hogy a négy nemes igazság sémája nem négy egymástól különálló igazságot jelöl. A kínai *Samyukta āgama* egyik tanítóbeszéde szerint azonban a négy nemes igazság felismerésének sorrendben kell bekövetkeznie: a gyakorló először teljesen megismeri a szenvedés igazságát, majd egyenként a többi nemes igazságot is megérti (Chong 2000: p.239).

XIV. MEGVALÓSÍTÁS

A *Satipaṭṭhāna* sutta záró szakasza változó időtartamon belül „jelzi előre” a megvalósítást. A szövegrész így szól:

Ha valaki ezt a négy *satipaṭṭhānát* ily módon gyakorolja hét éven keresztül, két eredmény valamelyikére számíthat: a végső tudásra itt és most, vagy – amennyiben maradt nyoma a ragaszkodásnak – a vissza-nem-térésre... hat éven... öt éven... négy éven... három éven... két éven... egy éven... hét hónapon... hat hónapon... öt hónapon... négy hónapon... három hónapon... két hónapon... egy hónapon... fél hónapon... hét napon keresztül, két eredmény valamelyikére számíthat: a végső tudásra itt és most, vagy – amennyiben maradt nyoma a ragaszkodásnak – a vissza-nem-térésre. Erre vonatkozólag mondatott:

Szerzetesek, ez az egyenes ösvény, amely a lények megtisztulásához, a bánat és a siránkozás meghaladásához, a *dukkha* és az elégedetlenség megszüntetéséhez, a valódi módszer megszerzéséhez, a *Nibbāna* megvalósításához vezet: nevezetesen a négy *satipaṭṭhāna*.¹

Először ezt a jövődölést vizsgálom meg és azt tárgyalom, hogy a megvalósítás felé haladás vajon „fokozatos” vagy „hirtelen”. A fejezet utolsó részében kísérletet teszek arra, hogy feltárjak bizonyos elképzeléseket, perspektívákat és felvetéseket a *satipaṭṭhāna* fentebbi szövegrészletben említett céljával, a „*Nibbāna* megvalósításával” kapcsolatban.

¹ *MI* 62. A felébredés két magasabb állapotára vonatkozó jövődölés jelenik meg az *S V* 181-ben, ismét a *satipaṭṭhānával* kapcsolatban, és az *S V* 314-ben, a légzésre irányuló éberség vonatkozásában, valamint több más kontextusban is, pl. *S V* 129–133, *S V* 236, *A III* 82, *A III* 143, *A V* 108, *Sn* 724–765, *It* 3941.

XIV.1. Fokozatos és hirtelen

A fenti jövendölés szerint a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat elvezethet a felébredés négy szakasza közül a két magasabb – a vissza-nem-térés és az *arahantság* – eléréséhez. Az, hogy ez a szövegrész azonnal a megvalósítás két magasabb szakaszáról beszél, rávilágít a *satipaṭṭhāna* – a *Nibbānā*hoz vezető „egyenes ösvény” – alaposságára, s felhívja a figyelmet arra, hogy képes „legalább” az öt alsó béklyó (*saṃyojana*) eltávolítására, és ezzel az érzéki vágytól és az ellenszenvtől való teljes szabadsághoz vezet.²

A jövendölés másik figyelemreméltó sajátossága a változó időtartam, amelyen belül a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat eredményt hozhat.³ Látható, hogy hét év alatt még egy gyengébb képességű gyakorló is eljuthat a vágytól és ellenszenvtől mentességhez, míg az igen jó képességű személy akár hét nap alatt is.⁴ Mindazonáltal észben kell tartanunk, hogy ebben a szövegkörnyezetben a hetes szám szimbolikus jellegű lehet, és egyszerűen egy teljes időszakot jelent.⁵

A megvalósítás jövendölése a kínai *Madhyama āgamā*ban még gyorsabb felébredést említ, mint a páli tanítóbeszédék, s azt sugallja, hogy a megvalósítás már aznap este bekövetkezhet, amely nap reggelén az ember belefogott a gyakorlásba.⁶ A páli kommentárok is elismerik, hogy a *satipaṭṭhānā*k révén lehetséges ilyen gyorsan – akár egy nap vagy éjszaka alatt – elérni a megvalósítást,⁷ míg

2 Az érzéki vágytól és ellenszenvtől mentesség (amelyet a jövendölés előírányoz), bizonyos mértékben a *Satipaṭṭhāna sutta* (M I 56) „meghatározás”-részét idézi fel, amely a *satipaṭṭhāna*-gyakorlatot a vágytól és elégedetlenségtől mentességgel hozza összefüggésbe. Horner 1934: p.792 azonban szó szerint érti az „amennyiben nyoma maradt a kötődésnek” kifejezést; szerinte ez az *arahant* felébredésére utal, nem pedig eltávolítására; vö. még: Masefield 1979: p.221.

3 A *D III 55*-ben ugyanez jelenik meg más kontextusban. A Buddha itt kijelenti, hogy ilyen változó időtartamokon belül képes tanítványait elvezetni a megvalósításhoz. Ez a *satipaṭṭhānā*ra utalhat, mivel a Buddha nem fejt ki, hogy mivel kapcsolatban adna instrukciókat tanítványainak.

4 E szövegrészlettel kapcsolatban vö. Knight 1985: p.3; Solé-Leris 1992: p.103.

5 T. W. Rhys Davids 1993: p.673 szerint a páli nyelvben a hetes szám „különleges mágikus jelentőséggel” bír, ami az ellen szól, hogy túlon túl szó szerint vegyük ezt a jövendölést. Az *A IV 89*-ben például ilyen szimbolikus módon használják a hetes számot: a Buddha elmeséli egy elmúlt életét, amelyben a szerető kedvesség hét éven át tartó gyakorlásának eredményeként hét világekorszakon keresztül nem született újra ebben a világban, hétszer lett Mahā Brahmā, és a hét sokszorosának megfelelő számú alkalommal lett a hét kincset birtokló világkirály. Továbbá, a *Satipaṭṭhāna sutta* végén található, fent idézett jövendölésben figyelemreméltó, hogy a visszaszámolásban az „egy évet” nem „tizenegy hónap” követi, ahogy azt várnánk, hanem „hét hónap” – ez azt mutatja, hogy a számsor nem matematikai logikát követ. Dumont 1962: p.73 szerint: (az ókori Indiában) „a hetes szám... teljességet jelölt.”

6 Minh Chau 1991: p.94; Nhat Hanh 1990: p.166.

7 *Ps I 302*.

a tanítóbeszédet ezt csupán a „törekvés öt tényezőjével” (*pañca padhāniyaṅga*) kapcsolatban jelentik ki.⁸

Az, hogy a *satipaṭṭhāna* ilyen változó időtartamokon belül hozhat eredményt, azt mutatja, hogy a meghatározó áttörés a megvalósításhoz a helyes gyakorlás bármely pillanatában bekövetkezhet. Vagyis, ha a sati jól megalapozott (*supatitṭhita*), minden pillanatban ott rejlik a felébredés lehetősége.

Ez felveti a kérdést, hogy a megvalósítás felé haladás mekkora mértékben mutat „fokozatos” mintát, szemben a váratlan, „hirtelen” felébredéssel.⁹

A tanítóbeszéd szerint nem lehetséges pontosan felmérni, hogy egy gyakorlással eltöltött nap során mennyi szennyeződést távolít el az ember, ahogy az ács sem tudja megállapítani, hogy egy napi használat után mekkora mértékben használódott el az ácsszekecs nyele.¹⁰ Azonban ahogy ismételt használat során az ács észreveszi, hogy elhasználódott a nyél, úgy az ismételt gyakorlás során a gyakorló is észreveszi, hogy a szennyeződések gyengülnek és lassan eltávolításra kerülnek. E hasonlat azt mutatja, hogy a haladás a megvalósítás felé fokozatos, jóllehet nem mérhető pontosan.

A megvalósítás felé haladás fokozatos természete a tanítóbeszéd visszavisszatérő témája.¹¹ Kifejtik, hogy a Dhamma gyakorlásában való előrehaladás fokozatosan mélyül el, ahogy az óceán is fokozatosan mélyül.¹² Az *Aṅguttara nikāya* egyik részlete a megtisztulás folyamatának fokozatosságát az arany fokozatos finomításának példájával szemlélteti: először a durva és közepesen durva szennyeződéseket távolítják el az aranyból, majd a finomabb tisztátalanságokat is.¹³ Ugyanúgy a tudat művelése területén is az ember előbb a durvább típusú tisztátalanságokat távolítja el, s csak ezután képes továbblépni a finomabb szintekre.

Egy másik hasonlat az erkölcsös viselkedés (*sīla*), az összeszedettség (*samādhi*) és a bölcsesség (*paññā*) hármasságát ahhoz a földműveshez hasonlítja,

8 Az *M II 96* mindazonáltal hozzáteszi, hogy a Buddhának magának kell tanítania a gyakorlót – ezt a *Satipaṭṭhāna sutta* nem köti ki. Ez arra mutat, hogy ahhoz, hogy a gyakorló egyetlen nap alatt érje el a megvalósítást, a Buddha mint tanító személyes jelenléte szükséges. Ez a tanítóbeszéd a törekvés következő öt tényezőjét említi: bizalom, testi egészség, becsületesség, tetterő, illetve a jelenségek megjelenésére és eltűnésére vonatkozó bölcsesség. (Ez utóbbi a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat – különösen a keletkezés és elmúlás természetének szemlélése – eredményét jelölheti, amit a „refrén” köt ki.)

9 A „hirtelennel” és „fokozatossal” kapcsolatban vö. még: Gethin 1992: pp.132 és 246; és Nanayakkara 1993b: p.581. Pensa 1977: p.335 ezt a megkülönböztetést a csúc- és fennsík-tapasztalások közötti különbséggel hozza összefüggésbe.

10 *S III 154, A IV 127.*

11 *Pl. M I 479, M III 2, A I 162.* Vö. még: Strenski 1980: pp.4 és 8.

12 *Vin II 238, A IV 200, A IV 207, Ud 54.*

13 *A I 254.* Vö. még: *Dhp 239.*

akinek megfelelő időben kell elvetnie és öntöznie a gabonát.¹⁴ Sem a földművesnek, sem a gabonának nincs varázsereje, hogy azt mondhassa: „most érjen be erőfeszítem, most hozzon gyümölcsöt”, ám kitartó erőfeszítésük meghozza a kívánt eredményt. Ez a hasonlat azt mutatja, hogy a felébredés felé haladásnak a növények növekedéséhez hasonló, természetes dinamizmusa van.

A kánon e megvalósítás felé haladást a tojásokon ülő kotlós példájával is szemlélteti. Az, hogy a kotlós egyfolytában ül a tojásokon, a maga idején azt eredményezi, hogy a kiscsirkék kikelnek – ugyanígy a maga idején a meditáló személy rendületlen gyakorlása is elvezet a megvalósításhoz.¹⁵ Az, hogy a kiscsirkék hirtelen kikelnek a tojásból, annak függvénye, hogy a kotlós kotlik a tojásokon, és ezzel elindít egyfajta belső fejlődést. Ugyanúgy a *Nibbānā*hoz való hirtelen áttörés is a belső fejlődésnek és a tudat művelésének fokozatos folyamatától függ. Ahogy a kotlós sem okozhatja közvetlenül azt, hogy a kiscsirkék feltörjék a tojáshéjat, úgy a *Nibbānā*hoz való áttörés sem közvetlenül kiváltható. Mindkettő a maga idején következik be, amikor megvannak a szükséges feltételek.

Ezek a szövegrészek világosan mutatják, hogy a felébredés felé haladás fokozatos. Másfelől azonban, a tanítóbeszéd több olyan folyamba-lépést írnak le, amely meglehetősen „hirtelenül” következik be, általában miközben az illető a Buddha beszédét hallgatja. Ha végiggondoljuk ezeket a példákat, szinte úgy tűnhet, hogy a tanítóbeszéd hallgatása elegendő a felébredéshez, és nincs különösebben szükség az összeszedettség fokozatos kifejlesztésére és a belátás-meditáció gyakorlására.¹⁶ Mindamellet figyelmebe kell vennünk, hogy ha valaki magányos, világtól elzárt helyen folytatott meditáció során valósította meg a folyamba-lépést, azzal nem adott alkalmat arra, hogy egy tanítóbeszéd elhangozzék, következésképpen később nem is került lejegyzésre.¹⁷ De ha vala-

14 *A I 240*.

15 *M I 104, M I 357, S III 154, A IV 125*. Ennek a hasonlatnak enyhén humoros felhangja van, hiszen az intenzív meditációban elmélyedt gyakorlót a tojásokon kotló tyúkhöz hasonlítja: ideje javarészét mindkettő ülve tölti.

16 Dhamnavuddho 1999: p.10 szerint a *sotāpanna* fordítása „fül-belépés”, mivelhogy a tanítóbeszéd hallása során következik be. Masefield 1987: p.134 is azt veti fel, hogy a *sotāpanna* kifejezésben a *sota* „hallást” jelöl, nem pedig „folyamot”. Mindazonáltal, ha végiggondoljuk a tanítóbeszédet, azt találjuk, hogy jöllehet a *Dhamma* hallgatását az *S V 347* a folyamba-lépés egyik tényezőjeként említi, ugyanezen tanítóbeszéd világosan definiálja, hogy a „folyam” a nyolcrétű nemes ösvény, „folyamba-lépett” pedig az, aki ennek a nyolcrétű nemes ösvénynek teljes mértékben birtokában van. Emellett arra is rámutathatunk, hogy a *Dhamma* hallás útján történő befogadást jelző páli kifejezés a *sotānugata*, nem pedig a *sotāpanna* (vö. *A II 185*). A „folyam” mint költői kép az *S V 38*-ban is megjelenik, amely a nyolcrétű nemes ösvényt a Gaṅgā folyóhoz hasonlítja, mivel úgy vezet a *Nibbāna* felé, ahogy a Gaṅgā halad a tenger felé.

17 Csak az *arahantság* megvalósításáról vélték úgy, hogy eléggé jelentős ahhoz, hogy a Buddhát tudósítsák róla (*aññā vyākaraṇa*).

ki a Buddhát hallgatva valósította meg a folyamba-lépést, az a körülmények következtében szerepelt a később lejegyzésre kerülő tanítóbeszédben. Így valószínű, hogy a beszédek a megvalósítások utóbbi típusát rögzítik. Ugyanezen tanítóbeszédek tényszerűen dokumentálják, hogy a belátás-meditáció elvezethet a folyamba-lépés megvalósításához. E kijelentésnek nem lenne értelme, ha a folyamba-lépés csupán egy tanítóbeszéd meghallgatásán múlna.¹⁸ Emellett ha a megvalósításhoz elegendő volna az, hogy az ember tanítóbeszédet hallgasson és megértse azt, a Buddha nem buzdította volna követőit oly sokszor arra, hogy meditáljanak.¹⁹

A fokozatos ösvény meglehetősen tömörített változatának példája, amikor egy világi ember – jóllehet enyhén ittas állapotban van – képes elérni a folyamba-lépést. Ez az ember kijózanodik, amikor a Buddhával találkozik, majd meghallgatja fokozatos tanítóbeszédét, és akkor és ott megvalósítja a folyamba-lépést.²⁰ Ebben az esetben a Buddhával való személyes találkozás hatása láthatólag annyira erős, hogy bekövetkezhet az áttörés a folyamba-lépéshez, annak ellenére, hogy néhány pillanattal előbb még ittas volt az illető. Nem ez a világi ember az egyetlen eset: a tanítóbeszédek beszámolnak arról, hogy egy másik világi ember – aki élete során nem tudta megtartóztatni magát az alkoholtól – halála pillanatában éri el a folyamba-lépést.²¹ Ha alaposabban megvizsgáljuk, a tanítóbeszéd azt sugallja, hogy ez a világi ember előzőleg már annyit haladt előre az ösvényen, hogy a folyamba-lépésnek legkésőbb halálakor be kellett következnie, annak ellenére, hogy az erkölcsi alap időközben megrendült.²²

18 Például az *S III 167* az öt halmaz mulandó, elégtelen és értelen természete fölötti szemlélődéssel hozza összefüggésbe a folyamba-lépés megvalósítását; az *A I 44* szerint a testre irányuló éberség képes folyamba-lépést eredményezni; az *A III 442–443* pedig ugyanezt állítja az afölötti szemlélődésről, hogy minden készítés mulandó, elégtelen és értelen. Vö. még: *D III 241* és *A III 21*, amely szerint a *Dhamma* hallgatása a felébredésre vezető öt alkalom közül az egyik (a többi négy: a *Dhamma* tanítása, a *Dhamma* recitálása, az elmélkedés a *Dhammán* és – végül, de nem utolsósorban – a meditáció).

19 Vö. pl. a Buddha figyelmeztetését: „Meditáljatok, ne legyetek hanyagok!” (*Pl. M I 46, M I 118, M II 266, M III 302, S IV 133, S IV 359, S IV 361, S IV 368, S IV 373, S V 157, A III 87, A III 88, A IV 139, A IV 392*), vagy az intenzív meditáció és elvonulás céljából magányba távozó gyakorló sűrűn előforduló leírását (*Pl. D I 71, D I 207, D II 242, D III 49, M I 181, M I 269, M I 274, M I 346, M I 440, M II 162, M II 226, M III 3, M III 35, M III 115, M III 135, A II 210, A III 92, A III 100, A IV 436, A V 207*).

20 *A IV 213*.

21 *S V 375*.

22 Az *S V 380* szerint Sarakāni halála idején vitte tökélyre (*paripūrākāri*) a gyakorlást, ami azt jelenti, hogy ekkor érte le a folyamba-lépést. Mivel az *S V 379* ugyanezeket a terminusokat használja a „*Dhamma* követőjének” (*dhammānussārī*) és a „hit követőjének” (*saddhānussārī*) meghatározásában (*M I 479*), igen valószínűnek tűnik, hogy Sarakāni ilyen „követő” volt, és legkésőbb halála idején meg kellett valósítania a folyamba-lépést. (Vö. *S III 225*, amely kijelenti, hogy lehetetlen, hogy a *Dhamma* követője vagy a hit követője úgy távozzék, hogy nem érte el a folyamba-lépés gyümölcsét.)

A felébredés „hirtelen” megtapasztalása egészen az *arahantság*ig elvezethet. Erre példa Bāhiya aszkéta, aki pár perccel azután, hogy először találkozik a Buddhával, és közvetlenül azután, hogy rövid, de velős útmutatást kap, teljesen felébredetté válik.²³ Bāhiya esete valóban a „hirtelen” felébredés prototípusa. Ha áttekintjük felébredésének hátterét, nyilvánvaló, hogy Bāhiya fokozatos fejlődése a buddhista gyakorlás sémáján kívül történt. Amikor a Buddhával találkozott, már igen magasfokú szellemi érettség birtokában volt, így a rövid instrukció, amit kapott, elegendő volt ahhoz, hogy kiváltsa a teljes áttörést.²⁴

Az eddig említett példák legtöbbször a Buddha személyes jelenlétének erőteljes befolyására mutat rá, amely a megvalósítás hatékony katalizátora volt. Ha tovább tanulmányozzuk a tanítóbeszédeket, esetenként példákat találunk feltűnően „hirtelen” megvalósításra. Ānanda, aki minden erejével el akarja érni a megvalósítást, akkor jut sikerre, amikor feladja a küzdelmet, és arra készül, hogy lefeküdjön pihenni.²⁵ Másutt egy szerzetesnő, megint másutt egy szerzetes esete olvasható, akik már öngyilkosságra készülnek, s a felébredéssel – hogy úgy mondjam – „megmenekülnek”.²⁶ A kommentárok egy légtornász esetét is elbeszélik, aki a pózna tetején egyensúlyozva éri el a megvalósítást.²⁷ Ezek a példák a felébredés mint esemény hirtelen és kiszámíthatatlan természetét szemléltetik. Azt mutatják, hogy jóllehet általában a megvalósítás felé való fokozatos haladás a jellemző, a gyümölcs beéréséhez szükséges, fokozatos előkészítésre fordítandó idő az egyes személyek esetében igen változó. Ezt a *Satipaṭṭhāna* sutta végén olvasható, a megvalósításra vonatkozó jövendölésben felsorolt eltérő időtartamok is mutatják.

A korai buddhizmus tehát a fokozatos fejlődést javasolja, mint a megvalósításhoz vezető végső, hirtelen áttörés szükséges előkészületét. Ha az ösvényt így – vagyis e két aspektus kombinációjaként – értelmezzük, azzal feloldódik az a látszólagos ellentmondás, hogy a tanítóbeszédek újra meg újra hangsúlyozzák,

²³ *Ud* 8; vö. 227. oldal.

²⁴ Bāhiya minden bizonnyal magas fokú tudati megtisztulást ért el azzal a gyakorlattal, amit folytatott – bármi is volt az –, mivel az *Udānā*ban található beszámoló szerint (tévesen) úgy hitte, hogy elérte a teljes felébredést. Őszinte törekvését bizonyítja, hogy amikor kételkedni kezdett feltételezett megvalósításában, azonnal elindult és keresztülutazta a fél indiai szubkontinentet azért, hogy a Buddhával találkozzék. Annyira intenzíven érezte a sürgetést, hogy nem tudta kivárni, amíg a Buddha visszatér a kolostorba, és alamizsnagyűjtő útján kereste meg. (Az *Ud-a* 79-ben olvasható kommentár nehezen hihető beszámolót ad Bāhiyáról: eszerint Bāhiya elrontott életű álszent volt, aki csak azért viselt faháncs-ruhát, hogy könnyen megélhessen; az *Ud-a* 86 szerint hosszú utazása természetfeletti erejével végrehajtott teljesítmény volt.)

