

*Bevezetés
a buddhizmusba*

Markas Lőrinc Imre Könyvkiadó



299.311.8

B60

Beyezetés
a buddhizmusba

Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó

A Kőrösi Csoma Sándor Buddhista Egyetem
jegyzete

ISBN 963 7310 73 8

Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 2000
Oláh Nyomda Kft.

E kötet megjelenését a
Kőrösi Csoma Sándor Buddhista Alapítvány
támogatta.

A fordító előszava

Három tanulmányt tartalmaz ez a kis kötet. A három tanulmány szerzője a buddhizmus „déli” ágának (theraváda, hinajána vagy szavakajána buddhizmus) a képviselője, amely irányzat elsősorban Hátsó-India országaiban van elterjedve. Egyházi nyelvük a páli.

Nyugatra a XVIII–XIX. század során elkerült buddhista iratok zöme ennek az irányzatnak a könyvei közül kerültek ki. Sőt a különböző „északi” iskolák is ezeknek a szent könyveknek a szanszkrit (kínai, tibeti, japán stb.) nyelvű variációit a magukénak vallják.

A páli kánon művei a történeti Buddha tanításait és az első néhány században hozzájuk írt kommentárokat tartalmazzák. A nyugati tudós világban pedig az a kép alakult ki, hogy a páli kánon tartalmazza a buddhizmus igazi értékeit, és a különböző északi iskolák ennek elfajult változatai. Ennek köszönhetően azok a nyugati gondolkodók, útkeresők, akik magukévá tették a Magasztos tanításait, egészen ennek a századnak a közepéig elsősorban a Sri Lanka-i (ceyloni) kolostorokban folytatták a tanulmányaikat, és ott váltak a szangha tagjaivá. Így a nyugatnak szánt buddhizmust magyarázó iratok jelentős részét német származású thérák írták.

A könyvek magukon hordják az ötvenes évek elejének összes félelmét és rettegését. Egyik oldalon tartani lehetett a harmadik, de most már atomfegyverekkel végigküzdött, világháború kirobbanásától, másrészt a kommunista államok materialista „államvallásának” előretörésétől. Ma ugyan könnyedén mondhatjuk, hogy a harmadik világháború veszélye elmúlt, és a kommunista világhatalom összeomlott, de látnunk kell, hogy a különböző fundamentalista vagy szélsőségesen szektás egyházi csoportok, a politikai és az egyszerűen bűnöző terrorista cso-

portok nem jelentenek fizikailag semmivel sem kisebb veszélyt, mint az atomháború, és a gazdasági élet szereplőinek jelentős része semmivel sem kevésbé materialista, mint a kommunisták voltak. A helyzet ugyan változott, de a megoldásra váró feladat gyakorlatilag ugyanaz maradt.

A szerzők kiút lehetőségeként Buddha tanítását kínálják. Egy olyan tanítást, amelynek értelmében az ember nem isteni parancsra, hanem saját felismerésük és belátásuk alapján tesznek jót. A tanítás alapjainak megmagyarázásával, a nyugati kultúrában élő ember számára is érthetővé teszik a buddhista alaptanításokat. Ez azért is fontos, mert a Magyarországon megjelenő buddhista iratok zöme ezeket az alapokat ismertnek veszi.

Bár mind a háromnak theravádin a szerzője, vannak kérdések, amelyekben ők sem értenek egyet, (például a csoportos karma léte vagy nem léte). A mahájána iratokat pedig, legalábbis, amikor a forrást is megnevezik, nyugati szerzők munkáiból ismerik, azokéból, akik elfogultak a mahájána iratokkal szemben. Ezt a tényt a mahájána követőknek mindenképp figyelembe kell venniük.

A szövegek több ízben maguk is keverik a páli és a szanszkrit szóalakokat (Kamma – Karma, Dhamma – Dharma, Nibbána – Nirvána), én mindenütt meghagytam az épp használt szóalakot. Ezekről egyedül a földrajzi nevek esetében tértem el, ahol az eredetit a mai hivatalos névalakra cseréltem fel (Ceylon – Sri Lanka, Burma – Myanmar, Sziám – Thaiföld). Érdekes, hogy ugyanazt a páli nyelvű kifejezést sokszor még ugyanaz a szerző is többféleképp fordítja angolra, ezt a többféle fordítást meghagytam, hiszen nagyon jól kifejezik az eredeti páli szóhasználat többértelműségét, vagy legalábbis nyugati nyelvre lefordíthatatlanságát.