²⁵ *Vin* II 285.

²⁶ *Thī* 80–81, *Th* 408–409.

²⁷ *Dhp-a* IV 63.

hogy bizonyos típusú viselkedésre és a tudás kifejlesztésére szükség van, míg más szövegrészek arra mutatnak, hogy a *Nibbāna* megvalósítása nem egyszerűen életvitel vagy tudás eredménye.²⁸

Nem csak lehetetlen pontosan előrejelezni azt a pillanatot, amikor bekövetkezik a megvalósítás, de a tényleges gyakorlás szempontjából még az sem szükségszerű, hogy a fokozatos haladás a megvalósítás felé mindenki esetében egyformán bontakozik ki. A legtöbb gyakorló a haladás és a visszafejlődés ciklikus egymásutániségát tapasztalja, amely meglehetősen széles spektrumban ingadozik.²⁹ Ha azonban ezeket a vissza-visszatérő periódusokat hosszabb idő távlatában nézzük, lassú, de folyamatos és fokozatos fejlődés látható, s egyre nagyobb a valószínűség, hogy a *Nibbāna* hirtelen megvalósításában teljeseedik ki. Az alábbiakban részletesen tárgyalom, hogy az efféle megvalósítás mit foglal magában.

XIV.2. A *Nibbāna* és etikai következményei

A „*Nibbāna*” szó szerinti jelentésében arra utal, ahogy egy lámpa vagy a tűz kialszik. A tanítóbeszédekben többször szerepel a kialudt lámpa képe, mint a *Nibbāna* megtapasztalásának leírása.³⁰ A megfelelő ige (*nibbāyati*) annyit tesz: „kialszik”, „kihűl”. Ezt a kialvást talán leghelyesebb passzív értelemben értelmezni: a vágy, az ellenszenv és a zűrzavar tüze kialszik, mert nincs, ami táplálja.³¹ A kialudt tűz metaforája az ókori indiaiak számára a nyugalom, a függetlenség és a szabadság mellékjelentésével bírt.³²

A tanítóbeszédekből úgy ítélhető meg, hogy a korabeli aszkéták és filozófusok a *Nibbāna* szót főként pozitív konnotációkkal használták. A *Brahmajāla sutta* például öt olyan álláspontot sorol föl, amely az „ittenni-és-mostani” *Nibbānát*

28 Az *A II 163*-ban Sāriputtát arról kérdezik, hogy a megvalósítás vajon tudás vagy életvitel kérdése-e. Mindkettőre tagadólag válaszol, s kifejti, hogy mindkettő szükséges, de nem elégséges feltétele a megvalósítás bekövetkezésének. (E szövegrésszel kapcsolatban vö. Jayatilleke 1967: p.456.) Hasonlóképpen az *Sn 839* szerint a tisztaság nem egyszerűen a nézet, tanulás, tudás vagy életvitel eredménye, ám ezek hiányában sem érhető el a tisztaság.

29 Debes 1994: pp.204 és 208; Kornfield 1979: p.53.

30 *D II 157*, *S I 159*, *A I 236*, *A IV 3*, *A IV 4*, *Th 906*. A *Thī 116* kissé eltérően fogalmazza meg ugyanezt: itt Paṭācārā a lámpája „*nibbānájával*” egyidejűleg tapasztalja meg a *Nibbānát*.

31 Vö. *M III 245*, *S V 319*. Collins 1998: p.191 és T. W. Rhys Davids 1993: p.362 rámutat, hogy a *Nibbāna* arra utal, amikor a tűz tüzelőanyag híján kialszik, nem aktív eloltást jelöl.

32 Ṭhānissaro 1993: p.41. Az *upaniṣadok*ban található, szintén a kialudt tűz képét használó párhuzamokkal kapcsolatban vö. Schrader 1905: p.167.

említi, és ez a boldogságról alkotott öt elképzelés: a világias érzékiség örömei és az elmélyedés négy szintjének örömei.³³ Egy másik tanítóbeszéd említ egy vándort, aki „*Nibbāna*” alatt az egészséget és a tudati jólétet érti.³⁴ A páli tanítóbeszédekben olvasható szokásos meghatározások mögött hasonlóan pozitív konnotációk húzódnak meg: ezek szerint a *Nibbāna* a vágytól, a haragtól és a zűrzavartól (a kedvezőtlen tudati gyökérokoktól) mentességet jelenti.³⁵

Ez a meghatározás rávilágít a *Nibbāna* megvalósításának erkölcsi következményeire. Ezek további vizsgálatot igényelnek, mivel előfordul, hogy a *Nibbānát* minden erkölcsi érték meghaladásaként értelmezik.³⁶ Első látásra ezt támasztja alá a *Samañamañḍikā sutta* is, mivel a felébredést összefüggésbe hozza a kedvező etikus viselkedés abbamaradásával.³⁷ A páli kánonban más szövegrészek ugyanígy azt dicsőítik, hogy az ember „jón” és „rosszon” egyaránt túllép.³⁸

Lássuk először a *Samañamañḍikā suttá*ból származó részletet: ha alaposabban megvizsgáljuk, kiderül, hogy ez a bizonyos kijelentés nem az erkölcsös viselkedés elhagyására utal, hanem csak arra, hogy az *arahantok* nem azonosulnak saját viselkedésükkel.³⁹ Ami a többi szövegrészletet illeti, amelyek a „jó és a rossz meghaladásáról” beszélnek: különbséget kell tennünk a *kusala* és a *puñña* páli szavak között (mindkettőt „jó”-nak fordítják). Bár a két szó a kánoni használatban nem különíthető el teljesen, gyakran meglehetősen eltérő jelentéssel bírnak.⁴⁰ Míg a *puñña* jobbra pozitív, érdemdús tetteket jelöl, a *kusala* minden kedvező jelenséget – köztük a *Nibbānát* is – magában foglalja.⁴¹

Az *arahantok* „túlléptek” a karma felhalmozásán: meghaladták a „jó” (*puñña*) és ellentettje, a „rossz” (*pāpa*) létrehozását. Ugyanez azonban nem mondható el

33 *DI* 36. A Buddha meghatározása az „itt-és-most” bekövetkező *Nibbānáról* az *AV* 64-ben található.

34 *MI* 509. Nyilvánvaló, hogy a Buddha szerint ez a *Nibbānáról* alkotott téves nézet.

35 *Pl. S IV* 251, *S IV* 261, *S IV* 371. Az *S V* 8 ugyanúgy definiálja a „halál-nélkülit”, míg az *S I* 39 és az *Sn* 1109 a sóvárgás megszüntetésének nevezi a *Nibbānát*. Ez párhuzamot mutat a kommentárokból olvasható – kissé fantáziadús – levezetéssel, amely szerint a *Nibbāna* a *ni* („hiány”) és a *vāna* (a sóvárgást jelölő metaforikus kifejezés) szavakból ered, s így az összetétel jelentése „a sóvárgás hiánya” (*pl. Vism* 293; valamint: Vajirañña 1984: p.20.)

36 Ezt a véleményt tartja fenn *pl. van Zeyst* 1961c: p.143.

37 *M II* 27.

38 *Pl. Dh* 39, *Dh* 267, *Dh* 412, *Sn* 547, *Sn* 790, *Sn* 900.

39 *Ñānamoli* 1995: p.1238 n. 775 hozzáfűzi: „ez a szövegrész az *arahantról* szól, aki fenntartja az erkölcsös viselkedést, de már nem azonosul erényével.” *Wijesekera* 1994: p.35 magyarázata szerint a gyakorlónak „uralnia kell az erkölcsöt, s nem szabad engednie, hogy az fölébe kerekedjék.” Vö. még: *MI* 319, ahol a Buddha rámutat, hogy jóllehet magas szintű erénnyel rendelkezik, nem azonosul azzal.

40 *Carter* 1984: p.48 szerint a háromrétű készítés esetében a *kusala* és a *puñña* bizonyos mértékben átfedi egymást, de a személy tulajdonságainak kontextusában világosan megkülönböztethetőek.

41 *A D III* 102 szerint a *Nibbāna* megvalósítása e kedvező jelenségek közül a legmagasabb rendű; vö. *Premasiri* 1976: p.68. Vö. még: *Collins* 1998: p.154; *Nanayakkara* 1999: p.258.

a kedvező (*kusala*) dolgokról: az *arahant*, mivel minden kedvezőtlen tudatállapotot eltávolított, a kedvező dolgok (*kusala*) legmagasabb megtestesülése lesz. Olyannyira így van ez, hogy – ahogy azt a *Samañamañḍikā sutta* mutatja – spon-tán módon erkölcsösek, és még csak nem is azonosulnak az erkölcsükkel.

A *Nibbānának* – legalábbis a Buddha értelmezésében – igen pontosan körül-írt erkölcsi következményei vannak. Az *arahantok* egyszerűen nem képesek erkölcstelen tettet elkövetni, mivel a *Nibbāna* teljes megvalósításával minden kedvezőtlen tudatállapot kialudt.⁴² Következésképpen, bármiféle kedvezőtlen gondolat, beszéd vagy tett homlokegyenest ellentmondana az *arahantság* beje-lentésének.

A *Vīmañsaka sutta*ban a Buddha ezt az alapelvet magára is alkalmazza: nyíl-tan felkéri leendő tanítványait, hogy vizsgálják meg állítását, miszerint elérte a teljes felébredést, mégpedig úgy, hogy alaposan megvizsgálják és megfigyelik viselkedését és tetteit.⁴³ Kifejti, hogy csak akkor ésszerű megbízniuk benne, mint tanítóban, ha kedvezőtlen dolgoknak nyomát sem találják benne. Még egy *buddhának* is tettekkel kell szemléltetnie tanításait – ahogy a Buddha ezt meg is tette: tanítása teljes összhangban állt viselkedésével.⁴⁴ Olyannyira így van ez, hogy a Buddha még teljes felébredése után is azokat a fegyelmezett, megfontolt tetteket vitte végbe, amelyek annak idején megtisztulását eredményezték.⁴⁵ Ha a Buddha engedi, hogy az erkölcsi tisztaság általánosan elfogadott szabályaihoz mérjék, nem sok esélyünk van arra, hogy tanításában az erkölcsre nézvést kibú-vókat találjunk.

Még ha a felébredés csak a folyamba-lépés szintjén következik is be, határo-zott erkölcsi következményekkel jár. A folyamba-lépés megvalósításának egyik fő következménye, hogy a folyamba-lépett többé nem képes annyira súlyosan megszegni az erkölcsös viselkedés szabályait, hogy az alacsonyabb újraszületés-

42 Pl. a *D III 133*, *D III 235*, *M I 523* és *A IV 370* szerint az *arahant* erkölcsileg olyannyira tökéletes, hogy képtelen arra, hogy szándékosan életet oltson ki, lopjon, bármilyen szexuális kapcsolatba kerüljön, hazudjon, vagy érzéki örömét lelje abban, hogy világi emberek módjára felhalmoz dolgokat. Vö. még: Lily de Silva 1996: p.7.

43 *M I 318*. Premasiri 1990b: p.100.

44 *A D II 224*, *D III 135*, *A II 24* és *It 122* rámutat, hogy a Buddha úgy cselekedett, ahogy beszélt, és úgy beszélt, ahogy cselekedett. Ugyanez jelenik meg más módon az *A IV 82*-ben, ahol a Buddha rávilágít, hogy egyetlen tettet sem kell mások előtt titkolnia. A Buddha erkölcsi tökéletességéről a *D III 217* és az *M II 115* is említést tesz.

45 *M I 464*. (Ha összevetjük az említett cselekvéseket az *M I 11*-ben vagy az *A III 390*-ben foglaltakkal, furcsának tűnik, hogy az „eltávolítás” is említésre kerül. Ennek szövegromlás lehet az oka, hiszen a Buddhának nem szükséges eltávolítani a kedvezőtlen gondolatokat, mivelhogy fel sem kelnek.)

hez vezessen.⁴⁶ Jóllehet még nem érték el az erkölcsi tökéletesség azon szintjét, mint a Buddha vagy az *arahantok*, a *Nibbāna* első felismerése már visszafordíthatatlan erkölcsi változást okozott.

Hogy újabb szempontokból közelíthessem meg a *Nibbānát*, röviden áttekin-tem néhány, kánonban található leírását.

XIV.3. A *Nibbāna* fogalma a korai buddhizmusban

A korai buddhizmus *Nibbāna*-fogalma nem volt könnyen érthető az akkori aszkéták és filozófusok számára. Kortársai elképedtek, amikor a Buddha következetesen visszautasította az *arahant* halál utáni létezésével vagy megszűnésével kapcsolatos négy szokásos felvetést.⁴⁷ A Buddha szerint éppen annyira hiábavaló ezeket az állításokat fenntartani, mint arról spekulálni, hogy a kialudt tűz melyik irányba távozott.⁴⁸

A Buddha úgy találta, hogy a megvalósítás vagy felébredés leírásának létező módjai nem elégségesek megvalósításának leírására.⁴⁹ A *Nibbāna* az ő értelmezésében radikálisan eltért a korabeli elképzelésektől. Ennek nagyon is tudatában volt: közvetlenül felébredése után azon elmélkedett, hogy mennyire nehéz kifejezni mások számára azt, amit megvalósított.⁵⁰

E nehézségek ellenére a Buddha több alkalommal is megkísérelte elmagyarázni a *Nibbāna* természetét. Az *Udānā*ban például azt mondja, hogy a *Nibbāna* olyasvalami, ami túl van ezen a világon vagy a másvilágon, túl van jövősen, menésen vagy maradáson, túl van az anyagi valóságot jelképező négy elem, és túl az összes nem-anyagi birodalmon is. Rámutat, hogy ez a „terület”

46 Az *M III 64* szerint a folyamba-lépett képtelen elkövetni az alábbi tetteket: megölni saját anyját vagy apját, megölni egy *arahantot*, megsebesíteni egy *buddhát* és szakadást okozni a szerzetesi közösségben. Az erkölcsös viselkedés szabályainak ilyen súlyos megsértésére való képtelenség a folyamba-lépés négy tagja közül az egyik, és a tanítóbeszédnek gyakori témája (pl. *S V 343*). Emellett az *M I 324* és az *Sn 232* szerint a folyamba-lépettek arra sem képesek, hogy hibáikat elrejtsek.

47 Pl. *M I 486*.

48 *M I 487*.

49 Az *M I 329* szerint a *Nibbāna* megvalósítása (a „meg nem nyilvánuló tudomás”) része annak a szinte versenyszerű szituációnak, melynek során a Buddha bebizonyítja, hogy megvalósítása teljes mértékben kívül esik Brahmā látókörén, s ezzel metaforikusan szemlélteti, hogy túllép a megvalósítás addig ismert és nagyra tartott típusain. (Ezzel a szövegrésszel kapcsolatban Vö. Jayatileke 1970: p.115.)

50 *M I 167*, *S I 136*. A *Nibbāna* hétköznapi nyelven való leírásának nehézségével kapcsolatban vö. még: Burns 1983: p.20; Story 1984: p.42.

(*āyatana*) – amely tárgy-nélküli és amelyet semmi sem támaszt – nem más, mint „a szenvedés vége”.⁵¹ Ez a leírás mutatja, hogy a *Nibbāna* olyan dimenziót jelöl, amely teljes mértékben eltér a világ hétköznapi tapasztalásától, és nem azonos a meditációs elmélyedés során tapasztaltakkal sem.

Más tanítóbeszédék „meg-nem-nyilvánuló” tudatosságnak nevezik ezt a teljes mértékben más tapasztalást.⁵² Ehhez kapcsolódó jelentésárnyalat bukkan fel abban a némileg költői szövegrészben, amely az *arahant* „meg-nem-állapodott” tudomását a napsugárhoz hasonlítja, amely olyan szoba ablakán hatol át, amelynek az ablakkal szemközt nincs fala, és így a fény nem vetül sehova.⁵³

Az *Udāna* egy másik tanítóbeszéde a *Nibbānát* befejezett melléknévi igenevekkel – „nem-született” (*a-jāta*), „nem-létesült” (*a-bhūta*), „nem-létrehozott” (*a-kata*), „feltételekhez-nem-kötött” (*a-saṅkhata*) – írja körül.⁵⁴ Ez a szövegrész is azt hangsúlyozza, hogy a *Nibbāna* teljesen „más”, annyiban, hogy nem született vagy létrehozott, nem alkotott vagy feltételekhez kötött. Ez a „másság” az oka annak, hogy a *Nibbāna* a születéstől (*jāti*), a létesüléstől (*bhava*), a karmától (*kamma*) és a késztetésektől (*saṅkhārā*) való szabadság.⁵⁵ A születés (*jāti*) bizonyos módon az időben való létesülést jelképezi, míg a *Nibbāna* – lévén, hogy nincs alávetve születésnek vagy halálnak – időtlen vagy időn túli.⁵⁶

Ezek a szövegrészek arra mutatnak, hogy a *Nibbāna* határozottan különbözik bármely más tapasztalástól, területtől, állapottól vagy birodalomtól. Világosan jelzik, hogy amíg még jelen van a valahol, a valami vagy a valaki – akár igen szubtilis – érzése, az még nem a *Nibbāna* megtapasztalása.

51 *Ud 80*. Ebben a kontextusban a „terület” (*āyatana*) értelmezhető úgy, hogy a tapasztalás „területére” utal, mivel más alkalmakkor ugyanez a terminus-sor a meditációs tapasztalat leírásában jelenik meg, vö. *A V 7*, *A V 319*, *A V 353*, *A V 355*, *A V 356*, *A V 358*. Az *Mp V 2* ugyanezen szövegrészeket az *arahant* eredmény-elérésével hozza kapcsolatba.

52 *Anidassana viññāṇa* (*D I 223*). E szövegrésszel kapcsolatban vö. még: Harvey 1989: p.88; Nāṇananda 1986: p.66 és Nāṇamoli 1980: p.178.

53 *S II 103*, amely szerint a tudomás – mivel teljes mértékben hiányzik a négy táplálék bármelyike iránti sóvárgás – „meg nem állapotott” (*appatitthita*), s ez ahhoz vezet, hogy mentes lesz a jövőbeli létesüléstől.

54 *Ud 80*, *It 37*. E szövegrészlettel kapcsolatban vö. Kalupahana 1994: p.92; Norman 1991–1993: p.220.

55 *D III 275*, *It 61*. E szövegrészlettel kapcsolatban vö. Premasiri 1991: p.49.

56 Vö. pl. *M I 162*, amely definiálja, hogy a feleség, a gyermekek és az anyagi javak születésnek alávetett jelenségek, majd a *Nibbānát* úgy osztályozza, mint ami nincs születésnek alávetve. A „születés” kifejezés lehetséges mellékjelentéseivel kapcsolatban vö. még: Buddhadāsa 1984: p.26; Govinda 1991: p.50; Harvey 1989: p.90; Karunadasa 1994: p.11.

XIV.4. *Nibbāna: sem mindent magába foglaló egység, sem megsemmisülés*

Hogy alaposabban megvilágítsam a Buddha *Nibbāna*-fogalmának sajátos jellegét, a fejezet hátralévő részében a mindent magába foglaló egység megvalósításával (amelyet a „nem-kettős” vallási hagyományok tűznek ki célul), illetve a megsemmisülés-tannal ellentétbe állítva tárgyalom. A korai buddhizmus, jóllehet nem tagadja az alany és a tárgy közötti különbséget, nem is tekinti különösen fontosnak. Egyik sem rendelkezik valóságos létezással: az alany nem más, mint a világgal (a tárggyal) való kölcsönhatások összessége, míg ha a „világról” beszélünk, arról beszélünk, amit az alany észlel.⁵⁷

Ami a szubjektív tapasztalást illeti, az egység az alany és a tárgy egybeolvadását jelenti. Az efféle tapasztalatok gyakran az összeszedettség intenzív szintjeinek következtében állnak elő. A *Nibbāna* azonban az alany és a tárgy teljes feladását vonja maga után, nem pedig a kettő egybeolvadását.⁵⁸ Az ilyen tapasztalás „menekülés” az észlelés teljes mezejéről.⁵⁹ Habár a *Nibbāna* részeseül a nem-kettősségből annyiban, hogy nincs ellentettje,⁶⁰ implikációi messze túlmutatnak az azonosság vagy egység megtapasztalásán.⁶¹

Az egység megtapasztalása nem volt ismeretlen a korai buddhista közösség tagjai számára, de még legfinomabb – nem-anyagi elérések során tapasztalt –

57 Tilakaratne 1993: p.74.

58 Az *S IV 100* például mind a hat érzékterület megszűnéséről tesz említést: a kommentár szerint ez a *Nibbāna*-ra vonatkozik (*Spk II 391*). További idevágó utalás a folyamba-lépés szokásos leírása (pl. *S V 423*), amely említést tesz a belátásról, miszerint minden, ami keletkezett, meg is szűnik majd – ez a kifejezés célozhat a *Nibbāna* szubjektív megtapasztalására, ahol minden feltételekhez kötött módon keletkező jelenség megszűnik. Az *M III 265*-ben és az *S IV 58*-ban a megvalósítás kinyilvánításai ugyanúgy a megszűnés megtapasztalását jelölik. A megvalósítás mint a megszűnés megtapasztalása a jelenkori meditációs tanítók és tudósok írásaiban is megjelenik, vö. pl. Brown 1986b: p.205; Goenka 1994a: p.113, és 1999: p.34; Goleman 1977b p.31; Griffith 1981: p.610; Kornfield 1993: p.291; Mahasi 1981: p.286; Nānārāma 1997: p.80. Vö. még: 253. oldal, 30. lábjegyzet.