A *Bevezetés a buddhizmusba* című tanulmányban olvashatjuk, hogy a szerző saját bevallása szerint már régóta nincsenek arhatok, pedig ők szigorúan és fegyelmezetten követik a Magasztos által kijelölt utat. Ez az állítás egybecseng Lama Anagrika Govinda *A fehér felhők útja* című könyvében található

megállapításokkal. Govinda láma is theravádinként kezdte a buddhista létét, és csak a tibeti buddhizmussal való találkozása döbbsentette rá arra, hogy neki a nagy közös irányon belül más az egyéni útja. Mindenesetre amíg a déli iskolák hiányolják a maguk arhatjait, az északi iskolákban nagyhatású zen mesterekkel és tulku lámákkal (mint amilyen a Dalai Láma vagy a Pancsen láma) találkozhatunk.

Ez azonban mit sem von le a három szerző munkájának értékéből. Kívánom, hogy minél több olvasójuk induljon el a Nemes Nyolcérteű Ösvényen, és azon belül találja meg a maga egyéni útját.

Békesség az olvasónak, és minden lénynek

Migray Emőd

Dr. Luang Suriyabongs, M. D.
Bevezetés a buddhizmusba

Eredeti cím: Buddhism – An Introduction
The Lanka Bauddha Mandalaya 1957 Colombo

Bevezetés

Két világháború, és az a kilátás, hogy majdnem biztosan a közeljövőben egy harmadikkal is szembe kell néznünk, arra a felismerésre kell hogy készítse az embereket, hogy manapság az élet bizonytalan és kiszámíthatatlan. Valójában a jelenlegi világhelyzet növekvő gondjai, a mélységes aggodalom, a modern gazdasági élet által okozott izgatottság és nyugtalanság az egész világon az értelmiséget töprengésre készítetik. Az emberek tudatára ébredtek annak, hogy a mostani magatartásunkban valami alapvetően el van rontva. Nem tehetünk mást, mint hogy elismerjük, hogy minden civilizáció és racionalizáció ellenére, a tudományban és a technológiában bekövetkezett hatalmas fejlődés ellenére, nincs sok különbség a kőkorszakban a szomszédjával kőbaltával hadakozó barlangi ember és XX. századi modern ember között, aki hajlamos arra, hogy az ellenfeleit, egyidejűleg akár milliókat, a végső fegyverével, az atom és hidrogénbombával kiirtsa. Mintegy megerősítve a régi igazságot: „Soha senki sem tanulja meg a történelemleckét”, és úgy látszik, mindent megteszünk a háború folyamatossága érdekében. És ha épp nem harcolunk, az csak azért van, mert mind a két fél a kedvező pillanatot várja, amikor halálhozó fegyvereivel a másik fölébe kerülhet.

Mi az oka ennek a viselkedésnek? A válasz nyilvánvaló. A modern idők minden gonoszságának a gyökere az a félreértés,

amely a világ rendjére, az élet valódi természetére és az azt irányító törvényekre vonatkozólag uralkodóvá vált – valamint az a szélsőséges materializmus, ahová ez a félreértés vitathatatlannal elvezetett.

A világ rendjére vonatkozó keresztény felfogás, ha jól tájékoztattak, az, hogy a világot Isten teremtette; és az ember, Isten képmása, nem csupán fölötte áll a többi lénynek, de a spirituális és intellektuális képességei jóvoltából hatalmában áll, hogy többségét és méltóságát gondolja, és a környezetét befolyásolja, és kívánalmi szerint átalakítsa. Így, az a jó keresztény, akit eltöltenek a magas szellemi eszmék, szorgalmával és állhatatosságával képes boldogságot és békét találni, és Isten segítségével, valamint a saját igyekezetével csökkenteni környezetének hatásait.