59 *M I 38*. A kommentár az észlelés teljes mezejéről való „menekülést” a *Nibbāna*-val azonosítja (*Ps I 176*). Ugyanúgy, a *Thī 6* a *Nibbāna*-t minden észlelés elcsendesítésének nevezi.

60 Dhammadinnā *arahant* szerzetesnő szerint nem megválaszolható a kérdés, hogy mi a *Nibbāna* ellentettje (*M I 304*). A kommentár (*Ps II 369*) szerint a *Nibbāna*-nak nincs ellentettje.

61 Ennyit következtethetünk ki a Buddha kijelentéséből (*M II 229–233*), miszerint az ember a *Nibbāna* közvetlen megtapasztalásával maga mögött hagy és meghalad minden, az egység megtapasztalásával kapcsolatos nézetet és álláspontot. Vö. még: *S II 77*, ahol a Buddha elutasítja a nézetet, miszerint „minden egy”, mint a kertülendő szélsőségek egyikét. Továbbá az *A IV 40* és az *A IV 401* szerint, a különböző égi birodalmakban egységes vagy változatos tapasztalások vannak túlsúlyban, tehát az olyan kategorikus kijelentések, mint például a „minden egy” nem állnak összhangban a kozmikus valóság korai buddhista leírásával. Vö. még: Ling 1967: p.167.

formáit sem tekintették végcélnak.⁶² A Buddha maga sem elégedett meg azzal, amit első tanítói útmutatásaiból kiindulva tapasztalt meg,⁶³ ezért arra intette tanítványait, hogy lépjenek túl az efféle „transzcendens” tapasztalásokon.⁶⁴ Egyes tanítványai különféle nem-kettős tapasztalásokat éltek át, míg mások úgy valósították meg a teljes felébredést, hogy egyik nem-anyagi elérést sem tapasztalták meg.⁶⁵ Az utóbbiak az élő bizonyítékai annak, hogy az ilyen elérések – amelyek messze vannak attól, hogy a *Nibbānā*val azonosíthassuk őket – még csak nem is szükségesek a *Nibbāna* megvalósításához.

Ahhoz, hogy a korai buddhizmus *Nibbāna*-fogalmát helyesen értékeljük, nemcsak az egység megtapasztalásán alapuló nézetektől kell megkülönböztetnünk, hanem az ókori India determinista és materialista filozófiai iskoláinak megsemmisülés-elméleteitől is. A Buddhát több alkalommal vádolták alaptalanul azzal, hogy a megsemmisülést vallja.⁶⁶ Az ilyen állításokra adott humoros válasza szerint joggal nevezhetik így, amennyiben „megsemmisülés” alatt a kedvezőtlen tudatállapotok megsemmisülését értik.

Ha áttekintjük a tanítóbeszédeket, azt találjuk, hogy a *Nibbānát* pozitív és negatív terminusokkal egyaránt körülírják; a negatív kifejezések sokszor gyakorlati kontextusban jelennek meg, és a még elvégzendő munkára utalnak.⁶⁷ Más szövegrészek azonban pozitív jelzők sorával utalnak a *Nibbānára*: a béke,

62 Az *M III 220* a nem-anyagi eléréseket egyértelműen az „egységgel” azonosítja. Tulajdonképpen az egész sorozat azzal a felszólítással kezdődik, hogy a gyakorló ne szenteljen figyelmet a változatos észleléseknek, ami a végtelen tér területe kifejlesztéséhez szükséges alap (pl. *A IV 306*), ez világosan mutatja a tapasztalatok egységes jellegét. Az *M III 106* a négy nem-anyagi elérést ismét „egységnek” (*ekatta*) minősíti, melyek mindegyike az ürességbe való fokozatos „alászállás” részét képezi. A fokozatos alászállás kiteljesedése a befolyások elpusztításával következik be (*M III 108*), s ezen a ponton már nem használják az „egység” minősítést. Ez a szövegrész világosan mutatja, hogy a teljes felébredés az egység legkifinomultabb megtapasztalásán is túl van; illetve azt is jelzi, hogy az „üresség” megtapasztalásának lehetnek különböző típusai, de a befolyások teljes elpusztításától függ, hogy az üresség egy-egy megtapasztalása valóban teljes felébredést jelent-e.

63 Vö. *M I 165*, ahol a Buddha megjegyzi Ājāra Kālāmával és Uddakka Rāmaputtával kapcsolatban, hogy tanításaik nem vezettek teljes kijózanodáshoz, következésképpen nem voltak elégségesek a *Nibbāna* megvalósításához.

64 Pl. *M I 455–456*, ahol a Buddha sorban így kommentálja az egyes meditációs elmélyedéseket: „ez nem elég, azt mondom, hagyd el, lépj túl rajta!”

65 Ők voltak a „bölcesség révén megszabadult” *arahantok*, akik – a kánonban olvasható meghatározás szerint (pl. *M I 477*) – anélkül pusztították el a befolyásokat, hogy megtapasztalták volna a nem-anyagi eléréseket.

66 *Vin III 2*, *A IV 174*, *A IV 183*. Vö. még: *Vin 234*, *Vin III 3*, *M I 140*, *A V 190*, ahol a Buddhát „megsemmisülést vallónak” nevezik.

67 Bodhi 1996: p.171; Nāṇaponika 1986a: p.25; Sobti 1985: p.134.

a tisztaság, a szabadság állapotának nevezik, amely kifinomult és szerencsés, csodálatos és bámulatos, sziget, hajlék és menedék.⁶⁸ A *Nibbāna* bekövetkezett megvalósításától függő szabadság boldogsága a boldogság legmagasabb lehetséges formája.⁶⁹ A *Nibbānának*, amelyet mint a legfőbb boldogság forrását, a szabadság állapotát írják le, ami kifinomult és szerencsés, láthatólag nem sok köze van a pusztá megsemmisüléshez.

A Buddha mélyreható analízise szerint az én megsemmisítésére tett kísérlet még mindig az énség érzete körül forog, jóllehet az ugyanezen én iránt érzett undor motiválja. Ily módon a megsemmisülés-tan még mindig az énérzethez kötöttség, amely ahhoz hasonlítható, ahogyan a kutya körbe-körbe jár a cövek körül, amihez kikötötték.⁷⁰ Az ilyen nemlét iránti sóvárgás (*vibhavatanhā*) akadályozza a *Nibbāna* megvalósítását.⁷¹ A *Dhātu vibhaṅga sutta* magyarázata szerint a „nem leszek” kontextusában gondolkodni éppúgy egyfajta elképzelés, mint azt gondolni, hogy „leszek”.⁷² A gyakorlónak mindkettőt maga mögött kell hagynia ahhoz, hogy a felébredés felé haladhasson.

Félreértés azt állítani, hogy az *arahant* halálakor megsemmisül, mivel ez az állítás olyasmi megsemmisülése mellett érvel, ami ténylegesen akkor sem található meg, amikor életben van az ember.⁷³ Tehát minden, az *arahant* halál utáni létezésével vagy megsemmisülésével kapcsolatos kijelentés értelmetlennek

68 Az *S IV* 368–373 hosszan sorolja az efféle jelzőket. Hasonló, bár rövidebb felsorolás olvasható az *A IV* 453-ban.

69 A *Nibbāna* mint a legmagasabb rendű boldogság jelenik meg például az *M I* 508-ban, a *Dhp* 203-ban, a *Dhp* 204-ben és a *Thī* 476-ban. Ezek a kifejezések arra utalnak, hogy az *arahant* megtapasztalja a szabadság boldogságát, vö. pl. *M II* 104, *S I* 196, *Ud* 1, *Ud* 10, *Ud* 32. E boldogság minden másfajta boldogságnál magasabb mivoltát jelenti ki az *Ud* 11. Mindazonáltal rá kell mutatnunk, hogy a *Nibbānát* az ember nem érzi boldogságnak, mivel a *Nibbānával* minden érzés megszűnik. Ezt az *A IV* 414 rögzíti, ahol Sāriputta kijelenti, hogy a *Nibbāna* boldogság. Amikor felteszik a kérdést, hogy hogyan lehetséges boldogság, ha semmiféle érzés nincs jelen, kifejti, hogy számára éppen az érzés hiánya jelenti a boldogságot. Az *M I* 400-ban a Buddha is kifejti, hogy az érzések és észlelések megszűnését is boldogságnak tekinti, mivel szerinte a „boldogság” fogalma nem korlátozódik a boldog érzésekre. Johansson 1969: p.25 kifejti, hogy a *Nibbāna* „a boldogság forrása”, nem pedig a „boldogság állapota”.

70 *M II* 232.

71 Mivel a sóvárgás a második nemes igazságban foglalt formáinak egyike (vö. pl. *S V* 421).

72 *M III* 246.

73 Az *S IV* 383-ban Anurādha szerzetes az *arahant* halál utáni sorsán tépelődik. A dilemmát úgy próbálja feloldani, hogy kijelenti: leírható más módon is, mint az ókori Indiában az ilyen viták során használt négy szokásos állítással. A Buddha elveti ezt az – indiai logika szerint lehetetlen – ötödik alternatívát, majd rávezeti Anurādhát, hogy az *arahant* már életében sem azonosítható az öt halmaz egyikével sem, sem bármivel, ami ezeken kívül esik. Ugyanez az érvelés áll az *S III* 112-ben, ahol Sāriputta megfeddi Yamaka szerzeteset, mivel az úgy véli, hogy az *arahant* halálakor megsemmisül.

bizonyul.⁷⁴ A *Nibbāna* valójában az jelenti, hogy a szubsztanciális énbe vetett tudatlan hit megsemmisül. Ez a „megsemmisülés” már a folyamba-lépéskor bekövetkezett; a teljes felébredéssel aztán az énézetre irányuló megragadás legfinomabb nyomai is „megsemmisülnek” – nem más ez, mint a megvalósítás során elnyert szabadság negatív nyelvi eszközökkel való kifejezése. Az *arahant*, aki teljes mértékben ráébredt az értelenség valóságára, ténylegesen szabad, olyan, mint az égen átrepülő madár: nem hagy nyomot.⁷⁵

74 Az *Sn* 1074 az *arahant*ot lánghoz hasonlítja, amelyre, ha már kialudt, nem gondolhatunk úgy, mint „lángra”. Az *Sn* 1076 magyarázata szerint nem mérhető az, aki ily módon kialudt, hiszen minden jelenség eltávolításával a nyelv minden kifejezésmódja is eltávolításra került. Az *arahant*ok halálával kapcsolatban egyetlen elfogadható kijelentés tehető: „úgy lépnek be a *Nibbāna*-elembe, hogy nem marad utánuk semmi” (vö. *D II* 109, *D III* 135). Ezt a kijelentést az *It* 38 magyarázza: eszerint azt jelenti, hogy az *arahant* halálával mindaz, ami érzett és tapasztalt – lévén, hogy nem leli már benne örömét – egyszerűen kihül.

75 *Dhp* 93, *Th* 92.

XV. ÖSSZEGZÉS

A Buddha egy alkalommal azt mondta, hogy ha egy teljes évszázadon át faggatnák a *satipaṭṭhānáról*, úgy tudna válaszolni a kérdésekre, hogy nem ismételné magát, és nem is érne mondandója végére.¹ Ha a Buddha sem tudott a *satipaṭṭhāna* témájának végére jutni, nyilvánvaló, hogy jelen munka a legjobb esetben is csak további megvitatás és vizsgálódás kiindulópontja lehet. Mindazonáltal itt az ideje, hogy a jelen fejtegetést összefoglaljam: megkísérelek rávilágítani a *satipaṭṭhāna* bizonyos kulcsfontosságú aspektusaira. Emellett tágabb kontextusba helyezem azzal, hogy végiggondolom a Buddha tanításán belüli helyét és jelentőségét.

XV.1. A *satipaṭṭhāna* kulcsfontosságú aspektusai

A *Nibbānához* vezető „egyenes ösvény”, amit a *Satipaṭṭhāna sutta* ír le, szemlélődések átfogó sorozatát mutatja be, amely a szubjektív tapasztalás egyre finomabb és finomabb aspektusait tárja fel. A tanítóbeszéd „meghatározás-része” szerint a *satipaṭṭhāna* egyenes ösvényéhez szükséges tudati minőségek a kiegyensúlyozott és hosszan fenntartott erőfeszítés (*ātāpi*), a tiszta tudás (*sampajāna*) jelenléte, illetve olyan kiegyensúlyozott tudatállapot, amely mentes a vágytól (*abhijjhā*) és az elégedetlenségtől (*domanassa*). Ez a három minőség úgy forog a *sati* – a központi minőség – körül, mint a kerék három küllője a tengely körül.

A *sati* mint tudati tulajdonság az észlelési folyamat kezdeti szakaszaira jellemző befogadó tudatosság szándékos ápolását és minőségének javítását jelenti. A *sati* fontos aspektusa a pusztá, egykedvű befogadókészség, amely éber, tágas és nyitott tudatállapottal párosul. A *sati* egyik alapvető feladata a szokásszerű reakciók és észlelési értékítéletek de-automatizálása. Ezzel a *sati* az észlelési felmérés progresszív újrastrukturálásához vezet, és a valóság torzítatlan látásában

¹ *M I 82*. E szövegrészlet kommentárja (*Ps II 52*) szerint a négy kérdező mindegyike a négy *satipaṭṭhāna* egyikéről kérdez.

teljesedik ki, „ahogyan az van”. A *sati* ezen elemén, a nem reagáló, figyelmes befogadáson alapul a *satipaṭṭhāna*, ez az ötletes középút, ami nem fojtja el a tapasztalást, de nem is reagál kényszeresen.

A *sati* mint tudati tulajdonság széles körben alkalmazható. A *satipaṭṭhāna* kontextusában a *sati* a legközönségesebb tevékenységektől – például az üritéstől és a vizelestől – kezdve egészen a legkifinomultabb, legemelkedettebb állapotig terjedhet – ekkor a *sati* mint tudattényező jelen van a *Nibbānā*hoz való áttörés során. A nyugalom-meditáció esetében az alkalmazások hasonlóan széles skáláját találjuk: itt a *sati* szerepe az akadály jelenlétének felismerésétől a legmagasabb meditációs elmélyedésből való tudatos kiemelkedésig terjed.

A „meghatározásban” és a „refrénben” leírt alapvető sajátosságokból és minőségekből kiindulva a *satipaṭṭhāna* legfőbb lényege a következőképpen foglалható össze: nyugalmad fenntartva ismerd meg a változást!

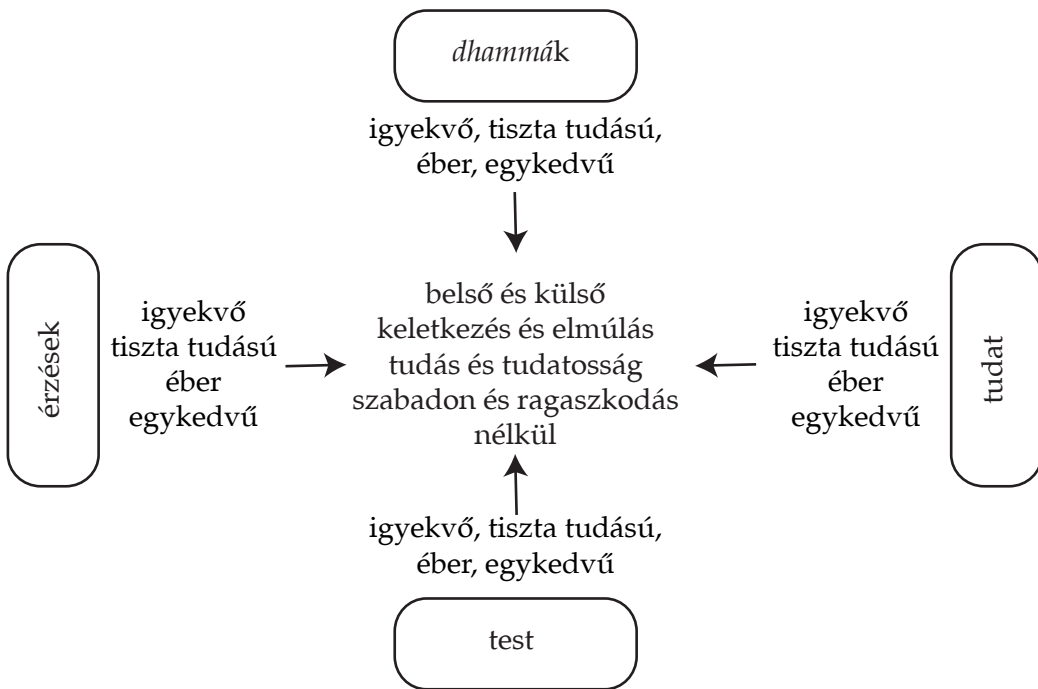
A „fenntartva” kifejezéssel a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés folyamatosságát és átfogó mivoltát kívánom kifejezni. A tudatosság folyamatossága húzódik meg a „meghatározásban” említett „igyekvő” (*ātāpī*) minőség mögött. Az átfogó jelleg a „refrénben” jelenik meg, amely arra utasítja a gyakorlót, hogy belül (*ajjhatta*) és kívül (*bahiddhā*) egyaránt szemlélődjön, vagyis saját magát és másokat átfogó módon szemléljen.

A „nyugalom” azt jelzi, hogy – amint azt a „meghatározás” és a „refrén” említi – a gyakorlónak vágytól és elégedetlenségtől mentesen (*vineyya loke abhijjhādomanassam*), illetve mindenféle ragaszkodástól vagy függéstől szabadon (*anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*) kell a *satipaṭṭhānā*ba belekezedenie.

Az „megismer” ige a tanítóbeszédekben gyakran használt *pajānāti* igét idézi fel. Az „ismer” tehát a tiszta tudással (*sampajāna*) párosult puszta éberséget (*sati*) jelöli – mindkettő a „meghatározásban” kerül említésre. Mindkettő megjelenik a „refrénben” is, amely arról beszél, hogy a szemlélődés célja kizárólag a „puszta tudás és a folyamatos éberség” (*ñāṇāmatāya paṭissatimattāya*).

A „refrén” a test, az érzések, a tudat és a *dhammā*k azon aspektusait is kifejti, amelyekre az észlelés e minősége irányítandó, nevezetesen keletkezésük és elmúlásuk (*samudaya-vayadhammānupassī*). A mulandóság fölötti szemlélődés a feltételekhez kötöttség megértéséhez vezethet, vagy a feltételekhez kötött jelenségek másik két jellegzetessége (*dukkha* és *anattā*) megértésének alapját jelentheti. A „változás” szóval azt kívánom jelezni, hogyan gyarapszik a feltételekhez kötött létezés elégtelen és üres természetének belátása, amely belátás a mulandóság közvetlen felismerésén alapul.

A *satipaṭṭhāna*-szemlélődés alapvető jellegzetességei ábrázolhatók is.



15.1. ábra: A *satipaṭṭhāna* alapvető jellegzetességei és aspektusai

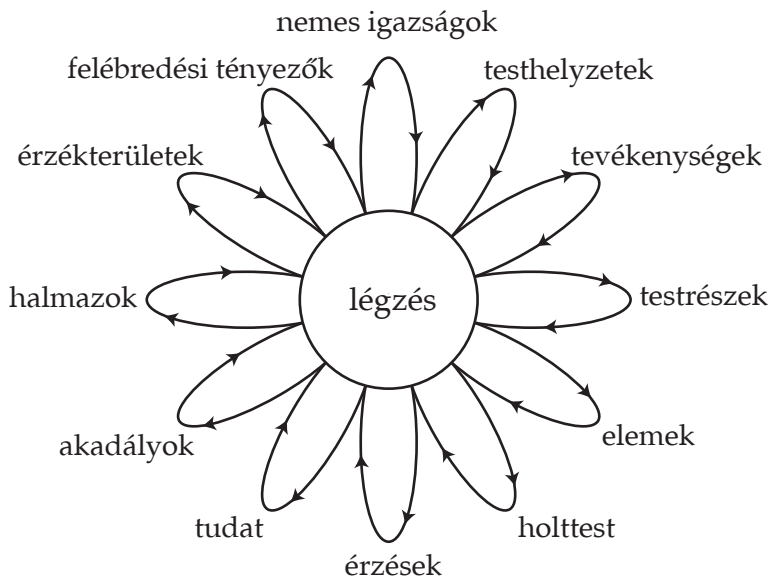
A 15.1. ábrán (fent) kísérletet teszek arra, hogy szemléltessem a „meghatározás”, a négy *satipaṭṭhāna* és a „refrén” közötti kapcsolatot. A „refrénben” említett alapvető aspektusok az ábra közepén találhatóak, míg a „meghatározásban” felsorolt minőségek mindegyik mezőben ismétlésre kerülnek. A négy mező a négy *satipaṭṭhānát* jelképezi – mindegyik képezheti a gyakorlat gyújtópontját, és vezethet belátáshoz és megvalósításhoz.

Ahogy az ábra mutatja, a test, az érzések, a tudat vagy a *dhammák* fölötti *satipaṭṭhāna*-szemlélődés gyakorlásához szükség van a „meghatározásban” felsorolt négy minőség kombinációjára. Az ilyen szemlélődés a *satipaṭṭhāna* négy aspektusa – ezek a fenti ábra közepén találhatóak – kifejlődéséhez vezetnek, és a *Satipaṭṭhāna sutta* „refrénjében” kerülnek leírásra. E diagram segítségével azt szeretném bemutatni, hogy mind a négy *satipaṭṭhāna* tulajdonképpen egy „kapu”, vagy talán „lépcsőfok”. Bármiféle ajtón vagy lépcsőfokon közelítsen is a gyakorló a belátás kifejlesztéséhez, a fő feladat az, hogy célravezető módon használja, mégpedig arra, hogy a szubjektív tapasztalás valódi természetét átfogó és kiegyensúlyozott módon lássa.

A *Salāyatanavibhaṅga* *suttā*ban a Buddha három olyan „*satipaṭṭhānāt*” említ, amelyek különböznek a négyes *satipaṭṭhāna*-sémában felsorolt gyakorlatoktól.² Ez azt mutatja, hogy a *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban leírt szemlélődések nem a „*satipaṭṭhāna*”-szemlélődés kivitelezésének egyetlen helyes és megfelelő módját határozzák meg, csupán javaslatot tesznek a lehetséges alkalmazásokat illetően. Nem szükségszerű tehát, hogy a *satipaṭṭhāna* gyakorlata a *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban egyértelmű formában felsorolt tárgyak sorára korlátozódjék.

A *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban foglalt szemlélődések a tapasztalás durva aspektusaitól a finomak felé haladnak. Mindazonáltal észben kell tartanunk, hogy a tanítóbeszéd a *satipaṭṭhāna* elméleti modelljét mutatja be, és nem esettanulmány. A tényleges gyakorlás során a tanítóbeszédben leírt különféle szemlélődések többféleképpen is kombinálhatók, és félreértés lenne úgy értelmezni hogy a *suttā*ban foglalt előrehaladás a *satipaṭṭhāna* fejlődésének egyetlen lehetséges menete.

A *satipaṭṭhāna*-szemlélődések közötti, a tényleges gyakorlás során megmutató rugalmas, kölcsönös viszonyt úgy szemléltethetjük, hogy „keresztmetszet” készítünk a *satipaṭṭhānáról* mint egyenes ösvényről. Ez a metszet tizenkét szirmú virágra emlékeztet (lásd 15.2. ábra, lent) – a „virág” közepe a szemlélődés fő tárgya (az ábrán példaként a légzést használtam).



15.2. ábra: A *satipaṭṭhāna*-szemlélődések közötti dinamikus kapcsolat

2 *M III 221* (vö. még: 37. oldal).

A szemlélődés dinamizmusa a meditáció fő tárgyára irányuló tudatosságtól bármely adott pillanatban elvezethet bármely más *satipaṭṭhāna*-gyakorlathoz, majd visszatérhet a fő tárgyhöz. Vagyis a légzés folyamatának tudatosításától a tudatosság például a test, az érzések, a tudat vagy a *dhammák* bármely más, jelentőssé vált területének eseménye felé fordulhat, majd visszatérhet a légzéshez. Abban az esetben, ha egy újonnan felbukkant meditációs tárgy fenntartott figyelmet és behatóbb vizsgálódást igényel, úgy a virág új középpontjává válhat, a korábbi tárgy pedig az egyik szírommá lesz.

A négy *satipaṭṭhāna* közül bármely meditációs gyakorlat szolgálhat a belátás-szemlélődés fókuszpontjául és vezethet megvalósításhoz. Ugyanakkor, az egyes *satipaṭṭhānák* meditációit kapcsolatba lehet hozni más *satipaṭṭhānák* meditációival. Ez a *satipaṭṭhāna*-séma rugalmasságát mutatja, amely megengedi a gyakorló jellemének és fejlettségi szintjének megfelelő változatokat és kombinációkat. Ha így értjük, a *satipaṭṭhāna* gyakorlása nem egyik vagy másik *satipaṭṭhāna* gyakorlásának kérdése kell hogy legyen, hanem arról kellene szólnia, hogy a gyakorló az egyik fölött éppúgy szemlélődik, mint a másik fölött. A gyakorlás intenzívebb szakaszaiban, amikor az ember képes „szabadon időzni, semmihez sem kötődve a világon”, a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat az egyes tárgytól vagy területtől a tapasztalás minden aspektusát felölelő, átfogóbb szemlélődés felé halad. A 15.2. ábra segítségével kifejezve ez olyan, mintha alkonyodna, és a virág tizenkét szirma fokozatosan becsukódna, majd végül egyetlen bimbót alkotna. Ha így gyakorlunk, a *satipaṭṭhāna* jelenlegi tapasztalásunk integrált, négyoldalú áttekintése lesz, amely a *Dhamma* szempontjából vizsgálja annak anyagi, érzelmi és tudati aspektusait. Így jelenlegi tapasztalásunk alkalmat nyújt arra, hogy a megvalósítás ösvényén gyorsan haladjunk.

XV.2. A *satipaṭṭhāna* jelentősége

A Buddha a *satipaṭṭhāna* gyakorlását ajánlotta az újonnan érkezőknek és a kezdőknek, de haladó gyakorlók és *arahantok* is voltak művelői között.³

A *satipaṭṭhāna*-gyakorlatba fogó kezdő számára a tanítóbeszédnek szükséges alapként kötik ki az erkölcsös viselkedést és az „egyenes” nézet jelen-

3 S V 144. Az S V 299-ben is olvasható, hogy a különböző szinten álló tanítványoknak gyakorolniuk kell a *satipaṭṭhānát*. (Woodward 1979: vol. V. p.265 ezt a szövegrészt úgy fordítja, mintha a *satipaṭṭhāna* gyakorlását „el kellene hagyni”. Ez a fordítás nem meggyőző: jelen kontextusban a páli *vihātabba* kifejezést helyesebb a *viharati*, nem pedig a *vijahati* ige jövő idejű passzív alakjának tekinteni.)

létét.⁴ Az *Anguttara nikāya* egyik szövegrésze szerint a *satipaṭṭhāna* gyakorlása oda vezet, hogy a gyakorló legyőzi az őt fogadalommal kapcsolatos gyengeséget.⁵ Ez azt mutatja, hogy a *satipaṭṭhāna* elkezdéséhez szükséges erkölcsi megalapozottság lehet gyenge az induláskor, de a gyakorlás előrehaladtával megerősödik. Ugyanígy a korábban említett „egyenes” nézet jelentheti a motiváció és megértés kezdeti mértékét, amely a *satipaṭṭhāna*-szemlélődés előrehaladtával fejlődik majd.⁶ A *satipaṭṭhāna*-gyakorlat elkezdéséhez szükséges továbbá, hogy az ember korlátozza tevékenységeit, tartózkodjék a fecsegéstől, a túlzott mértékű alvástól és a társasági élettől, illetve az étkezést illetően fegyelmezze érzékeit és legyen visszafogott.⁷

Meglepő lehet, hogy az ösvényre épp csak rálépő kezdőt arra biztatják, hogy rögtön a *satipaṭṭhānát* gyakorolja.⁸ Még meglepőbbnek tűnhet, hogy a Buddha és teljesen felébredett tanítványai sem hagytak fel a *satipaṭṭhāna* gyakorlásával. Miért folytatná a *satipaṭṭhāna*-gyakorlatot az, aki megvalósította a célt?

A válasz az, hogy az *arahantok* egyszerűen azért gyakorolják továbbra is a belátás-meditációt, mert számukra ez az idő eltöltésének legmegfelelőbb és legkellemesebb módja.⁹ A *satipaṭṭhānában* való jártasság – a magányban lelt öröm mellett – valóban az *arahant* megkülönböztető jellemzője.¹⁰ Ha már

4 Azt, hogy az erkölcsös viselkedésre mint alapra szükség van, mielőtt az ember a *satipaṭṭhānába* kezdene, pl. az *S V 143*, *S V 165*, *S V 187* és *S V 188* jelenti ki. Vö. még: *S V 171*, amely szerint az erkölcsös viselkedés fő célja nem más, mint hogy a *satipaṭṭhāna*-gyakorlathoz elvezessen. Az *S V 143* és *165* az „egyenes nézetet” (*ditṭhi ca ujuka*) is hozzáteszi a *satipaṭṭhāna* szükséges feltételeihez.

5 *A IV 457*.

6 Az *S III 51* és az *S IV 142* szerint a halmazok vagy az érzékszervek mulandó természetének közvetlen megtapasztalása a „helyes nézet”, amely nyilvánvaló módon a belátás-meditáció eredménye.

7 *A III 450*.

8 Mindazonáltal rá kell mutatnunk, hogy a kezdő és az *arahant* gyakorolta *satipaṭṭhāna* között egyértelmű minőségi különbség van. Az *S V 144* írja le ezt a minőségi fejlődést, amely a kezdő gyakorló kezdeti belátásától a haladó gyakorló átható megértésén keresztül az *arahant* szemlélődéséig vezet, amelyre a minden ragaszkodástól való teljes szabadság jellemző. Ez a tanítóbeszéd kiköti: ahhoz, hogy a valódi belátás létrejöjjön, a *satipaṭṭhānát* – még ha a kezdő gyakorló kezdeti belátásáról is van szó – nyugodt, összeszedett tudattal kell gyakorolni. Ennek a követelménynek nem könnyen felelnek meg azok, akik csak nemrégiben kezdtek gyakorolni.

9 Az *S III 168* kifejti, hogy jóllehet az *arahantok*knak már nincs semmi dolguk, továbbra is úgy szemlélik az őt halmazt, mint ami mulandó, elégtelen és nem-én, mivel számukra ez az itt-és-most időzés kellemes módja, illetve az éberség és a tiszta tudás forrása. Az *S I 48*-ban a Buddha kifejtette, hogy az *arahantok*knak – jóllehet meditálnak – már nincs több dolguk, mivel „túljutottak”. Vö. még: Ray 1994: p.87.

10 Az *S V 175* úgy határozza meg az *arahantot*, mint aki tökélyre vitte a *satipaṭṭhāna* gyakorlását. Az *S V 302* szerint az *arahantok* gyakran időznek úgy, hogy megalapozzák magukat a *satipaṭṭhānában*. Az *arahant* magányban lelt örömét a *D III 283*, az *A IV 224* és az *A V 175* dokumentálja. Az *arahant satipaṭṭhānában* való jártasága az *A IV 224*-ben és az *A V 175*-ben is megjelenik. Katz 1989: p.67 levonja a következtetést: „az *arahantok* élvezik a *satipaṭṭhāna* gyakorlását... ami azt jelenti, hogy ez beteljesedésük természetes megnyilvánulása.”

bekövetkezett a valódi eloldódás, a továbbra is folytatott belátás-meditáció az öröm és az elégedettség forrása lesz. A *satipaṭṭhāna* tehát nem csupán a célhoz vezető egyenes ösvény, hanem a cél megvalósításának tökéletes kifejeződése is. A tanítóbeszédek költői nyelvezetét használva: az ösvény és a *Nibbāna* úgy olvad egybe, ahogy két folyó keveredik.¹¹ Hasonló jelentésárnyalat alkotja a „refrén” utolsó részének háttérét, amely szerint a szemlélődés a folyamatos szemlélődés kedvéért folytatódik.¹² Ez azt mutatja, hogy nincs olyan pont, ahol a gyakorló túllépne a meditáció gyakorlásán. A *satipaṭṭhāna* tehát az ösvény legelejétől egészen a teljes megvalósítás pillanatáig, és még azután is helyénvaló.

Több tanítóbeszéd alátámasztja, hogy a formális meditációs gyakorlat az *arahant* számára is időszerű marad. Ezekből a beszédekből kiderül, hogy a Buddha és tanítványai – függetlenül megvalósításuk szintjétől – mindig is hajlottak a meditációra.¹³ A Buddha a korabeli aszkéták körében híres volt arról, hogy kedvelte a csöndet és a magányt.¹⁴ A *Sāmaññaphala sutta* egyik szemléletes epizódja beszámol arról, hogy a Buddha és a szerzetesek nagyszámú gyülekezete annyira mély csöndben meditál, hogy a közeledő király attól tart, hogy törbe csalják, mert lehetetlennek tűnik számára, hogy ennyire sok ember összegyűlhetett

11 A *D II 223* szerint a *Nibbāna* és az ösvény egyesül, épp úgy, ahogy a Gaṅgā és a Yamunā. Malalasekera 1995: vol. I. p.734 magyarázata szerint: „a Gaṅgā és a Yamunā egybefolyása... a tökéletes egyesülésre használt hasonlat.”

12 *M I 56*: „Megalapozódik benne az éberség... oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges.”

13 Az *S V 326* például beszámol arról, hogy a Buddha és néhány *arahant* a légzésre irányuló tudatosság gyakorlatát folytatják. Az *arahant* tanítványok között Anuruddha volt híres arról, hogy gyakran gyakorolta a *satipaṭṭhānāt* (vö. *S V 294–306*). Az *Sn 157* is hangsúlyozza, hogy a Buddha nem hanyagolta el a meditációt. Vö. még: *M III 13*, amely a Buddhát úgy jellemzi, mint aki meditációt gyakorol, majd leírja egy gyakorló személy viselkedését.

14 Pl. *D I 179*, *D III 37*, *M I 514*, *M II 2*, *M II 23*, *M II 30*, *A V 185*, *A V 190*. A Buddhát és követőit itt úgy írják le, mint akik „kedvelik a csöndet, gyakorolják a csöndet és magasztalják a csöndet”. Vö. még: *S III 15* és *S IV 80*, ahol a Buddha nyomatékosan biztatja tanítványait, tegyenek erőfeszítést arra, hogy elvonultan éljenek. Az *A III 422* szerint az elvonultság tulajdonképpen a tudat fölötti valódi hatalom elérésének szükséges előfeltétele. Vö. még: *It 39* és *Sn 822*, ahol a Buddha ismét az elvonultságot dicséri. A *Vin I 92*-ben a Buddha a fiatal szerzeteseket még a tanítótól való függéstől is felmenti abban az esetben, ha elvonulva meditálnak. A közösségi élet szinte másodlagos alternatívának tűnik: az *S I 154* az efféle közösségi életet azoknak a szerzeteseknek ajánlja, akik nem tudják örömmüket lelni az elvonultságban (vö. még: Ray 1994: p.96). Panabokke 1993: p.14 is megjegyzi, hogy a buddhista szerzetesi közösség történetének korai időszakában jelentős szerepe volt az elvonultságnak. Ahogy azonban a Buddha rámutatott (*M I 17*, *A V 202*), ahhoz, hogy az ember elvonulva éljen, szükség van egy bizonyos fokú meditációs jártasságra. A Buddha azt tanácsolja a szerzeteseknek, hogy amennyiben ez a jártasság hiányzik, ne vonuljanak el, vö. Upāli (*A V 202*) és Meghūya esetét (*Ud 34*).

anélkül, hogy bármi zajt csapna.¹⁵ A Buddha olyannyira nagyra becsülte a csöndet, hogy minden további nélkül elbocsátotta színe elöl a zajongó szerzeteseket vagy világi támogatókat.¹⁶ Ha a nyüzsgés körülötte olyan mértéket ért el, amit túlzottnak talált, képes volt egyedül elsétálni és otthagyni a szerzetesek, szerzetesnők és világi követők gyülekezetét.¹⁷ Ahogy kifejtette, az elvonultság a *Dhamma* megkülönböztető jellegzetessége.¹⁸

A tanítóbeszédek leírják, hogy a Buddha még teljes felébredése után is magányos, csöndes elvonulásokra ment.¹⁹ Előfordult, hogy – jóllehet nem volt intenzív elvonuláson – előkelő látogatók sem jelenhettek meg előtte, amikor mindennapi meditációját végezte.²⁰ A Buddha maga jelenti ki a *Mahāsuññata suttā*ban, hogy ha szerzetesek, szerzetesnők vagy világiak látogatták meg, miközben ürességmeditációban időzött, tudata oly mértékben hajlott az elvonultságra, hogy úgy beszélt velük, hogy érzékeltesse: távozásukat kívánja.²¹

A Buddha elvonult életformáját más aszkéták – alaptalanul – azzal gúnyolták, hogy arra célozgattak: esetleg attól fél, hogy vitában legyőzik.²² Nem így állt a dolog: a Buddha nem tartott sem a vitától, sem bármi egyébtől. Magányos,

15 *D I 50*.

16 Az *M I 457*-ben a Buddha elbocsát színe elöl egy csapat újonnan felavatott szerzetest, mivel túlságosan hangosak. Hasonló esetről az *Ud 25* is beszámol. Az *A III 31* (*A III 342*, *A IV 341*) szerint a Buddha nem volt hajlandó elfogadni az ételt, amit egy csoport világi hozott, mivel zajongtak. Másfelől azonban bírálta azt, ha valaki csak a csönd kedvéért tartja meg a csöndet. A *Vin I 157*-ben megfedd egy csoport szerzetest, akik az esős évszakot teljes csöndben töltötték együtt, láthatólag azért, hogy elkerüljék a viszályt. Ezt az esetet az *M I 207* fényében kell megvizsgálnunk, amely a szerzetesek egy csoportjának csöndes együttlétét ugyanezekkel a szavakkal írja le, ám ebben az esetben azt a Buddha helyesli. Az alapvető különbség, hogy az utóbbi esetben a szerzetesek minden ötödik napon megtörték a csöndet és megvitatták a *Dhammát*, vagyis itt a csöndet nem azért tartották meg, hogy elkerüljék a nézeteltéréseket, hanem eszközként használták arra, hogy megfelelő, meditációra alkalmas légkört teremtsenek, és ugyanakkor bölcsen ellensúlyozták azzal, hogy rendszeresen megvitatták a *Dhammát*. A Buddha gyakran ajánlja e két tevékenységet – a *Dhamma* megvitatását vagy a csönd betartását – mint a közösségi időtöltés két megfelelő módját (pl. *M I 161*).

17 *Ud 41*. Az *A V 133* beszámol arról, hogy idősebb szerzetesek egy csoportja úgy távozik, hogy nem kérnek engedélyt a Buddhától, mégpedig azért nem, hogy elkerülhessék a látogatók zaját. Amikor a Buddhának beszámolnak erről, helyeslésének ad hangot.

18 *Vin II 259*, *A IV 280*.

19 A *Vin III 68*, az *S V 12* és az *S V 320* beszámol arról, hogy a Buddha két hetet tölt teljes elzártságban, csöndes elvonultságban; a *Vin III 229*, az *S V 13* és az *S V 325* ugyanezt mondja el egy három hónapos periódusról.

20 Pl. *D I 151*. A *D II 270* szerint egy alkalommal még Sakka, az istenek királya is távozni kényszerült anélkül, hogy látta volna a Buddhát, mivel nem engedték meg neki, hogy megzavarja a Buddha meditációját.

21 *M III 111*.

22 *D I 175*, *D III 38*.

meditatív életmódja egyszerűen megvalósításának megfelelő kifejeződése volt, illetve annak egy módja, hogy példát állítson a többiek elé.²³

Az eddigi említett szövegrészek világosan mutatják, hogy a korai buddhista közösség mekkora jelentőséget tulajdonított a magányos elvonulásnak és az intenzív meditációs gyakorlatnak. Ezt az a kijelentés mutatja, miszerint a négy *satipaṭṭhāna* gyakorlása – az akadályok eltávolításával és a felébredési tényezők megalapozásával együtt – minden elmúlt, jelenlegi és eljövendő Buddha felébredésének közös sajátossága.²⁴ Tulajdonképpen nem csak a Buddhák, hanem mindazok, akik megvalósították vagy meg fogják valósítani a felébredést, az akadályok legyőzésével, a *satipaṭṭhāna* megalapozásával és a felébredési tényezők kifejlesztésével tettek és tesznek így.²⁵ Figyelembe véve, hogy mind az akadályok, mind a felébredési tényezők a *dhammák* fölötti szemlélődések tárgyai, nyilvánvaló, hogy a *satipaṭṭhāna* a *Dhammā*ban való gyarapodás nélkülözhetetlen eleme.²⁶ Nem csoda, hogy a Buddha szerint a *satipaṭṭhāna* elhanyagolásával az ember a *dukkhātól* való szabadsághoz vezető ösvényt hanyagolja el.²⁷

Azt, hogy a Buddha minden tanítványa számára releváns volt a *satipaṭṭhāna*, az is mutatja, hogy a tanítóbeszédnek szerint számos szerzetesnő is kiváló gyakorlója volt a *satipaṭṭhānának*.²⁸ Több szövegrész utal világi gyakorlókra, akik igen jártasak voltak a *satipaṭṭhāna*-szemlélődésben.²⁹ Ezek az előfordulások világosan mutatják, hogy a *Satipaṭṭhāna* *suttā*ban a Buddha által használt „szerzetesek” (*bhikkhave*) kifejezés a hallgatóság megszólításának egy formája, és nem az a célja, hogy az instrukciókat a teljes felavatásban részesült szerzetesekre korlátozza.³⁰

23 A *D III 54*-ben a Buddha rámutat, hogy a Felébredettek mindannyian ugyanígy a magány és a csönd elkötelezettjei voltak. Az *M I 23* és az *A I 60* magyarázata szerint azért él vonultan, hogy itt-és-most kényelmesen időzzék, illetve az eljövendő generációk iránti együttérzésből. Vö. még: *Mil 138*.