A materializmus szempontjából, „a természet egy nagy gépezet, az ember egy kis gépezet, amelyet az atomok és a természeti fejlődés véletlen folyamata hozott létre. A szenvedés az ember sorsa, melyet nem tud elkerülni a túlélésért való harc során. Nincs „értelme”, tehát nincs célja. A halál a kémiai összetevők felbomlása, és nem marad semmi. (Gina Carminara: „Many Mansions”, New York 1953)

Egy másik materialista, a bangkoki Rene Guyon, a következőképp fejezi ki magát: „Az ember egy kémiai szerkezet, amelyben különböző kémiai összetevők újra és újra reakcióba kerülnek egymással, biztosítva szerveink normális működését. A mentális tevékenységünket is ilyen kémiai reakciók hozzák létre. Ezeknek a kémiai folyamatoknak a meghibásodása okozza az egészség megromlását vagy a betegséget, amely elvezet a halálhoz, amikor a testünk működéséhez szükséges kémiai folyamatok nem képesek tovább működni a testünkben, vagy nem kapják meg kintről a szükséges mennyiségű pótlást. Alapjában véve, ha a tudomány képes lenne mesterségesen előállítani, és megfelelő mennyiségben a szervezetbe juttatni a különböző vegyi anyagokat, ezeknek az anyagoknak a szervezetbe juttatásával elérhetővé válna az élet meghatározatlan ideig való meg-

hosszabbítása. A halál nem más, mint ezeknek a kémiai reakcióknak a megszűnése. Az ember nem rendelkezik maradandó tulajdonságokkal, nincs egyéni lelke, teste megszűnté számára is a véget jelenti.”

Így tapasztalhatjuk, hogy az utóbbi évtizedek tudományos hatalmas fejlődése teljességgel megváltoztatta a nyugatiak világképét. Sok nyugati elhagyta a bölcsőben megkapott vallásos hitét, felcserélve egy teljesen materialista életszemléletre. Még rosszabb, és tán a legszerencsétlenebb az, hogy a nyugatiak nagy része gyorsan arra a gondolatra jut, hogy nem csak az ortodox dogmákat akarták a templomban rájuk sózni, de más tanításokat, erkölcsöt is, amelyek hasonlóképp tarthatatlanok, és nélkülözik az egészséges értelmi alapokat. Ottmaradván vezetés és erkölcsi előírások nélkül, egyszerűen nem tudják, hogyan kellene élniük. Amíg nem találnak valami jobbat, a modern racionalisták abban hisznek, hogy „a tudományos materializmus a legjobb tudományos elmélet”; és a Világrend legtökéletesebb magyarázata.

Bár a modern gondolkodók mostanában rájönnek a titok keresésének, a hiábavalóságára, és arra, hogy a jövőben nem kereshetik a boldogságot abban, hogy fejest ugranak a civilizált világ gyönyöreire közé, és abban sem „hogy pénzt csinálunk azért, hogy pénzt csináljunk”. Felismerik, hogy az anyagi jólét önmagában nem hozza meg a valódi boldogságot és a tartós békét, és ezért nem lehet az élet végső célja.

Legbelül érzik, hogy létezik valamiféle végső igazság, amely minden érző lény felett uralkodik, és kell lennie egy egyetemes törvénynek, amely uralkodik úgy az anyagi, mint a nem anyagi világ felett, még ha a tudomány nem is találja meg a gyökereit. Ösztönösen érzik, hogy az embernek a magasabb szellemi életben kell keresniük a megbékélést, amely az emberi fejlődés végső célja. De a tudománynak nincs szíve, és erkölcsi síkon teljesen elbukott. A tudomány nem talált semmiféle eszközt, amellyel mi megmenekülhetnénk a szenvedéstől és a haláltól. Teljesen csődöt mondott abbéli igyekezetében, hogy az élet

végső céljával, az élet rejtélyével kapcsolatban kielégítő választ adjon; azaz, hogy: Honnan jöttünk? Hová megyünk? Mik vagyunk? A tudomány arra sem ad tudományosan elfogadható választ, hogy mi az oka az emberek egyenlőtlenségének, sem arra, hogy miért szenvedünk. A tudomány, mindenekeelőtt, képtelen arra, hogy boldogságot, tartós békét hozzon, mely végül az emberiség nyomorúságának megszűntéhez vezetne. Az csupán téveszme, hogy az életszínvonal emelkedése boldogabbá teszi az embert; mivel a boldogság az a szív minősége, és nincs kapcsolatban a világi javak mennyiségével. Ellenkezőleg, minél többed van, annál többet kívánsz. A gazdagság és a hatalom korrumpál, hacsak egy magasabb erkölcsiség nem korlátozza és ellenőrzi.

Mindazonáltal, a tudomány sok mindent feltalált, amellyel az érzékszerveink hatáskörét megnövelte. A televízióval és a radarral, az elektronmikroszkóppal és a 200 hüvelykes távcsővel, a rádióval és a vezeték nélküli telefonnal meg az elektromos hangdetektorral, hogy csak néhányat említsünk a legutóbbi felfedezések közül, lehetővé vált a látható, hallható és tapintható külső világ szélesebb körű megismerése. A tudomány lehetővé tette, hogy jobban megértsük a világmindenséget uraló természeti törvényeket. De a tudomány csak a „relatív realitásokra” képes megtanítani minket. Ez nem az „abszolút igazság”. A tudomány által feltalált összes csodálatos szerkezet csak a közönséges érzékszerveink határait növeli meg, de nem képes az emberi intellektus mögé hatolni. Mi csupán észlelhetjük a meghatározott kiterjedés realitását, és sok minden van a világon, amelyet az érzékszerveink képtelenek felfogni. A tudósok csodálkoznak, hogy érzékszerveink hatáskörét nem lehetséges a tudomány és a technika eszközeinek segítségével egy bizonyos határon túl növelni.

Ezért fordulnak a pszichológiához, amely a napjaink leginkább fejlődő tudományága.

Az a tény, hogy léteznek rendkívüli személyiségek, akik clairvoyant-ok, és a közönséges érzékszervek által nem felfog-

ható dolgokat érzékelnek, arra utal, hogy létezik egy objektív realitás, és erőteljesen sugallja, hogy emberileg lehetséges a közönséges érzékszerveinktől különböző mentális eszközökkel az abszolút realitást elérni. Sok buddhista, aki szorgalmasan gyakorolja a meditációt (szamadhit) és követi Buddha útját, amely a belátáshoz és a bölcsességhez vezet, elmondhatja, hogy valóban lehetséges az Abszolút Igazságot, az élet valóságának a Felismerését, a Legfelső Bölcsességet és a mindenfajta szenvedéstől való Megszabadulást elérni.

Amíg a Nyugat a természet erői fölött való hatalomban, a materiális világ megismerésében megelőzte Keletet, mivel Kelettel ellentétben minden energiáját arra fordította, hogy az megértse és leigázza, a keleti emberek több mint 2500 éve minden idejüket és energiájukat az intellektuális képességeik fejlesztésére fordítják. És amíg a Nyugat a tudományos megfigyelés közvetítő útján és kísérleteken, egzakt méréseken és matematikai számításokon, gépek, szerkentyűk és tudományos készülékek használatán keresztül próbálja elérni a realitást, a keleti emberek a meditáció belső útján, az intuitív felismerés és a transzcendentális megismerés segítségével elérték az Abszolút Realitást. A keletiek Realitáshoz vezető útja, ahogy Buddha a saját gyakorlatában kipróbálta, az egyetlen közvetlen út az élet összes problémájának a megoldásához, a maradandó békesség és boldogság eléréséhez. Elvezet a kapzsiság, a gyűlölet és a csalás megszüntetéséhez. Jóllehet a realitás megismerésének nyugati útja csak a relatív realitáshoz vezethet el, mert az érzékszerveink képtelenek az emberi intellektus horizontja mögé vinni minket, a test és az értelem (Nama-Rúpa) hozzá van kötve az állandótlanság, a nyomorúság, az énnélküliség világához. Egyedül a meditáció gyakorlása és az intuitív belátás útján érhető el transzcendentálisan a végső realitás, és csak akkor, ha elménk megtisztult az emberi indulatoktól, a kapzsiságtól, a gyűlölködéstől és a csalástól, és az érzéki élet gyönyöreire és szomorúságaihoz való ragaszkodástól.