24 *D II 83*, *D III 101*, *S V 161*. Az *S I 103*-ban a Buddha határozottan kijelenti, hogy felébredése a *satira* alapozódva következett be.

25 *A V 195*. Ez a kijelentés olyannyira lényegesnek tűnik, hogy a kínai *Madhyama āgamā*ban fennmaradt *satipaṭṭhāna*-változatban a tanítóbeszéd bevezető részében szerepel, vö. Nhat Hanh 1990: p.151.

26 Az *A V 153* szerint a *Dhammā*ban való gyarapodáshoz nélkülözhetetlen az éberség. Az *A IV 457–460* még inkább alátámasztja a *satipaṭṭhāna* jelentőségét: kimerítő felsorolást ad lehetséges jótékony hatásairól.

27 *S V 179*.

28 *S V 155*.

29 Az *M I 340* szerint Pessa világi hívő például időről-időre *satipaṭṭhānát* gyakorol. E tanítóbeszédben Pessa gyakorlatát is a „jól megalapozott” (*supatitṭhita*) jelzővel illetik, ami világosan mutatja, hogy igen haladott szinten kellett lennie. Az *S V 177* és az *S V 178* arról számol be, hogy két világi, Sirivaḍḍha és Mānadinna *satipaṭṭhāna*-gyakorlatot folytat; a Buddha később mindkettőről kijelenti, hogy elérték a vissza-nem-térést.

30 A *Ps I 241* kifejti, hogy jelen kontextusban a „szerzetes” minden olyan személyre vonatkozik, aki gyakorol.

Habár nyilvánvaló, hogy a *satipaṭṭhāna* gyakorlata nem korlátozódik a szerzetesi közösség tagjaira, rájuk különösen jótékony hatással van, mivel ellensúlyozza a személyes és a közösségi hanyatlás felé mutató tendenciákat.³¹ A Buddha rámutat, hogy ha egy szerzetes vagy szerzetesnő elegendő ideig gyakorolta a *satipaṭṭhānát*, a világon semmi sem kísérti meg, hogy elhagyja a rendet és felhagyjon addigi életmódjával, lévén hogy teljes mértékben kiábrándult a világi kísértésből.³² Mivel jól megalapozottak a *satipaṭṭhānában*, valóban önmagukra támaszkodnak, és már semmi szükségük más védelemre vagy menedékre.³³

A *satipaṭṭhāna* nem csupán a gyakorlóra van kedvező hatással. A Buddha nyomatékosan tanácsolta, hogy az ember bátorítsa barátait és rokonait a *satipaṭṭhāna* gyakorlására.³⁴ Így a *satipaṭṭhāna*-gyakorlat mások segítésének eszköze lehet. A Buddha az efféle segítség helyes menetét egy alkalommal két légtornász példájával szemlélteti, akik egyensúlygyakorlatot készülnek bemutatni.³⁵ Ahhoz, hogy biztonságosan hajtsák végre a gyakorlatot, mindketőjüknek elsősorban a saját egyensúlyára, nem pedig társáéra kell figyelnie. A Buddha azt tanácsolja, hogy ehhez hasonlóan először magunkban alapozzuk meg az egyensúlyt a *satipaṭṭhāna* kifejlesztésével. Az ilyen belső egyensúly megalapozására támaszkodva az ember képes lesz türelemmel, erőszaktól mentesen és együttérzéssel viszonyulni a külső körülményekhez, s így valóban képes lesz mások javára lenni.

A két légtornász példázata azt mutatja, hogy a *satipaṭṭhāna* révén bekövetkező fejlődés a lényeges alapja annak a képességnek, hogy az ember másokon segítsen. A Buddha szerint ha az ember úgy próbál másokon segíteni, hogy nem fejleszti magát, az olyan, mintha úgy próbálna kihúzni valakit az ingovány-

31 D II 77, D II 79, S V 172, S V 174.

32 S V 301. Tanulságos, ha ezt az állítást az A III 36-tal állítjuk szembe, amely szerint még a negyedik *jhānát* elérő személy is ki van téve annak, hogy elhagyja a szerzetesrendet és visszatérjen világi életmódjához.

33 A D II 100, D III 58, D III 77, S V 154, S V 163 és S V 164 azt mondja a *satipaṭṭhānát* gyakorló személyekről, hogy szigethez válnak hasonlóvá, s így saját maguk menedékei lesznek. Az Sv II 549 kommentálja ezt a kijelentést: hangsúlyozza, hogy a *satipaṭṭhānák* gyakorlása az, ami elvezet a legmagasabbhoz.

34 S V 189. Kissé meglepő, hogy ez a tanítóbeszéd nem került be a kínai *āgamákba* (vö. Akanuma 1990: p.247).

35 S V 169. E szövegrészlettel kapcsolatban vö. még: Ñāṇaponika 1990: p.3; Ñāṇavīra 1987: p.211; Piyadassi 1972: p.475; Thānissaro 1996: p.81.

ból, hogy közben maga is fuldoklik.³⁶ Szerinte ha arra teszünk kísérletet, hogy eljuttassunk másokat olyasvalami megvalósításához, amit mi magunk nem valósítottunk meg, az olyan, mintha a folyó sodra elragadna minket, és mégis megpróbálnánk másokat segíteni az átkelésben.³⁷

Mindezen szövegrészletek arról tanúskodnak, hogy a Buddha tanításában központi helye és fontossága van a *satipaṭṭhānā*nak. Valóban: a *satipaṭṭhāna* gyakorlása, az éberség szelíd minőségének szisztematikus kifejlesztése a *Nibbāna* megvalósításához, a bölcsesség tökéletességéhez, a legmagasabb lehetséges boldogsághoz és a meghaladhatatlan szabadsághoz vezető egyenes ösvény.³⁸

36 *M I 45*. A *Dhp 158* is azt javasolja, hogy az ember jól alapozza meg magát, mielőtt másokat tanítana.

Vö. még: *A II 95–99*, ahol a Buddha a gyakorlás négy lehetséges módját különbözteti meg: a gyakorlást, amelyet csak saját magunk javára; csak mások javára; sem saját magunk, sem mások javára; illetve saját magunk és mások javára folytatunk. Álláspontja szerint – amely talán meglepő – a csak saját magunk javára folytatott gyakorlás magasabb rendű annál, amikor csak mások javára gyakorlunk (vö. még: *Dhp 166*). Emögött az áll, hogy nem tudunk mások javára lenni, ha nem alapoztuk meg magunkat a kedvezőtlen jelenségek legyőzésében (*A II 96*) vagy az erkölcsi fegyelemben (*A II 99*). Vö. még: Premasiri 1990c: p.160, aki rámutat, hogy szükség van a belső békére, mint alapra, mielőtt továbblépünk arra, hogy másokat szolgálunk.

37 *Sn 320*.

38 Az *M III 245* és a *Th 1015* a *Nibbānā*t a „bölcsesség tökéletességének”, a *Dhp 204* a „legmagasabb boldogságnak”, az *M I 235* „meghaladhatatlan szabadságnak” nevezi.

IRODALOMJEGYZÉK

A páli források idézésekor a PTS-kiadás kötet- és oldalszámát adom meg. A *Dhammapadából*, a *Sutta nipātából* és a *Thera/Therīgāthából* származó idézetek esetében oldalszám helyett a PTS-kiadás versének számát tüntetem fel. Az alkomentár (*ṭīkā*) és az *Abhidh-s* utalások a Burmese Chaṭṭha Saṅgāyana kiadás kötet- és oldalszámai szerint történnek, melyet a Vipassanā Research Institute (Igatpuri, India) CD-ROM-on adott ki 1997-ben. Összehasonlítást kívánó esetekben a Sri Lanka Tripitaka Project (Colombo) által kiadott Sinhalese Buddha Jayanti kiadást is figyelembe vettem.

- Akanuma, Chizen, 1990 (1929): *The Comparative Catalogue of Chinese Āgamas & Pāli Nikāyas*, Delhi: Sri Satguru.
- Alexander, F., 1931: „Buddhist Training as an Artificial Catatonia”, in *Psychoanalytical Review*, vol.18, no.2, pp.129–145.
- Ariyadhamma, Nauyane, 1994: *Satipaṭṭhāna Bhāvanā*, Gunatilaka (ford.), Sri Lanka, Kalutara.
- Ariyadhamma, Nauyane, 1995 (1988): *Ānāpānasati, Meditation on Breathing*, Kandy: BPS.
- Aronson, Harvey B., 1979: „Equanimity in Theravada Buddhism”, in *Studies in Pāli and Buddhism*, Delhi: pp.1–18.
- Aronson, Harvey B., 1986 (1980): *Love and Sympathy in Theravāda Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Ayya Khema, 1984 (1983): *Meditating on No-Self*, Kandy: BPS.
- Ayya Khema, 1991: *When the Iron Eagle Flies; Buddhism for the West*, London: Arkana, Penguin Group.
- Ayya Kheminda (é.n.): *A Matter of Balance*, Colombo: Printing House.
- Ba Khin, U, 1985: „The Essentials of Buddha-Dhamma in Practice”, in *Dhamma Text by Sayagyi U Ba Khin*, Saya U Chit Tin (szerk.), England, Heddington.

- Ba Khin, U, 1994 (1991): „Revolution with a View to Nibbāna”, in *Sayagyi U Ba Khin Journal*, India, Igatpuri: VRI, pp.67–74.
- Barnes, Michael, 1981: „The Buddhist Way of Deliverance”, in *Studia Missionalia*, vol.30, pp.233–277.
- Basham, A.L., 1951: *History and Doctrines of the Ājīvikas*, London: Luzac.
- Bendall, Cecil (és mások, ford.), 1990 (1922): *Śikṣā Samuccaya*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Bhattacharya, Kamaleswar, 1980: „Diṭṭham, Sutam, Mutam, Viññātam”, in *Buddhist Studies in Honour of Walpola Rahula*, Balasooriya (és mások, szerk.) London: pp.10–15.
- Bodhi, Bhikkhu, 1976: „Aggregates and Clinging Aggregates”, in *Pāli Buddhist Review*, vol.1, no.1, pp.91–102.
- Bodhi, Bhikkhu, 1984: *The Noble Eightfold Path*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu, 1989: *The Discourse on the Fruits of Reclusheship*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu (és mások), 1991: *The Discourse on Right View*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu, 1992a (1978): *The All Embracing Net of Views: The Brahmajāla Sutta and its Commentaries*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu, 1992b (1980): *The Discourse on the Root of Existence*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu, 1993: *A Comprehensive Manual of Abhidhamma, the Abhidhammattha Saṅgaha*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu, 1995 (1984): *The Great Discourse on Causation: The Mahānidāna Sutta and its Commentaries*, Kandy: BPS.
- Bodhi, Bhikkhu, 1996: „Nibbāna, Transcendence and Language”, in *Buddhist Studies Review*, vol.13, no.2, pp.163–176.
- Bodhi, Bhikkhu, 1998: „A Critical Examination of Ñāṇavīra Thera’s »A Note on Paṭiccasamuppāda«”, in *Buddhist Studies Review*, vol.15, no.1, pp. 43–64; no.2, pp.157–181.
- Bodhi, Bhikkhu (ford.), 2000: *The Connected Discourses of the Buddha*, 2 vols., Boston: Wisdom.
- Boisvert, Mathieu, 1997 (1995): *The Five Aggregates; Understanding Theravāda Psychology and Soteriology*, Delhi: Sri Satguru.
- Brahmavaṁso, Ajahn, 1999: *The Basic Method of Meditation*, Malaysia: Buddhist Gem Fellowship.
- Bronkhorst, Johannes, 1985: „Dharma and Abhidharma”, in *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, no.48, pp.305–320.
- Bronkhorst, Johannes, 1993 (1986): *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi: Motilal Banarsidass.

- Brown, Daniel P., 1977: „A Model for the Levels of Concentrative Meditation”, in *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol.25, no.4, pp.236–273.
- Brown, Daniel P. (és mások), 1984: „Differences in Visual Sensitivity among Mindfulness Meditators and Non-Meditators”, in *Perceptual & Motor Skills*, no.58, pp.727–733.
- Brown, Daniel P. (és mások), 1986a: „The Stages of Meditation in Cross-Cultural Perspective”, in *Transformations of Consciousness*, Wilber (és mások, szerk.), London: Shambhala, pp.219–283.
- Brown, Daniel P. (és mások), 1986b: „The Stages of Mindfulness Meditation: A Validation Study”, in *Transformations of Consciousness*, Wilber (és mások, szerk.), London: Shambhala, pp.161–217.
- Bucknell, Roderick S., 1984: „The Buddhist Path to Liberation”, in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.7, no.2, pp.7–40.
- Bucknell, Roderick S., 1993: „Reinterpreting the Jhānas” in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.16, no.2, pp.375–409.
- Bucknell, Roderick S., 1999: „Conditioned Arising Evolves: Variation and Change in Textual Accounts of the Paṭicca-samuppāda Doctrine”, in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.22, no.2, pp.311–342.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1956: *Handbook for Mankind*, Thailand: Suan Mok.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1976 (1971): *Ānāpānasati (Mindfulness of Breathing)*, Nāgasena (ford.), Bangkok: Sublime Life Mission, vol.1.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1984: *Heart-Wood from the Bo Tree*, Thailand: Suan Mok.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1989 (1987): *Mindfulness with Breathing*, Santikaro (ford.), Thailand: Dhamma Study & Practice Group.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1992: *Paṭiccasamuppāda, Practical Dependent Origination*, Thailand: Vuddhidhamma Fund.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1993 (1977): „Insight by the Nature Method”, in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp.119–129.
- Bullen, Leonard A., 1982: *A Technique of Living, Based on Buddhist Psychological Principles*, Kandy: BPS.
- Bullen, Leonard A., 1991 (1969): *Buddhism: A Method of Mind Training*, Kandy: BPS.
- Burford, Grace G., 1994 (1992): „Theravada Buddhist Soteriology and the Paradox of Desire”, in *Paths to Liberation*, Buswell (és mások, szerk.), Delhi: Motilal Banarsidass, pp.37–62.

- Burns, Douglas M., 1983 (1968): *Nirvāna, Nihilism and Satori*, Kandy: BPS.
- Burns, Douglas M., 1994 (1967): *Buddhist Meditation and Depth Psychology*, Kandy: BPS.
- Buswell, Robert E. (és mások), 1994 (1992): Introduction to *Paths to Liberation*, Buswell (és mások, szerk.), Delhi: Motilal Banarsidass, pp.1-36.
- Carrithers, Michael, 1983: *The Forest Monks of Sri Lanka*, Delhi: Oxford University Press.
- Carter, John Ross, 1984: „Beyond »Beyond Good and Evil«”, in *Buddhist Studies in Honour of H. Saddhātissa*, Dhammapāla (és mások, szerk.), Sri Lanka: University of Jayewardenepura, pp.41–55.
- Chah, Ajahn, 1992: *Food for the Heart*, Thailand: Wat Pa Nanachat.
- Chah, Ajahn, 1993 (1977): „Notes from a Session of Questions and Answers”, in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS pp.36–48.
- Chah, Ajahn, 1996 (1991): *Meditation, Samādhi Bhāvanā*, Malaysia: Wave.
- Chah, Ajahn, 1997 (1980): *Taste of Freedom*, Malaysia: Wave.
- Chah, Ajahn, 1998: *The Key to Liberation*, Thailand: Wat Pa Nanachat.
- Chakravarti, Uma, 1996: *The Social Dimensions of Early Buddhism*, Delhi: Munshiram Manoharlal.
- Chit Tin, Saya U, 1989: *Knowing Anicca and the Way to Nibbāna*, Trowbridge, Wiltshire: Sayagi U Ba Khin Memorial Trust.
- Choong, Mun-keat, 1999 (1995): *The Notion of Emptiness in Early Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Choong, Mun-keat, 2000: *The Fundamental Teachings of Early Buddhism*, Wiesbaden: Harrassowitz.
- Claxton, Guy, 1991 (1978): „Meditation in Buddhist Psychology”, in *The Psychology of Meditation*, West (szerk.), Oxford: Clarendon Press, pp.23–38.
- Collins, Steven, 1982: *Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravāda Buddhism*, Cambridge: University Press.
- Collins, Steven, 1994: „What Are Buddhists Doing When They Deny the Self?”, in *Religion and Practical Reason*, Tracy (és mások szerk.), Albany: State University New York Press, pp.59–86.
- Collins, Steven, 1997: „The Body in Theravāda Buddhist Monasticism”, in *Religion and the Body*, Coakley (szerk.), Cambridge: University Press, pp.185–204.
- Collins, Steven, 1998: *Nirvana and other Buddhist Felicities*, Cambridge: University Press.
- Conze, Edward, 1956: *Buddhist Meditation*, London: Allen and Unwin.

- Conze, Edward, 1960 (1951): *Buddhism, its Essence and Development*, Oxford: Cassirer.
- Conze, Edward, 1962: *Buddhist Thought in India*, London: Allen and Unwin.
- Cousins, Lance S., 1973: „Buddhist Jhāna: Its Nature and Attainment according to the Pāli Sources”, in *Religion*, no.3, pp.115–131.
- Cousins, Lance S., 1983: „Nibbāna and Abhidhamma”, in *Buddhist Studies Review*, vol.1, no.2, pp.95–109.
- Cousins, Lance S., 1984: „Samatha-Yāna and Vipassanā-Yāna”, in *Buddhist Studies in Honour of H. Saddhātissa*, Dhammapāla (és mások, szerk.), Sri Lanka: University of Jayewardenepura, pp.56–68.
- Cousins, Lance S., 1989: „The Stages of Christian Mysticism and Buddhist Purification”, in *The Yogi and the Mystic*, Werner (szerk.), London: pp.103–20.
- Cousins, Lance S., 1992: „Vitakka/Vitarka and Vicāra, Stages of Samādhi in Buddhism and Yoga”, in *Indo-Iranian Journal*, no.35, pp.137–157.
- Cox, Collett, 1992: „Mindfulness and Memory”, in *In the Mirror of Memory*, Gyatso (szerk.), New York: State University Press, pp.67–108.
- Cox, Collett, 1994(1992): „Attainment through Abandonment”, in *Paths to Liberation*, Buswell (és mások, szerk.), Delhi: Motilal Banarsidass, pp.63–105.
- Crangle, Edward F., 1994: *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices*, Wiesbaden: Harrassowitz.
- Daw Mya Tin, 1990 (1986): *The Dhammapada*, Varanasi: Central Institute of Higher Tibetan Studies.
- Deatherage, Gary, 1975: „The Clinical Use of Mindfulness Meditation Techniques in Short-Term Psychotherapy”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.7, no.2, pp.133–143.
- Debes, Paul, 1994: „Die 4 Pfeiler der Selbstbeobachtung – Satipaṭṭhāna”, in *Wissen und Wandel*, vol.40, nos.3/4, 5/6, 7/8, 9/10; pp.66–127, 130–190, 194–253, 258–304.
- Debes, Paul, 1997 (1982): *Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha*, 2 kötet, Germany: Buddhistisches Seminar Bindlach.
- Devedī, Phra, 1990 (1988): *Sammāsati; an Exposition of Right Mindfulness*, Dhamma-Vijaya (ford.), Thailand: Buddhadhamma Foundation.
- Devedī, Phra, 1998 (1990): *Helping Yourself to Help Others*, Puriso (ford.), Bangkok: Wave.
- Deikman, Arthur J., 1966: „De-automatization and the Mystic Experience”, in *Psychiatry*, New York: no.29, pp.324–338.