A valóság megközelítésének közvetett útját használva látha-

tóvá lesz, hogy a nyugati filozófiák legkésőbbi és legnépszerűbb áramlatából, a pragmatizmusból, kiindulva miképp kísérleteznek már régóta a nyugatiak az értékkel, az erkölccsel, a társadalmi szervezetekkel, a gazdaságpolitikával, a vallási eszmékkel és a metafizikai hipotézisekkel. Kereszténység, Keresztény Tudomány, orvostudomány, filozófia és pszichológia – mindenki van próbálva a végső Igazság elérésére, anélkül, hogy a nyugtalan elmébe meghozta volna a tökéletes megelégedettséget.

Miért? A nyugati életvitel ezen nyugtalanságának az oka – legalábbis amennyire én képes vagyok ezt megfigyelni – az, hogy az emberek felvették az állandóan a múltba és jövőbe tekintés szokását, ahelyett hogy hátradölnének, és méltányolnák a jelent, amely önmaga a valóság. A múltból való tapasztalataikból rögtön tervet szőnek a jövőre, a jövőbeli boldogságra és biztonságra. Egyre rohannak, soha nem ébrednek rá a jelen realitására, soha nincsenek kapcsolatban azzal, ami van, állandóan újabb gépeket találnak föl, új technikákat és szerkezeteket dolgoznak ki, hogy megjavítsák életkörülményeiket – az anyagi jólétüket. A civilizált ember állandó kísérletet tesz arra, hogy a természet erőinek ura legyen, ahelyett, hogy megpróbálna uralkodni saját maga fölött. És a végén minél többet tesz, annál inkább konfliktusba kerül a saját valódi természetével. Közben a teste lazítás és pihenés, a természet törvényeivel való harmonikus, békés élet után kiált, addig nyugtalan elméje kitartóan törekszik a pénz és még több pénz csinálására, hogy kielégítse a modern világ gyönyöreit utáni kielégíthetetlen sóvárgását. De mivel a gyönyörök a fájdalomhoz és bánathoz elválaszthatatlanul hozzá vannak kötve, megpróbálja a fájdalmát elfojtani, vagy idegeit különböző stimulálószerrel felborzolni, hogy ugyanazt az élvezetet újra meg újra átélje. Azon kívül, ha a jövőről álmodozik, és arról, hogy tervei megvalósulnak, de kiderül, hogy a várt eredmény elmarad, az ember elcsügged, elégedetlenkedik, és újra abban reménykedik, hogy a jövőben majd jobb lesz. Így megy a végtelenségig. Az anyagi nyereség vágya megakadályozza, hogy a modern ember meghallgassa a természet

hangját. Elmebeli tevékenységét annyira elfoglalja a boldogabb jövő vágya, hogy figyelembe se veszi a fizikai teste szükségleteit, és teljesen elfeledkezik a jelen pillanat értékeiről. A mostani emberiségnek ez a természetellenes viselkedése a Világrendről, az emberi életről és annak a végső céljáról való felfogásának közvetlen következménye. Ez jelenkorunk minden frusztrációjának, aggodalmának, rettegésének és bizonytalanságának az oka.

Miután sem a Nyugat konvencionális hite, sem a materializmus, sem a pragmatizmus nem képes szembenézni a racionális elme alapos vizsgálatával, úgy tűnik, nincs más hátra, mint a további tudásnak, az ember belső természetének teljesebb és jobb megértésének keresése. Belső birodalmának megbízható ismeretét csak a szorgalmas kereső szerezheti meg; az igazi tudás nem mendemonda, nem kihirdetett dogma, de az abszolút igazság. És az a Tanító, akinek a vezetése alatt ilyen tudás és meg tapasztalt tény elérhető, az Buddha, a Megvilágosodott.

Amire a Nyugatnak, sőt az egész világnak, ma jobban szüksége van mint bármikor máskor, az a praktikus és racionális életvitel, amely úgy az anyagi világon, mint az emberi elmének, és az érző lényeknek is, a belső spirituális birodalmán uralkodó természet törvényein alapszik. És ilyen a Buddha Tanítása, az Igazság Tanítása, a Dhamma. Buddha Tanítása képes szembenézni a legkritikusabb és legszkeptikusabb elme alapos vizsgálatával. Minél alaposabban vizsgálja valaki, és minél mélyebbre hatol a Mester tanításába, annál inkább meggyőződik annak értékéről és igazságáról, és annál inkább realizálja azt. A buddhizmusról el lehet mondani, hogy az egyetlen vallás, amely tudományosan és racionálisan képes felelni az életre vonatkozó minden kérdésre. Valóban, a Buddha-Dhamma az egyetlen egyenes út, amelyen elérhetjük a tartós békét és boldogságot.

Az a tény, hogy mind több és több nyugati ember fordul valódi érdeklődéssel Buddha tana felé, biztos jele annak, hogy a nyugatiak végül is elfordulnak a végleges materializmustól és most felkészültek arra, hogy megértsék azt a vallást, amely az anyagi világukon és a tudományuk tanításain alapszik, amelyet

respektálnak és értékelnek, a **racionalitáson**, az ok és okozat törvényén, amely ugyanúgy működik az anyagi, mint az erkölcsi világban, Buddha erkölcsi Törvényét a Karmáról. Nyugat már régóta érzi a Buddhizmus szükségességét. Most kész arra, hogy megértse a Karma Törvényét és az Anatta tanítását. Épp úgy, ahogy a Buddha-Dhamma kihirdetése Kelet népei közt a maga idejében meghozta a béke, az erkölcs és a szellemi kultúra és fellendülés, megelégedés és boldogság korát, most képes lesz békét és boldogságot hozni a Nyugatnak. Létrehozhatja Nyugaton a tolerancia szellemét, a szeretetet és szánalmat az egész emberiség és minden érző lény iránt. Ezt Nyugat sohasem ismerhette a maga teljességében és sohasem ismerheti meg, ha csak nem érti meg teljesen és valójában a Karma mindent átfofogó erkölcsi Törvényét annak teljességében, ha csak nem ismeri föl, hogy az élet nem egyszeri mutatvány, hanem a létezés különböző birodalmaiban megújuló létezők láncolata; minden egyéni élet a gondolatoknak, szavaknak és tetteknek a következménye, amelynek eredményét mindenképp viselnünk kell.

Ennek az Igazságnak a megvalósítása képes kicserélni az egész élethez való viszonyunkat. Az emberi viselkedés teljesen megváltozhat, ahogyan elkezdünk, önkontrollt és önfegyelmet alkalmazván a gondolatainkkal, szavainkkal és tetteinkkel törődni, annak érdekében, hogy ne kövessünk el semmiféle helytelen tettet, amely a jövőbeli életeinkben szenvedést okozhat. A buddhizmus tanulmányozása és gyakorlása a Nyugatot képessé fogja tenni, hogy megvalósítsa az együttérzést, a szeretetet és a toleranciát. Akkor majd lehetővé válik a nemzetek közötti jobb megértés és az általános béke.

Remélem, hogy ez a buddhizmusba való rövid bevezetés segítséget ad a nyugati olvasónak, akinek nincs elég szabad ideje ahhoz, hogy a páli szövegeket eredetiben, vagy legalább a már több nyelven meglévő fordításban tanulmányozza, hogy azokat jobban megismerje, és Kelet valódi gondolataival és filozófiájával, különösképp a buddhizmussal jobban megismerkedjék. Megismerje azt az eszmét, amely valaha nagy szerepet játszott,

és a nyugati civilizáció minden behatolása ellenére ma is nagy befolyást gyakorol a keleti emberekre.

Luang Suriyabongs
Bangkok

Bevezetés a buddhizmusba

I. FEJEZET

BUDDHA ÉLETE, AHOGYAN SAJÁT MAGA ELMONDotta

Sziddhatta Gotama herceg, Szuddhodana király és Maya királynő fia, a Kapilavatthu közelében a Lumbini parkban született. Apja egy indo-árja törzsnek, a sákjáknak volt az uralkodója a Himálaja hegyei között Észak-Indiában a Himapatana tartományban, közel a nepáli határ közelében. Buddha Kr.e. 623-22-ben született (80 évvel a buddhista időszámítás kezdete előtt.)