- Deikman, Arthur J., 1969: „Experimental Meditation”, in *Altered States of Consciousness*, Tart (szerk.), New York: Anchor Books, pp.203–223.
- De la Vallée Poussin, Louis, 1903: „Vyādhisūtra on the Four Āryasatyas”, in *Journal of the Royal Asiatic Society*, pp.578–580.
- De la Vallée Poussin, Louis, 1936/37: “Musīla et Nārada; le Chemin du Nirvana”, in *Mélanges Chinois et Bouddhiques*, Bruxelles: Institut Belge des Hautes Études Chinoises, no.5, pp.189–222.
- Delmonte, M.M., 1991 (1978): „Meditation: Contemporary Theoretical Approaches”, in *The Psychology of Meditation*, West (szerk.), Oxford: Clarendon Press, pp.39–53.
- Demieville, Paul, 1954: „ Sur la Mémoire des Existences Antérieures”, in *Bulletin de L'École Française d'extrême Orient*, Paris: vol.44, no.2, pp.283–298.
- DeSilva, Lily (é.n.): *Mental Culture in Buddhism (based on the Mahāsatiपाṭṭhānasutta)*, Colombo: Public Trustee.
- DeSilva, Lily, 1978: „Cetovimutti, Paññāvimutti and Ubhatobhāgavimutti”, in *Pāli Buddhist Review*, vol.3, no.3, pp.118–145.
- De Silva, Lily, 1987: “Sense Experience of the Liberated Being as Reflected in Early Buddhism”, in *Buddhist Philosophy and Culture*, Kalupahana (és mások, szerk.), Colombo, pp.13–22.
- De Silva, Lily, 1996 (1987): *Nibbāna as Living Experience*, Kandy: HPS.
- De Silva, Padmasiri, 1981: *Emotions and Therapy, Three Paradigmatic Zones*, Sri Lanka: University of Peradeniya.
- De Silva, Padmasiri, 1991 (1977): *An Introduction to Buddhist Psychology*, London: Macmillan.
- De Silva, Padmasiri, 1992a (1973): *Buddhist and Freudian Psychology*, Singapore: University Press.
- De Silva, Padmasiri, 1992b (1991): *Twin Peaks: Compassion and Insight*, Singapore: Buddhist Research Society.
- Devendra, Kusuma, 1985?: *Sati in Theravāda Buddhist Meditation*, Sri Lanka: Maharagama.
- Dhammadharo, Ajahn, 1987: *Frames of Reference*, Ṭhānissaro (ford.), Bangkok.
- Dhammadharo, Ajahn, 1993 (1977): „Questions and Answers on the Nature of Insight Practice”, in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp.259–270.
- Dhammadharo, Ajahn, 1996 (1979): *Keeping the Breath in Mind & Lessons in Samādhi*, Thailand/Malaysia: Wave.

- Dhammadharo, Ajahn, 1997: *The Skill of Release*, Ṭhānissaro (ford.), Malaysia: Wave.
- Dhammananda, K. Sri, 1987: *Meditation, the Only Way*, Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.
- Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1968 (1965): *Insight Meditation*, London: Buddhapadīpa Temple.
- Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1969: *The Real Way to Awakening*, London: Buddhapadīpa Temple.
- Dhammavuddho Thera, 1994: *Samatha and Vipassanā*, Malaysia, Kuala Lumpur.
- Dhammavuddho Thera, 1999: *Liberation, Relevance of Sutta-Vinaya*, Malaysia, Kuala Lumpur: Wave.
- Dhammiko, Bhikkhu, 1961: „Die Übung in den Pfeilern der Einsicht”, in *Buddhistische Monatsblätter*, Hamburg, pp.179–191.
- Dhīravamsa, 1988 (1974): *The Middle Path of Life; Talks on the Practice of Insight Meditation*, California: Blue Dolphin.
- Dhīravamsa, 1989 (1982): *The Dynamic Way of Meditation*, Wellingborough: Crucible.
- Dumont, Louis, 1962: „The Conception of Kingship in Ancient India”, in *Contributions to Indian Sociology*, vol.VI, pp.48–77.
- Dwivedi, K.N., 1977: „Vipassanā and Psychiatry”, in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol.85, no.8–10, pp.254–256.
- Earle, J.B.B., 1984: „Cerebral Laterality and Meditation”, in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (szerk.), New York: Aldine, pp. 396–414.
- Eden, P.M., 1984: „The Jhānas”, in *Middle Way*, vol.59, no.2, pp.87–90.
- Edgerton, Franklin, 1998 (1953): *Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Ehara, N.R.M. (és mások, ford.), 1995 (1961): *The Path of Freedom (Vimuttimagga)*, Kandy: BPS.
- Engler, John H., 1983: „Vicissitudes of the Self According to Psychoanalysis and Buddhism”, in *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, vol.6, no.1, pp.29–72.
- Engler, John H., 1986: „Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation”, in *Transformations of Consciousness*, Wilber (és mások, szerk.), London: Shambhala, pp.17–51.
- Epstein, Mark, 1984: „On the Neglect of Evenly Suspended Attention”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.16, no.2, pp.193–205.

- Epstein, Mark, 1986: „Meditative Transformations of Narcissism”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.18, no.2, pp.143–158.
- Epstein, Mark, 1988: „The Deconstruction of the Self”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.20, no.1, pp.61–69.
- Epstein, Mark, 1989: „Forms of Emptiness: Psychodynamic, Meditative and Clinical Perspectives”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.21, no.1, pp.61–71.
- Epstein, Mark, 1990: „Psychodynamics of Meditation: Pitfalls on the Spiritual Path”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.22, no.1, pp.17–34.
- Epstein, Mark, 1995: *Thoughts without a Thinker, Psychotherapy from a Buddhist Perspective*, New York: Basic Books.
- Fenner, Peter, 1987: „Cognitive Theories of the Emotions in Buddhism and Western Psychology”, in *Psychologia*, no.30, pp.217–227.
- Fessel, Thorsten K. H., 1999: *Studien zur „Einübung von Gegenwärtigkeit“ (Satipaṭṭhāna) nach der Sammlung der Lehrreden (Sutta-Piṭaka) der Theravādin*, M.A. thesis, University of Tübingen.
- Festinger, Leon, 1957: *A Theory of Cognitive Dissonance*, New York: Row, Peterson & Co.
- Fleischman, Paul R., 1986: *The Therapeutic Action of Vipassanā*, Kandy: BPS.
- Fraile, Miguel, 1993: *Meditación Budista y Psicoanálisis*, Madrid: EDAF.
- Frauwallner, Erich: „Abhidharma Studien”, in *Wiener Zeitschrift für die Kunde Süd- und Ostasiens*; no.7 (1963) pp.20–36; no.8 (1964) pp.59–99, no.15 (1971) pp.69–121, no.16 (1972) pp.95–152, no.17 (1973) pp.97–121.
- Fromm, Erich, 1960: „Psychoanalysis and Zen Buddhism”, in *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, Suzuki (szerk.), London: Allen and Unwin, pp.77–141.
- Fryba, Mirko, 1989 (1987): *The Art of Happiness, Teachings of Buddhist Psychology*, Boston: Shambhala.
- Gethin, Rupert, 1986: „The Five Khandhas”, in *Journal of Indian Philosophy*, no.14, pp.35–53.
- Gethin, Rupert, 1992: *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, Leiden: Brill.
- Gethin, Rupert, 1994: „Bhavaṅga and Rebirth According to the Abhidhamma”, in *The Buddhist Forum*, London: School of Oriental and African Studies, vol.3 (1991–1993), pp.11–35.
- Gethin, Rupert, 1997a: „Cosmology and Meditation”, in *History of Religions*, Chicago, vol.36, pp.183–217.

- Gethin, Rupert, 1997b: „Wrong View and Right View in the Theravāda Abhidhamma”, in *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (és mások, szerk.), Colombo/Hong Kong, pp.211–229.
- Gnanarama, Pategama, 1998: *Aspects of Early Buddhist Sociological Thought*, Singapore: Ti-Sarana Buddhist Association.
- Goenka, S.N., 1994a (1991): „Buddha’s Path is to Experience Reality”, in *Sayagyi U Ba Khin Journal*, India, Igatpuri: VRI, pp.109–113.
- Goenka, S.N., 1994b: „Sensation, the Key to Satipaṭṭhāna”, in *Vipassanā Newsletter*, India, Igatpuri: VRI, vol.3, no.5.
- Goenka, S.N., 1999: *Discourses on Satipaṭṭhāna Sutta*, India, Igatpuri: VRI.
- Gokhale, Balkrishna Govind, 1976: „The Image World of the Thera-Therī-Gāthās”, in *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (szerk.), Colombo, pp.96–110.
- Goldstein, Joseph, 1985 (1976): *The Experience of Insight: A Natural Unfolding*, Kandy: BPS.
- Goldstein, Joseph, 1994: *Insight Meditation*, Boston: Shambhala.
- Goleman, Daniel, 1975: „Meditation and Consciousness: An Asian Approach to Mental Health”, in *American Journal of Psychotherapy*, vol.30, no.1, pp.41–54.
- Goleman, Daniel, 1977a: „The Role of Attention in Meditation and Hypnosis”, in *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol.25, no.4, pp.291–308.
- Goleman, Daniel, 1977b: *The Varieties of the Meditative Experience*, New York: Irvington.
- Goleman, Daniel, 1980 (1973): *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, Kandy, BPS.
- Gomez, Louis O., 1976: „Proto-Mādhyamika in the Pāli Canon”, in *Philosophy East and West*, Hawaii, vol.26, no.2, pp.137–165.
- Gombrich, Richard F., 1996: *How Buddhism Began, the Conditioned Genesis of the Early Teachings*, London: Athlone Press.
- Govinda, Lama Anagarika, 1991 (1961): *The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Griffith, Paul J., 1981: „Concentration or Insight, the Problematic of Theravāda Buddhist Meditation Theory”, in *Journal of the American Academy of Religion*, vol.49, no.4, pp.605–624.
- Griffith, Paul J., 1983: „Buddhist Jhāna: a Form-Critical Study”, in *Religion*, no.13, pp.55–68.

- Griffith, Paul J., 1986: *On Being Mindless: Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*, Illinois, La Salle: Open Court.
- Griffith, Paul J., 1992: „Memory in Classical Yogācāra”, in *In the Mirror of Memory*, Gyatso (szerk.), New York: State University Press, pp.109–131.
- Gruber, Hans, 1999: *Kursbuch Vipassanā*, Frankfurt: Fischer.
- Guenther, Herbert von, 1991 (1974): *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Gunaratana, Mahathera Henepola, 1981: *The Satipatthāna Sutta and its Application to Modern Life*, Kandy: BPS.
- Gunaratana, Mahathera Henepola, 1992: *Mindfulness in Plain English*, Malaysia: Wave.
- Gunaratana, Mahathera Henepola, 1996 (1985): *The Path of Serenity and Insight*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Gyatso, Janet, 1992: Introduction to *In the Mirror of Memory*, Gyatso (szerk.), New York: State University Press, pp.1–19.
- Gyori, T.L, 1996: *The Foundations of Mindfulness (Satipatthāna) as a Microcosm of the Theravāda Buddhist World View*, M.A. dissz., Washington: American University.
- Hamilton, Sue, 1995a: „Anattā: A Different Approach”, in *Middle Way*, vol.70, no.1, pp.47–60.
- Hamilton, Sue, 1995b: „From the Buddha to Buddhaghosa: Changing Attitudes toward the Human Body in Theravāda Buddhism”, in *Religious Reflections on the Human Body*, Law (szerk.), Bloomington: Indiana University Press, pp.46–63.
- Hamilton, Sue, 1996: *Identity and Experience; the Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*, London: Luzac Oriental.
- Hamilton, Sue, 1997: „The Dependent Nature of the Phenomenal World”, in *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (és mások, szerk.), Colombo/Hong Kong, pp.276–291.
- Hanly, Charles, 1984: „Ego Ideal and Ideal Ego”, in *International Journal of Psychoanalysis*, no.65, pp.253–261.
- Hare, K.M. (ford.), 1955: *The Book of the Gradual Sayings*, vol.IV, London: PTS.
- Harvey, Peter, 1986: „Signless Meditations in Pāli Buddhism”, in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.9, no.1, pp.25–52.
- Harvey, Peter, 1989: „Consciousness Mysticism in the Discourses of the Buddha”, in *The Yogi and the Mystic*, Werner (szerk.), London: Curzon Press, pp.82–102.

- Harvey, Peter, 1995: *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvāna in Early Buddhism*, England, Richmond: Curzon.
- Harvey, Peter, 1997: „Psychological Aspects of Theravāda Buddhist Meditation Training”, in *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (és mások, szerk.), Colombo/Hong Kong, pp.341–366.
- Hayashima, Kyosho, 1967: „Asubha”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.2, pp.270–81.
- Hecker, Hellmuth, 1999: „Achtsamkeit und Ihr Vierfacher Aspekt”, in *Buddhistische Monatsblätter*, Hamburg, vol.45, no.1, pp.10–12.
- Heiler, Friedrich, 1922: *Die Buddhistische Versenkung*, München: Reinhardt.
- Holt, John C., 1999 (1981): *Discipline, the Canonical Buddhism of the Vinaya-piṭaka*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Horner, LB., 193: „The Four Ways and the Four Fruits in Pāli Buddhism”, in *Indian Historical Quarterly*, pp.785–796.
- Horner, I.B. (ford.), 1969: *Milinda's Questions*, vol.1, London: Luzac.
- Horner, LB., 1979 (1936): *The Early Buddhist Theory of Man Perfected*, Delhi: Oriental Books.
- Horsch, P., 1964: „Buddhas erste Meditation”, in *Asiatische Studien*, vol.17, pp.100–154.
- Hurvitz, Leon, 1978: „Fa-Sheng's Observations on the Four Stations of Mindfulness”, in *Mahāyāna Buddhist Meditation*, Kiyota (szerk.), Honolulu, pp.207–48.
- Ireland, John D., 1977: „The Buddha's Advice to Bāhiya”, in *Pali Buddhist Review*, vol.2, no.3, pp.159–161.
- Janakabhivamsa, U, 1985?: *Vipassanā Meditation the Path to Enlightenment*, Sri Lanka: Systematic Print. Jayasuriya, W.F., 1988 (1963): *The Psychology & Philosophy of Buddhism*, Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.
- Jayatileke, K.N., 1948: „Some Problems of Translation and Interpretation, I”, in *University of Ceylon Review*, vol.7, pp.208–224.
- Jayatileke, K.N., 1967: „Avijjā”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.2, pp.454–459.
- Jayatileke, K.N., 1970: „Nirvāna”, in *Middle Way*, London, vol.45, no.3, pp.112–17.
- Jayatileke, K.N., 1980 (1963): *Early Buddhist Theory of Knowledge*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Jayawardhana, Bandula, 1988: „Determinism”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.392–412.

- Jayawickrama, N.A., 1948: „A Critical Analysis of the Sutta Nipāta”, Ph.D. dissz., University of London, in *Pāli Buddhist Review*, 1976–1978, vol.1, pp.75–90, 137–163; vol.2, pp.14–41, 86–105, 141–158; vol.3, pp.3–19, 45–64, 100–112.
- Johansson, Rune E.A., 1965: „Citta, Mano, Viññāṇa – a Psychosemantic Investigation”, in *University of Ceylon Review*, vol.23, no.1–2, pp.165–215.
- Johansson, Rune E.A., 1969: *The Psychology of Nirvana*, London: Allen and Unwin.
- Johansson, Rune E.A., 1985 (1979): *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*, London: Curzon.
- Jootla, Susan Elbaum, 1983: *Investigation for Insight*, Kandy: BPS.
- Jotika, U; Dhamminda, U (ford.), 1986: *Mahāsatiṭṭhāna Sutta*, Burma: Migadavun Monastery.
- Jumnien, Ajahn, 1993 (1977): „Recollections of an Interview”, in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS pp.275–285.
- Kalupahana, David J., 1975: *Causality: The Central Philosophy of Buddhism*, Hawaii: University Press.
- Kalupahana, David J., 1992 (1987): *The Principles of Buddhist Psychology*, Delhi: Sri Satguru.
- Kalupahana, David J., 1994 (1992): *A History of Buddhist Philosophy: Continuities and Discontinuities*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Kalupahana, David J., 1999: „Language”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.282–284.
- Kamalashila, 1994 (1992): *Meditation: the Buddhist Way of Tranquillity and Insight*, Glasgow: Windhorse.
- Kariyawasam, A.G.S., 1984: „Delight”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.358–359.
- Karunadasa, Y., 1989 (1967?): *Buddhist Analysis of Matter*, Singapore, Buddhist Research Society.
- Karunadasa, Y., 1994: „Nibbānic Experience: a Non-Transcendental Interpretation”, in *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies*, vol.4, pp.1–13.
- Karunadasa, Y., 1996: *The Dhamma Theory*, Kandy, BPS.
- Karunaratne, Upali, 1989: „Dhammānupassanā”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.484–486.
- Karunaratne, Upali, 1993: „Indriya Saṁvara”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.567–568.
- Karunaratne, Upali, 1996: „Jhāna”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.50–55.

- Karunaratne, Upali, 1999a: „Kāyagatāsati”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.168–169.
- Karunaratne, Upali, 1999b: „Khandha”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6., pp.192–201.
- Karunaratne, Upali, 1999c: „Kilesa”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.213–222.
- Karunaratne, W.S., 1979: „Change”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.115–123.
- Karunaratne, W.S., 1988a: *Buddhism: Its Religion and Philosophy*, Singapore: Buddhist Research Society.
- Karunaratne, W.S., 1988b: *The Theory of Causality in Early Buddhism*, Sri Lanka, Nugegoda.
- Kassapa, Bhikkhu, 1966: „Meditation – Right and Wrong”, in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol.74, no.11/12, pp.242–245.
- Katz, Nathan, 1979: „Does the »Cessation of the World« Entail the Cessation of the Emotions?” in *Pāli Buddhist Review*, vol.4, no.3, pp.53–65.
- Katz, Nathan, 1989 (1982): *Buddhist Images of Human Perfection*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Keown, Damien, 1992: *The Nature of Buddhist Ethics*, London: Macmillan.
- Khanti, Sayadaw, 1984: *Ānāpāna*, Ashin Parama (ford.), Myanmar, Rangoon: Department for Religious Affairs.
- Khantipālo, Bhikkhu, 1981: *Calm and Insight: A Buddhist Manual for Meditators*, London: Curzon.
- Khantipālo, Bhikkhu, 1986 (1968): *Practical Advice for Meditators*, Kandy: BPS.
- Khemacari Mahathera, 1985: „A Discourse on Satipaṭṭhāna”, in Sujīva: *Hop on Board the Ship of Mindfulness*, Singapore: Kowah Printing, pp.17–39.
- Kheminda Thera, 1980: *The Way of Buddhist Meditation (Serenity and Insight according to the Pāli Canon)*, Colombo: Lake House.
- Kheminda Thera, 1990 (1979): *Satipatthana Vipassanā Meditation: Criticism and Replies*, Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.
- Kheminda Thera, 1992 (196S): *Path, Fruit and Nibbāna*, Colombo: Balcombe.
- King, Winston L., 1992 (1980): *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Kloppenborg, Ria, 1990: „The Buddha’s Redefinition of Tapas”, in *Buddhist Studies Review*, vol.7, no.1/2, pp.49–73.

- Knight, Charles F., 1985 (1970): *Mindfulness – an all Time Necessity*, Kandy: BPS.
- Kor Khao Suan Luang, 1985: *Directing to Self-Penetration*, Kandy: BPS.
- Kor Khao Suan Luang, 1991: *Looking Inward: Observations on the Art of Meditation*, Kandy: BPS.
- Kor Khao Suan Luang, 1993: *Reading the Mind, Advice for Meditators*, Kandy: BPS.
- Kor Khao Suan Luang, 1995: *A Good Dose of Dhamma, for Meditators when they are ill*, Kandy: BPS.
- Kornfield, Jack, 1977: *The Psychology of Mindfulness Meditation*, PhD. dissz., USA: Saybrook Institute.
- Kornfield, Jack, 1979: „Intensive Insight Meditation”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.11, no.1, pp.41–58.
- Kornfield, Jack, 1993 (1977): *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS.
- Kundalābhivaṃsa, Sayadaw U, 1993: *Dhamma Discourses*, Khin Mya Mya (ford.), Singapore (nem publikált).
- Kyaw Min, U, 1980: *Buddhist Abhidhamma: Meditation & Concentration*, Singapore: Times Books International.
- Lamotte, Étienne (ford.), 1970: *Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nāgārjuna (Mahāprajñāpāramitāsāstra)*, Louvain: Institut Orientaliste, vol. III.
- Law, Bimala C. (ford.), 1922: *Designation of Human Types*, Oxford: PTS.
- Law, Bimala C., 1979 (1932): *Geography of Early Buddhism*, Delhi: Oriental Books.
- Ledi Sayadaw (é.n.): *Treatise on Meditation*, publikátlan kézirat, U Hla Maung (ford.), Myanmar: Burma Pitaka Association.
- Ledi Sayadaw, 1983 (1971): *The Requisites of Enlightenment*, Ñāṇapoṇika (ford.), Kandy: BPS.
- Ledi Sayadaw, 1985 (1977): *The Noble Eightfold Path and its Factors Explained*, U Saw Tun Teik (ford.), Kandy: BPS.
- Ledi Sayadaw, 1986a: *The Buddhist Philosophy of Relations*, U Ñāṇa (ford.), Kandy: BPS.
- Ledi Sayadaw, 1986b (1961): *The Manual of Insight*, U Ñāṇa (ford.), Kandy: BPS.
- Ledi Sayadaw, 1999a: „The Manual of the Four Noble Truths”, in *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: VRI, pp.133–151.
- Ledi Sayadaw, 1999b: „The Manual of Law”, Barua és mások (ford.), in *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: VRI, pp.93–131.

- Ledi Sayadaw, 1999c: *Manual of Mindfulness of Breathing*, U Sein Nyo Tun (ford.), Kandy: BPS.
- Ledi Sayadaw, 1999d: „The Manual of Right Views”, U Maung Gyi (és mások, ford.), in *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: VRI, pp.63–91.
- Levine, Stephen, 1989 (1979): *A Gradual Awakening*, New York: Anchor Books.
- Lin Li-Kouang, 1949: *L’Aide Mémoire de la Vraie Loi (Saddharma-Smṛtyupasthāna-Sūtra)*, Paris: Adrien-Maisonneuve.
- Ling, Trevor, 1967: „Mysticism and Nibbāna”, in *Middle Way*, London, vol.41, no.4, pp.163–168.
- Lopez, Donald S., 1992: „Memories of the Buddha”, in *In the Mirror of Memory*, Gyatso (szerk.), New York: State University Press, pp.21–45.
- Maha Boowa, Phra Ajahn, 1983: *Wisdom Develops Samādhi*, Bangkok: Pow Bhavana Foundation, Wave.
- Maha Boowa, Phra Ajahn, 1994: *Kammatthāna, the Basis of Practice*, Malaysia: Wave.
- Maha Boowa, Phra Ajahn, 1997: *Patipadā or the Mode of Practice of Ven. Acharn Mun*, Thailand, Wat Pa Baan Taad: Ruen Kaew Press.
- Mahasi Sayadaw, 1981: *The Wheel of Dhamma*, U Ko Lay (ford.), Myanmar, Rangoon: Buddhasāsana Nuggaha Organization.
- Mahasi Sayadaw, 1990: *Satipatthāna Vipassanā: Insight through Mindfulness*, Kandy: BPS.
- Mahasi Sayadaw, 1991 (1971): *Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages*, U Pe Thin (és mások, ford.), Kandy: BPS.
- Mahasi Sayadaw, 1992 (1981): *A Discourse on the Mālunīyaputta Sutta*, U Htin Fatt (ford.), Malaysia: Selangor Buddhist Vipassana Meditation Society.
- Mahasi Sayadaw, 1994 (1965): *The Progress of Insight: A Treatise on Buddhist Satipatthāna Meditation*, Ñāṇaponīka (ford.), Kandy: BPS.
- Mahasi Sayadaw, 1996: *The Great Discourse on Not Self*, U Ko Lay (ford.), Bangkok: Buddhadhamma Foundation.
- Malalasekera, G.P., 1965: „Anattā”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.1, pp.567–576.
- Malalasekera, G.P., 1995 (1937): *Dictionary of Pāli Proper Names*, 2 kötet, Delhi: Munshiram Manoharlal.
- Mangalo, Bhikkhu, 1988 (1970): *The Practice of Recollection*, London: Buddhist Society.

- Mann, Robert (és mások), 1992: *Buddhist Character Analysis*, Bradford on Avon: Aukana.
- Manné, Joy, 1990: „Categories of Sutta in the Pāli Nikāyas”, in *Journal of the Pāli Text Society*, vol.15, pp.30–87.
- Marasinghe, M.M.J., 1974: *Gods in Early Buddhism*, University of Sri Lanka.
- Masefield, Peter, 1979: „The Nibbāna-Parinibbāna Controversy”, in *Religion*, vol.9, pp.215–230.
- Masefield, Peter, 1987: *Divine Revelation in Buddhism*, Colombo: Sri Lanka Institute of Traditional Studies.
- Matthews, B., 1975: „Notes on the Concept of the Will in Early Buddhism”, in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, no.12, pp.152–160.
- McGovern, William Montgomery, 1979 (1872): *A Manual of Buddhist Philosophy*, Delhi: Nag Publications.
- Meier, Gerhard, 1978: *Heutige Formen von Satipatthāna Meditationen*, PhD. dissz., University of Hamburg.
- Mendis, N.K.G., 1985: *The Abhidhamma in Practice*, Kandy: BPS.
- Mills, L.C.R., 1992: „The Case of the Murdered Monks”, in *Journal of the Pāli Text Society*, vol.16, pp.71–75.
- Minh Chau, Bhikṣu Thich, 1991: *The Chinese Madhyama Āgama and the Pāli Majjhima Nikāya*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Monier-Williams, 1995 (1899): *A Sanskrit-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Naeb, Ajahn, 1993 (1977): „The Development of Insight”, in *Kornfield: Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp.133–158.
- Namto, Bhikkhu, 1984 (1979): *Wayfaring – a Manual for Insight Meditation*, Kandy: BPS.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu (ford.), 1962: *The Guide (Netti)*, London: PTS.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu (ford.), 1978 (1960): *The Minor Readings and the Illustrator of Ultimate Meaning*, Oxford: PTS.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu, 1980 (1971): *A Thinker’s Note Book*, Kandy: BPS.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu (ford.), 1982a (1952): *Mindfulness of Breathing*, Kandy: BPS.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu (ford.), 1982b: *The Path of Discrimination (Patisambhidāmagga)*, London: PTS.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu (ford.), 1991 (1956): *The Path of Purification (Visuddhimagga)*, Kandy: BPS.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu, 1994: *A Pāli-English Glossary of Buddhist Technical Terms*, Kandy: BPS.

- Ñāṇamoli, Bhikkhu, (és mások, ford.), 1995: *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Kandy: BPS.
- Ñāṇananda, Bhikkhu, 1984 (1973): *Ideal Solitude*, Kandy: BPS.
- Ñāṇananda, Bhikkhu, 1985 (1974): *The Magic of the Mind in Buddhist Perspective*, Kandy: BPS.
- Ñāṇananda, Bhikkhu, 1986 (1971): *Concept and Reality in Early Buddhist Thought*, Kandy: BPS.
- Ñāṇananda, Bhikkhu, 1993: *Towards Calm and Insight: Some Practical Hints*, Sri Lanka, Meetirigala: Nissarana Vanaya.
- Ñāṇananda, Bhikkhu, 1999: *Seeing Through, a Guide to Insight Meditation*, Sri Lanka, Devalegama: Pothgulgala Araṇya.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1950: „Satipaṭṭhāna: Die Botschaft an den Westen“, in *Studia Pāli Buddhistica*, Hamburg, pp.1–27.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1951: „Satipaṭṭhāna als ein Weg der Charakter Harmonisierung“, in *Einsicht*, pp.34–38.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1973 (1951): *Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit*, Konstanz: Christiani.
- Ñāṇaṇṇika Thera (ford.), 1977 (1949): *Sutta Nipāta*, Konstanz: Christiani.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1978: *The Roots of Good and Evil*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1983: *Contemplation of Feeling*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1985 (1949): *Abhidhamma Studies: Researches in Buddhist Psychology*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1986a (1959): *Anatta and Nibbāna*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1986b (1968): *The Power of Mindfulness*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1988 (1964): *The Simile of the Cloth*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1990 (1967): *Protection through Satipaṭṭhāna*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1992 (1962): *The Heart of Buddhist Meditation*, Kandy: BPS.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1993 (1958): *The Four Sublime States*, Kandy: BPS.
- Ñāṇārāma, Mātara Srī, 1990: *Ānāpānāsati Bhāvanā*, Wettimuny (ford.), Colombo.
- Ñāṇārāma, Mātara Srī, 1993 (1983): *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*, Kandy: BPS.
- Ñāṇārāma, Mātara Srī, 1997: *The Seven Contemplations of Insight*, Kandy: BPS.
- Ñāṇasaṁvara, Somdet Phra, 1961: *A Guide to Awareness, Dhamma Talks on the Foundations of Mindfulness*, USA: Buddhadharma Meditation Centre.

- Ñāṇasamvara, Somdet Phra, 1974: *Contemplation of the Body*, Bangkok: Mahamakut.
- Ñāṇatiloka Thera, 1910: *Kleine Systematische Pāli Grammatik*, München: Oskar Schloss.
- Ñāṇatiloka Thera, 1983 (1938): *Guide through the Abhidhamma Pitaka*, Kandy: BPS.
- Ñāṇatiloka Thera, 1988 (1952): *Buddhist Dictionary*, Kandy: BPS.
- Ñāṇuttara Thera, 1990 (1979): *Satipatthāna Vipassanā Meditation: Criticism and Replies*, Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.
- Ñāṇavīra Thera, 1987: *Clearing the Path*, Colombo: Path Press.
- Nanayakkara, S.K, 1989: „Dukkha”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.696–702.
- Nanayakkara, S.K, 1993a: „Impermanence”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.537–539.
- Nanayakkara, S.K, 1993b: „Insight”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.580–584.
- Nanayakkara, S.K, 1999: „Kusala”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.6, pp.258–259.
- Naranjo, Claudio (és mások), 1971: *On the Psychology of Meditation*, London: Allen and Unwin.
- Newman, John W., 1996: *Disciplines of Attention: Buddhist Insight Meditation, the Ignatian Spiritual Exercises and Classical Psycho-analysis*, New York: Peter Lang.
- Nhat Hanh, Thich, 1990: *Transformation & Healing: The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*, California, Berkeley: Parallax Press.
- Norman, K.R., 1984 (1982): „The Four Noble Truths: A Problem of Pāli Syntax”, in *Indological and Buddhist Studies*, Hercus (szerk.), Delhi: Sri Satguru, pp.377–391.
- Norman, K.R., 1991–1993: „Mistaken Ideas about Nibbāna”, in *The Buddhist Forum*, Skorupski (szerk.), University of London, School of Oriental and African Studies, vol.III, pp.211–225.
- Norman, K.R., 1997: *A Philological Approach to Buddhism*, University of London, School of Oriental and African Studies.
- Ott, Julius von, 1912: „Das Satipatthāna Suttaṃ”, in *Buddhistische Welt*, vol.6, no.9/10, pp.346–380.
- Pa Auk Sayadaw, 1995: *Mindfulness of Breathing and Four Elements Meditation*, Malaysia: Wave.
- Pa Auk Sayadaw, 1996: *Light of Wisdom*, Malaysia: Wave.

- Pa Auk Sayadaw, 1999: *Knowing and Seeing*, Malaysia (nem publikált).
- Panabokke, Gunaratne, 1993: *History of the Buddhist Saṅgha in India and Sri Lanka*, Sri Lanka: University of Kelaniya.
- Pande, Govind Chandra, 1957: *Studies in the Origins of Buddhism*, India: University of Allahabad.
- Pandey, Krishna Kumari, 1988: *Dhammānupassanā: A Psycho-Historicity of Mindfulness*, M.phil. dissz., Buddhist Department, Delhi University.
- Paṇḍita, U (é.n.): *The Meaning of Satipaṭṭhāna*, Malaysia (nem publikált).
- Paṇḍita, U, 1993 (1992): *In this Very Life*, U Aggacitta (ford.), Kandy: BPS.
- Pensa, Corrado, 1977: „Notes on Meditational States in Buddhism and Yoga”, in *East and West*, Rome, no.27, pp.335–344.
- Perera, T.H., 1968: „The Seven Stages of Purity”, in *Maha Bodhi*, vol.76, no.7, pp.208–211.
- Piatigorsky, Alexander, 1984: *The Buddhist Philosophy of Thought*, London: Curzon.
- Piyadassi Thera, 1972: „Mindfulness – a Requisite for Mental Hygiene”, in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol.80, no.10/11, pp.474–476.
- Piyadassi Thera, 1998: *Satta Bojjhaṅgā*, Malaysia, Penang: Inward Path.
- Pradhan, Ayodhya Prasad, 1986: *The Buddha's System of Meditation*, 4 kötet, Delhi: Sterling.
- Premasiri, P.D., 1972: *The Philosophy of the Aṭṭhakavagga*, Kandy: BPS.
- Premasiri, P.D., 1976: „Interpretation of Two Principal Ethical Terms in Early Buddhism”, in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol.2, no.1, pp.63–74.
- Premasiri, P.D., 1981: „The Role of the Concept of Happiness in the Early Buddhist Ethical System”, in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol.7, pp.61–81.
- Premasiri, P.D., 1987a: „Early Buddhist Analysis of Varieties of Cognition”, in *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies*, vol.1, pp.51–69.
- Premasiri, P.D., 1987b: „Early Buddhism and the Philosophy of Religion”, in *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol.13, no.1/2, pp.163–184.
- Premasiri, P.D., 1989: „Dogmatism”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.4, pp.655–662.
- Premasiri, P.D., 1990a: „Emotion”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.57–64.
- Premasiri, P.D., 1990b: „Epistemology”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.95–112. Premasiri, P.D., 1990c: „Ethics”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.144–165.

- Premasiri, P.D., 1991: „The Social Relevance of the Buddhist Nibbāna Ideal”, in *Buddhist Thought and Ritual*, Kalupahana (szerk.), New York: Paragon House, pp.45–56.
- Pruden, Leo M. (ford.), 1988–1990: *Abhidharmakośabhāṣyam by Louis de la Vallée Poussin*, 4 kötet, Berkeley: Asian Humanities Press.
- Rahula, Walpola, 1962: „A Comparative Study of Dhyānas According to Theravāda, Sarvāstivāda and Mahāyāna”, in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol.70, no.6, pp. 190–199.
- Rahula, Walpola, 1997: *Humour in Pāli Literature*, Sri Lanka, Kotte: Buddhist Study & Research Institute.
- Ray, Reginald A., 1994: *Buddhist Saints in India*, New York: Oxford University Press.
- Reat, N. Ross, 1987: „Some Fundamental Concepts of Buddhist Psychology”, in *Religion*, no.17, pp.15–28. Rhys Davids, C.A.F., 1898: „On the Will in Buddhism”, in *Journal of the Royal Asiatic Society*, January, pp.47–59.
- Rhys Davids, C.A.F. (ford.), 1922 (1900): *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*, Oxford: PTS.
- Rhys Davids, C.A.F., 1927a: „Dhyāna in Early Buddhism”, in *Indian Historical Quarterly*, no.3, pp.689–715.
- Rhys Davids, C.A.F., 1927b: „The Unknown Co-Founders of Buddhism”, in *Journal of the Royal Asiatic Society*, part II, pp.193–208.
- Rhys Davids, C.A.F., 1937: „Towards a History of the Skandha-Doctrine”, in *Indian Culture*, vol.3, pp.405–411, 653–662.
- Rhys Davids, C.A.F., 1978 (1936): *The Birth of Indian Psychology and its Development in Buddhism*, Delhi: Oriental Books.
- Rhys Davids, C.A.F., 1979 (1930): Introduction to Woodward (ford.): *The Book of the Kindred Sayings*, vol.V, London: PTS.
- Rhys Davids, T.W. (és mások), 1966 (1910): *Dialogues of the Buddha*, vol.II, London: PTS.
- Rhys Davids, T.W. (és mások), 1993 (1921–1925): *Pāli-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Rhys Davids, T.W., 1997 (1903): *Buddhist India*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Rockhill, W. Woodville, 1907: *The Life of the Buddha and the Early History of his Order*, London: Trübner’s Oriental Series.
- Samararatne, Godwin, 1997: „Watching Thoughts and Emotions”, in *The Meditative Way – Contemporary Masters*, Bucknell (szerk.), England, Richmond: Curzon Press, pp.136–145.

- Santucci, James A., 1979: „Transpersonal Psychological Observations on Theravāda Buddhist Meditation Practices”, in *Journal of the International Association for Buddhist Studies*, vol.2, no.2, pp.66–78.
- Sarachchandra, Ediriwira, 1994 (1958): *Buddhist Psychology of Perception*, Sri Lanka, Dehiwala: Buddhist Cultural Centre.
- Sasaki, Genjun H., 1992 (1986): *Linguistic Approach to Buddhist Thought*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Schlingloff, Dieter (szerk. és ford.), 1964: *Ein Buddhistisches Yogalehrbuch (Sanskrittexte aus den Turfanfunden)*, Berlin: Akademie Verlag.
- Schmidt, Kurt (ford.), 1989: *Buddhas Reden*, Germany, Leimen: Kristkeitz.
- Schmithausen, Lambert, 1973: „Spirituelle Praxis und Philosophische Theorie im Buddhismus”, in *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*, vol.57, no.3, pp.161–186.
- Schmithausen, Lambert, 1976: „Die Vier Konzentrationen der Aufmerksamkeit”, in *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*, no.60, pp.241–266.
- Schmithausen, Lambert, 1981: „On some Aspects of Descriptions or Theories of Liberating Insight and Enlightenment in Early Buddhism”, in *Studien zum Jainismus und Buddhismus*, Bruhn (és mások, szerk.), Wiesbaden, pp.199–250.
- Schönwerth, Sigurd, 1968: „Los vom Selbst oder Los von den Beilegungen auf dem Wege der Satipaṭṭhāna”, in *Yana, Zeitschrift für Buddhismus und Religiöse Kultur auf Buddhistischer Grundlage*, Germany, Utting a.A., Jahrgang 21, pp.105–112, 152–160, 188–195.
- Schrader, F. Otto, 1905: „On the Problem of Nirvāna”, in *Journal of the Pali Text Society*, vol.5, pp.157–170.
- Schumann, Hans Wolfgang, 1957: *Bedeutung und Bedeutungsentwicklung des Terminus Saṅkhāra im frühen Buddhismus*, Ph.D. dissz., Germany: University of Bonn.
- Sekhera, Kalalalle, 1995: *The Path to Enlightenment*, Colombo: Godage & Brothers.
- Shapiro, Deane H., 1980: *Meditation: Self-Regulation Strategy & Altered State of Consciousness*, New York: Aldine.
- Shapiro, Deane H. (és mások), 1984: „Zen Meditation and Behavioral Self-Control”, in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (szerk.), New York: Aldine, pp.585–598.
- Shattock, Ernest Henry, 1970 (1958): *An Experiment in Mindfulness*, London: Rider & Co.

- Shwe Zan Aung (és mások, ford.), 1979: *Points of Controversy*, London: PTS.
- Sīlananda, U, 1990: *The Four Foundations of Mindfulness*, Boston: Wisdom.
- Sīlananda, U, 1995: *The Benefits of Walking Meditation*, Kandy: BPS.
- Singh, Madan Mohan, 1967: *Life in North-Eastern India in Pre-Mauryan Times*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Smith, Huston, 1959: *The Religions of Man*, New York: Mentor Books.
- Sobti, H.S., 1985: *Nibbāna in Early Buddhism*, Delhi: Eastern Books.
- Solé-Leris, Amadeo, 1992 (1986): *Tranquility & Insight: An Introduction to the Oldest Form of Buddhist Meditation*, Kandy: BPS.
- Solé-Leris, Amadeo (és mások, ford.), 1999: *Majjhima Nikāya*, Barcelona: Kairos.
- Soma Thera (ford.), 1981 (1941): *The Way of Mindfulness*, Kandy: BPS.
- Soma Thera, 1995 (1961): „Contemplation in the Dhamma”, in *The Path of Freedom*, Ehara (ford.), Kandy: BPS, pp.353–362.
- Soni, R.L., 1980: *The Only Way to Deliverance; The Buddhist Practice of Mindfulness*, Boulder: Prajña Press.
- Speeth, Kathleen Riordan, 1982: „On Psychotherapeutic Attention”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, vol.14, no.2, pp.141–160.
- Stcherbatsky, Theodor, 1994 (1922): *The Central Conception of Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Story, Francis, 1965: „Buddhist Meditation and the Layman”, in *Middle Way*, London, vol.39, no.4, pp.166–172.
- Story, Francis, 1975 (1962): Introduction to Vajirañāṇa: *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Malaysia, Kuala Lumpur.
- Story, Francis, 1984 (1971): „Nibbāna”, in *The Buddhist Doctrine of Nibbāna*, Kandy: BPS.
- Strensky, Ivan, 1980: „Gradual Enlightenment, Sudden Enlightenment and Empiricism”, in *Philosophy East and West*, Honolulu, pp. 3–20.
- Stuart-Fox, Martin, 1989: „Jhāna and Buddhist Scholasticism”, in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.12, no.2, pp. 79–110.
- Sujīva, Ven., 1996: „Access & Fixed Concentration”, in *Vipassanā Tribune*, Malaysia, vol.4, no.2, pp.6–11.
- Sujīva, Ven., 2000: *Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana*, Malaysia, Petaling Jaya: Buddhist Wisdom Centre.
- Sunlun Sayadaw, 1993 (1977): „The Yogi and Insight Meditation”, in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp.88–115.

- Swearer, Daniel K, 1967: *Knowledge as Salvation: A Study in Early Buddhism*, Ph.D. dissz., Princeton University.
- Swearer, Daniel K, 1971: *Secrets of the Lotus; Studies in Buddhist Meditation*, New York: Macmillan.
- Swearer, Daniel K, 1972: „Two Types of Saving Knowledges in the Pāli Suttas”, in *Philosophy East and West*, Honolulu, vol.22, no.4, pp.355–371.
- Talamo, Vincenzo (ford.), 1998: *Sāmyutta Nikāya*, Roma: Ubaldini Editore.
- Tart, Charles T., 1994: *Living the Mindful Life*, Boston: Shambhala.
- Tatia, Nathmal, 1951: *Studies in Jaina Philosophy*, India, Banares: Jain Cultural Research Society.
- Tatia, Nathmal 1992: „Samatha and Vipassanā”, in *Vipassanā – the Buddhist Way*, Sobti (szerk.), Delhi: Eastern Book, pp.84–92.
- Taungpulu Sayadaw, 1993 (1977): „The Methodical Practice of Mindfulness Based on the Thirty-Two Constituent Parts of the Body”, in Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp.186–191.
- Than Daing, U, 1970: *Cittānupassanā & Vedanānupassanā*, Myanmar, Rangoon: Society for the Propagation of Vipassanā (Mogok Sayadaw).
- Ṭhānissaro, Bhikkhu, 1993: *The Mind like Fire Unbound*, Massachusetts, Barre: Dhamma Dana.
- Ṭhānissaro, Bhikkhu, 1994: *The Buddhist Monastic Code*, California: Metta Forest Monastery.
- Ṭhānissaro, Bhikkhu, 1996: *The Wings to Awakening*, Massachusetts, Barre: Dhamma Dana.
- Thate, Phra Ajahn, 1996: *Meditation in Words*, Thailand, Nongkhai, Wat Hin Mark Pen: Wave.
- Thate, Phra Ajahn, 1997 (1991): *Steps along the Path*, Ṭhānissaro (ford.), Thailand, Nongkhai, Wat Hin Mark Pen: Wave.
- Ṭhitavaṇṇo, Bhikkhu, 1988: *Mind Development*, Buddhasukha (ford.), Bangkok: Mahamakut Buddhist University.
- Thiṭṭila, Ashin (ford.), 1969: *The Book of Analysis*, London: PTS.
- Tilakaratne, Asanga, 1993: *Nirvana and Ineffability*, Sri Lanka: Kelaniya University.
- Tiwari, Mahesh, 1992: „Vedanānupassanā”, in *Vipassanā – the Buddhist Way*, Sobti (szerk.), Delhi: Eastern Book, pp.76–83.
- Vajirañāṇa, Paravahera Mahāthera, 1946: „Bodhipakkhiya Bhāvanā”, in *Maha Bodhi*, Calcutta, vol.54, nos.5/6, pp.45–52.
- Vajirañāṇa, Paravahera Mahāthera, 1975 (1962): *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.

- Vajirañāṇa, Paravahera Mahāthera (és mások), 1984 (1971): *The Buddhist Doctrine of Nibbāna*, Kandy: BPS.
- Van Nuys, David, 1971: „A Novel Technique for Studying Attention During Meditation”, in *Journal of Transpersonal Psychology*, no.2, pp.125–133.
- Van Zeyst, Henri, 1961a: „Abandonment”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.1, pp.2–4.
- Van Zeyst, Henri, 1961b: „Abhijjhā”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.1, pp.90–92.
- Van Zeyst, Henri, 1961C: „Absolute”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.1, pp.140–144.
- Van Zeyst, Henri, 1967a: „Attention”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.2, p.331.
- Van Zeyst, Henri, 1967b: „Āyatana”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.2, pp.469–471.
- Van Zeyst, Henri, 1970: „Concentration and Meditation”, in *Problems Bared*, Colombo: Buddhist Information Centre.
- Van Zeyst, Henri, 1981?: *In Search of Truth*, Colombo: Vajra Bodhi.
- Van Zeyst, Henri, 1982: *Meditation, Concentration & Contemplation*, Kandy: Vajra Bodhi.
- Van Zeyst, Henri, 1989: *Awareness in Buddhist Meditation*, Colombo: Public Trustee.
- Vetter, Tilman, 1988: *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden: Brill.
- Vimalaramsi, U, 199: *The Ānāpānasati Sutta*, Taipei: Buddha Educational Foundation.
- Vimalo, Bhikkhu, 1959: „Awareness and Investigation”, in *Middle Way*, vol.34, no.1, pp.26–29.
- Vimalo, Bhikkhu, 1974: „Awakening to the Truth”, in *Visakha Puja* (a „Buddhist Association of Thailand” éves kiadványa), Bangkok, pp.53–79.
- Vimalo, Bhikkhu, 1987: „The Contemplation of Breathing (Ānāpāna-sati)”, in *Middle Way*, London, vol.62, no.3, pp.157–160.
- Visuddhacara, Bhikkhu, 1996, 1997: „Vipassanā & Jhāna: What the Masters Say”, in *Vipassana Tribune*, Malaysia, vol.4, no.2, pp.14–17; vol.5, no.1, pp.12–16.
- Walsh, Roger, 1981: „Speedy Western Minds Slow Slowly”, in *ReVision*, no.4, pp.75–77.

- Walsh, Roger, 1984: „Initial Meditative Experiences”, in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (szerk.), New York: Aldine, pp.265–270.
- Walshe, Maurice (ford.), 1987: *Thus Have I Heard: the Long Discourses of the Buddha*, London: Wisdom.
- Walshe, Ruth, 1971: „Buddhist Meditation”, in *Middle Way*, London, vol.46, no.3, pp.102–104.
- Warder, AK, 1956: „On the Relationship between Early Buddhism and Other Contemporary Systems”, in *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, London, no.18, pp.43–63.
- Warder, AK, 1982: Introduction to *Ñāṇamoli: The Path of Discrimination*, London: PTS, pp.1–64.
- Warder, AK, 1991 (1970): *Indian Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Watanabe, Fumimaro, 1983: *Philosophy and its Development in the Nikāyas and Abhidhamma*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Wayman, Alex, 1976: „Regarding the translations of the Buddhist Terms *saññā/samjñā, viññāṇa/vijñāṇa*”, in *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (szerk.), Colombo, pp.325–335.
- Wayman, Alex., 1984 (1982): „A Study of the Vedantic and Buddhist Theory of *Nāma-rūpa*”, in *Indological and Buddhist Studies*, Hercus (szerk.), Delhi: Sri Satguru, pp.617–642.
- Weeraratne, W.G., 1990: „Eight-fold-Path, Noble”, in *Encyclopaedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol.5, pp.44–46.
- Werner, Karel, 1991: „Enlightenment and Arahantship”, in *Middle Way*, May 1991, vol.66, pp.13–18.
- West, M.A., 1991 (1978): „Meditation: Magic, Myth and Mystery”, in *The Psychology of Meditation*, West (szerk.), Oxford: Clarendon Press, pp.192–210.
- Wezler, A, 1984: „On the Quadruple Division of the *Yogaśāstra*, the *Caturvyūhatva* of the *Cikīṭṣāśāstra* and the »Four Noble Truths« of the Buddha”, in *Indologia Taurinensia*, vol.12, pp.289–337.
- Wijebandara, Chandima, 1993: *Early Buddhism: Its Religious and Intellectual Milieu*, Sri Lanka: Kelaniya University.
- Wijesekera, O.H. de A., 1976: „Canonical Reference to *Bhavaṅga*”, in *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (szerk.), Colombo, pp.348–352.
- Wijesekera, O.H. de A., 1994: *Buddhist and Vedic Studies*, Delhi: Moilal Banarsidass.

- Woodward, F.L. (ford.), 1980 (1927) & 1979 (1930): *The Book of the Kindred Sayings*, IV. és V. kötet, London: PTS.
- Woolfolk, Robert L., 1984: „Self-Control Meditation and the Treatment of Chronic Anger”, in *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (szerk.), New York: Aldine, pp.550–554.
- Yubodh, Dhanit, 1985: „What is Sati?”, in *Sujīva: Hop on Board the Ship of Mindfulness*, Singapore Kowah Printing, pp.12–16.

A RÖVIDÍTÉSEK JEGYZÉKE

Forrásmunkák

A	Aṅguttara nikāya
Abhidh-s	Abhidhammatthasaṅgaha
As	Atthasālinī (Dhs komm.)
D	Dīgha nikāya
Dhp	Dhammapada
Dhp-a	Dhammapadaṭṭhakathā (Dhp komm.)
Dhs	Dhammasaṅgaṇī
It	Itivuttaka
Ja	Jātaka
Kv	Kathāvatthu
M	Majjhima nikāya
Mil	Milindapañhā
Mp	Manorathapūraṇī (A komm.)
Nett	Nettipakaraṇa
Nid I	Mahāniddeśa
Nid II	Cūlaniddeśa
Patis	Paṭisambhidāmagga
Pj II	Paramatthajotikā (Sn komm.)
Pp	Puggalapaññatti
Ps	Papañcasūdanī (M komm.)
Ps-Pt	Ps-purāṇaṭikā (M alkomm.)
S	Saṃyutta nikāya
Sn	Sutta nipāta
Sp	Samantapāsādikā (Vin komm.)
Spk	Sāratthappakāsinī (S komm.)
Sv	Sumaṅgalavilāsinī (D komm.)
Sv-pt	Sv-purāṇaṭikā (D alkomm.)
Th	Theragāthā
Th-a	Theragāthāṭṭhakathā (Th komm.)
Thi	Therīgāthā

Ud	Udāna
Ud-a	Paramatthadīpanī (Ud komm.)
Vibh	Vibhaṅga
Vibh-a	Sammohavinodanī (Vibh komm.)
Vin	Vinayaṭṭhaka
Vism	Visuddhimagga
Vism-mht	Paramatthamañjūsā (Vism alkomm.)

További rövidítések

alkomm.	alkommentár (<i>ṭīkā</i>)
BPS	Buddhist Publication Society
dissz.	disszertáció
é.n.	évszám nélkül
ford.	fordította
komm.	kommentár (<i>aṭṭhakathā</i>)
szerk.	szerkesztette
p.	oldal
pp.	oldalak
PTS	Pali Text Society
sz.	szám
VRI	Vipassanā Research Institute

A szerkesztő megjegyzése:

A szövegben előforduló irodalmi hivatkozások formája az eredeti mű hivatkozási rendszerét követi.

SZÓJEGYZÉK

a bölcsesség révén elért szabadság:

paññāvimutti

a dhammák vizsgálata: *dhammavicaya*

a légzésre irányuló éberség:

ānāpānasati

a test fölötti szemlélődés:

kāyānupassanā

a testre irányuló éberség: *kāyagatāsati*

a tudat egyesítése: *cittassekagatā*

a tudat fenntartott alkalmazása: *vicāra*

a tudat kezdeti alkalmazása: *vitakka*

a tudat szabadsága: *cetovimutti*

abhijjhā: vágyak

abhijjhādomanassa: vágy és

elégedetlenség

aggodalom: *kukkucca*

ajjhatta: belső

akadály: *nīvaraṇa*

akusala: kedvezőtlen

álláspont: *adhiṭṭhāna*

ālokasaññā: az észlelés tisztasága

ānāpānasati: a légzésre irányuló

éberség

anattā: éntelenség, az én hiánya

anicca: mulandó

anupassanā: szemlélődés

anusaya: rejtett hajlam

anussati: felidézés

anuttara: meghaladhatatlan

anuvyañjana: másodlagos sajátosság

anyagi forma: *rūpa*

ariyasacca: nemes igazság

arūpa: nem-anyagi

āsava: befolyás

asubha: nem vonzó

asuci: tisztátalan

ātāpī: igyekvő

avijjā: tudatlanság

āyatana: (érzék)terület

az erőhöz vezető út: *iddhipāda*

az érzékkapuk korlátozása: *indriya*

saṃvara

az észlelés tisztasága: *ālokasaññā*

bahiddhā: külső

bala: erő

becsületes: *asaṭha*

befolyás: *āsava*

béklyó: *saṃyojana*

belátás: *vipassanā*

belső: *ajjhatta*

beszűkült: *saṅkhitta*

bhāvanā: meditáció, kifejlesztés

bizalom, hit: *saddhā*

bojjhaṅga: megvilágosodási tényező

boldogság: *sukha*

bosszankodás: *paṭigha*

bölcs figyelem: *yoniso manasikāra*

bölcsesség: *paññā*

brahmacivhāra: isteni állapot

byāpāda: ellenszenv

célravezető: *kusala*

cetovimutti: a tudat szabadsága

chanda: vágy
citta: tudat, tudatállapot
cittassekaggatā: a tudat egyesítése

Dhamma: a Buddha tanítása
dhamma: tudattárgy, tényező,
 valami természete
dhammānupassanā: a *dhammák*
 felidézése
dhammavicaya: a *dhammák* vizsgálata
domanassa: elégedetlenség
dosa: harag
dukkha: elégedetlen
 dühödt kétségbeesés: *kodhupāyāsa*

éberség: *sati*
 egyenes ösvény: *ekāyano*
 egykedvűség: *upekkhā*
 egység: *ekatta*
 egyszer visszatérő: *sakadāgāmi*
 együttérzés: *karuṇā*
ekāyano: egyenes ösvény
 elégedetlenség: *arati*, *domanassa*
 elégtelen: *dukkha*
 elem: *dhātu*
 elengedés: *paṭinissagga*, *vossagga*
 ellenszenv: *byāpāda*
 ellentett: *paṭibhāga*
 elmélyedés: *jhāna*
 elmosódás: *virāga*
 elmúlás: *atthagama*, *vaya*
 előny: *assāda*
 előzékenység, szívélyesség: *anunaya*
 élvezet: *pāmojja*
 éntelenség, az én hiánya: *anattā*
 érdemdús: *puñña*
 érdemes személy: *sappurisa*
 erő: *bala*

érzéki vágy: *kāmacchanda*
 (érezék)terület: *āyatana*
 érzés: *vedanā*
 észlelés: *saññā*
 etikus / erkölcsös viselkedés: *sīla*
 felidézés: *anussati*
 figyelem: *manasikāra*
 figyelmetlenség: *amanasikāra*
 fogalmi sokasítás: *papañca*
 folyamba-lépett: *sotāpanna*
 forma, anyagi forma: *rūpa*
 függő keletkezés: *paṭicca samuppāda*

gondolat: *vitakka*
 gyakorol: *sikkhati*

halmaz: *khandha*
 hamis beszéd: *musāvādā*
 harag: *dosa*
 hátrány: *ādīnava*
 helyes beszéd: *sammā vācā*
 helyes cselekvés: *sammā kammanta*
 helyes éberség: *sammā sati*
 helyes életvitel: *sammā ājīva*
 helyes elgondolás: *sammā saṅkappa*
 helyes nézet: *sammā diṭṭhi*
 helyes összeszedettség: *sammā samādhi*
 helyes törekvés: *sammā vāyāma*
 helyes: *sammā*
 helytelen éberség: *micchā sati*

idappaccayatā: specifikus feltételeesség
iddhipāda: az erőhöz vezető út
 igazság: *sacca*
 igyekvő: *ātāpī*
indriya saṅghvara: az érzékkapuk
 korlátozása

indriya: képesség
 irigység: *issā*
 isteni állapot: *brahmavihāra*

jel: *nimitta*
 jelenlét: *upaṭṭhāna*
 jel-nélküli: *animitta*
jhāna: elmélyedés
jhāna-aṅga: az elmélyedés eléréséhez
 szükséges tudati tényezők
 jó, érdemdús: *puñña*
 jó: *puñña/kusala*
 jól megalapozott: *supaṭiṭṭhita*

kāmacchanda: érzéki vágy
 kapcsolódás: *phassa*
 kapzsi sóvárgás: *giddhilobha*
kāyagatāsati: a testre irányuló éberség
kāyānupassanā: a test fölötti
 szemlélődés
 kedvező: *kusala*
 kedvezőtlen: *akusala*
 keletkezés, felmerülés: *samudaya*
 kellemes: *appaṭikūla, sukha*
 kellemetlen: *dukkha, paṭikkula*
 képesség: *indriya*
 készítés: *saṅkhāra*
 kétely: *vicikicchā*
khandha: halmaz
 kiábrándulás, kijózanodás: *anabhirati*
 kifakkulás: *virāga*
 kiút: *nissaraṇa*
kukkucca: aggodalom
kusala: kedvező, célravezető, jó
 külső: *bahiddhā, bāhira*

látás: *dassana*
 legelő: *gocara*

lelkesültség: *uppila*
 létesülés: *bhava*
lobha: mohóság
 logikai érvelés: *ākāraparivitakka*

maga előtt: *parimukhaṇ*
 magány: *viveka*
magga: út, ösvény
mahaggata: tágas
manasikāra: figyelem
mano: tudat/elme
 megdöbbenés: *chambhitatta*
 meghaladhatatlan: *anuttara*
 meghaladható: *sa-uttara*
 megkülönböztetés: *paṭisambhidā*
 megszabadulás: *vimokha*
 megszabadult: *vimutta*
 megszűnés: *nirodha*
 megtisztulás: *visuddhi*
 megvető szidalmazás: *nindārosa*
 megvilágosodási tényező: *bojjhaṅga*
mettā: szerető kedvesség
micchā sati: helytelen éberség
middha: tunyaság
 módszer: *ñāya*
moha: zűrzavar
 mohóság: *lobha*
 mohóság: *macchariya*
 mulandó: *anicca*

nāmarūpa: név-és-forma
ñāya: módszer
 nem világiás: *nirāmisā*
 nem vonzó: *asubha*
 nem-anyagi: *arūpa*
 nemes igazság: *ariyasacca*
 nemes: *ariya*
 név: *nāma*

név-és-forma: *nāmarūpa*

nézet: *diṭṭhi*

nézet: *ditthi*

nimitta: jel, ok

nirāmisā: nem világiás

nīvaraṇa: akadály

nyugalom: *samatha*

nyugtalanság: *duṭṭhulla*

nyugtalanság: *uddhacca*

önhittség: *atimāna*

önhittség: *māna*

önsanyargatás, aszketikus gyakorlat:
tapas

öröm: *pīti, somanassa*

összeszedettség: *samādhi*

pabhassara citta: ragyogó tudat

pajānāti: tud

paññā: bölcsesség

paññāvimutti: a bölcsesség révén elért
szabadság

pāpa: rossz

papañca: fogalmi sokasítás

parimukhaṃ: maga előtt

passaddhi: tranquillity

paṭicca samuppāda: függő keletkezés

paṭigha: bosszankodás

paṭikkūla: kellemetlen

paṭinissagga: elengedés

paṭṭhāna: alap, ok

phassa: kapcsolódás

pīti: öröm

rāga: sóvárgás

ragaszkodás a szabályokhoz és a
dogmákhoz: *sīlabbataparāmāsa*

ragaszkodás, kötődés: *upādāna*

ragyogó tudat: *pabhassara citta*

rejtett hajlam: *anusaya*

rossz: *pāpa*

rosszindulatú beszéd: *pisuṇavācā*

rūpa: forma

saddhā: bizalom, hit

saṅkhāra: késztetés

saṅkhitta: beszűkült

saññā: észlelés

saññāvedayitanirodha: az észlelés és az
érzés megszűnése

saṃyojana: béklyó

samādhi: összeszedettség

samatha: nyugalom

sāmisa: világiás

sammā ājīva: helyes életvitel

sammā diṭṭhi: helyes nézet

sammā kammanta: helyes cselekvés

sammā saṅkappa: helyes elgondolás

sammā samādhi: helyes összeszedettség

sammā sati: helyes éberség

sammā vācā: helyes beszéd

sammā vāyāma: helyes törekvés

sammā: helyes

sampajañña: tiszta tudás

sampajāna: tiszta tudással

samudaya: keletkezés, felmerülés

saṅkhāra: késztetés

sappurisa: érdemes személy

sati: tudatosság, éberség

satipaṭṭhāna: az éberség jelenléte

sa-uttara: meghaladható

semleges: *adukkhamasukha*

sīla: etikus/erkölcsös viselkedés

sīlabbataparāmāsa: ragaszkodás a
szabályokhoz és a dogmákhoz

sóvárgás: *taṇhā, rāga*

specifikus feltételeesség: *idappaccayatā*
sūññatā: üresség
sukha: boldogság
supatiṭṭhita: jól megalapozott
szándék: *saṅkappa*
szemlélődés: *anupassanā*
szenvedélymentesség: *virāga*
szerető kedvesség: *mettā*
szétszórt: *vikkhitta*
szóbeli hagyomány: *anussava*

tágas: *mahaggata*
taṇhā: sóvárgás
tapadás, ragaszkodás: *abhinivesa*
táplálék: *āhāra*
természetfölötti tudás: *abhiññā*
tetterő: *viriya*
tevijjā: háromrétű magasrendű tudás
thīna: tompaság
tisztá tudással: *sampajāna*
tisztátalan: *asuci*
tompaság: *thīna*
torzulás: *vipallāsa*
törekvés: *vāyāma*
tranquillity: *passadhi*
tudás: *ñāṇa*
tudat: *citta* vagy *mano*
tudatállapot: *citta*
tudatlanság: *avijjā*
tudatosság: *sati*
tudattárgy: *dhamma*
tudomás: *viññāṇa*
tunyaság: *middha*
türelem: *khanti*

uddhacca: nyugtalanság
upaṭṭhāna: jelenlét
upekkhā: egykedvűség

út, ösvény: *magga*

üresség: *suññatā*

vágy: *chanda*

vágyak és elégedetlenség:

abhijjhādomanassa

vágyak: *abhijjhā*

vágyakozás: *abhijappā*

vaya: elmúlás

vāyāma: törekvés

vedanā: érzés

vicāra: a tudat fenntartott alkalmazása

vicikicchā: kétely

viññāṇa: tudomás

vikkhitta: szétszórt

világias gondolkodású ember:

puthujjana

világias: *sāmisā*

vimutta: megszabadult

vipallāsa: torzulás

vipassanā: belátás

virāga: szenvedélymentesség,
elmosódás, kifakulás

viriya: tetterő

vissza nem térő: *anāgāmi*

visszataszító: *paṭikkūla*

vitakka: a tudat kezdeti alkalmazása

yoniso manasikāra: bölcs figyelem

zűrzavar: *moha*

Felelős kiadó Dr. Ruzsa Ferenc
A Tan Kapuja Buddhista Főiskola rektora
Fordította Tóth Zsuzsanna
Szerkesztette és lektorálta Farkas Pál
A könyvet tervezte Dobosy Antal
Nyomta az Akadémiai Nyomda

ISBN 978-963-86513-6-5