Az anyja hét nappal a születése után meghalt, és a királynő húga, Mahapadzsapati hercegnő, lett a nevelőanyja. Tizenhat éves korában vette feleségül unokahúgát Jasodharát, Koli király lányát. Egyetlen fia, Rahula herceg, akkor született, amikor Buddha huszonkilenc éves volt.

Férfikora teljében, ahogyan ő maga mondta, életerőtől duzzadóan, jóképű férfiként, levágatta a haját, leborotváltatta a fejét és szakállát, és elszomorodott szülei akarata ellenére elvonult a „hontalan életbe”. „Elhagytam az otthonom, hogy megkeressem a valódi jóságot, hogy megkeressem a Békéhez vezető felülmúlhatatlan, legfelsőbb Utat.” (Kim kuszula gaveszi).

A Megváltás keresése közben először Alara Kalamához és utána Uddakához fordult tanácsért: de úgy találta, hogy tanítói tanítása „elégtelen, nem vezet a Felébredéshez, a Kialváshoz és a Felismeréshez”. Tanításaikkal elégedetlenül tovább kóborolt Magadha útjain egyik helyről a másikra, és elért Uruvela, a mai Buddha-gaja közelébe. Itt látta „az ország szép erdővel és tiszta,



fürdésre alkalmas folyóval ellátott elragadó szögletét, és a kellemes helyet mezők és szántók övezték.” „Ekkor arra a gondolatra jutottam, ó szerzetesek, hogy ez valóban elragadó pontja a világnak, ez a vidék alkalmas az aszkétikus gyakorlatokhoz.”

Itt Uruvelában találkozott az öt vezeklővel (panca vaggi), akik felajánlották szolgálataikat. Sok éven át nagy buzgósággal gyakorolta az önsanyargatást, és az öt vezeklő követte minden tettét, de egyik sem tudta felülmúlni a gyakorlatokban. Végül a Bodhiszattva felismerte, hogy ezek az aszkétikus gyakorlatok nem jelentik a Megváltáshoz helyes vezető utat. Az önsanyargatást állóképessége határáig gyakorolta, és teljesen legyengültnek érezte magát, anélkül, hogy bármit is elért volna. Így éltelt magát, újra erőre kapott, és meditációs gyakorlatokba kezdett, amelyek a Megvilágosodáshoz vezettek. Mindez Uruvela közelében a Neranja partján a szent Bodhi-fa alatt történt, amikor Buddha harmincöt éves volt.

Önmaga mély szemléletébe elmerülve ült a szent Bodhi-fa alatt, és a „mennyei szeme” egy éjszaka alatt átlátta a különböző világokban leélt korábbi életeit. Tudomására jutott, hogy hogyan születik és hal meg az ember tudatos helyes és helytelen cselekedetei szerint, a saját maga által alkotott Karmája szerint.

Ugyanezzel a Megismeréssel felfogta minden dolog függő keletkezését. Felismerte a „Keletkezés Öt Összetevőjét” és hogy azok miképp alkotják meg „az Egyén illúzióját”, és felfedezte a „Nemes Nyolcrétű Ösvényt”, amely minden szenvedés és újjászületés megszűntéhez vezet.

„És elért a tiszta bizonyosság. Örökre megszabadultam. Ez az utolsó életem és a születés többé nem létezik a számomra.” Jelentette ki.

De miután hét napon át élvezte annak a boldogságát, hogy túllépett minden szenvedélyen és így megmenekült a Karma gyümölcseitől, Buddha a következő megállapításra jutott.

Felfedeztem ezt a Tanítást, a megdönthetetlen és nemes Karmát, amelyet nehéz megérteni, nehéz kikutatni.” De az emberiség a gyönyört, a szerelmet keresi, és a gyönyöröket kedveli. És

ez a gyönyörkedvelő, gyönyörkereső emberiség ezt a felismerést, a mindentől való függést, és a dolgok függő keletkezését bajosan fogja megérteni.

Valamint ilyen a minden alkotott dolog (Szankhára) széttörése, a minden ragaszkodás visszautasítása, a vágy megszüntetése, a változás, a megszabadulás, a minden létező kialvása is. Ha kihirdetem a Dhammát, az emberek nem értenek meg engem, hiábavaló lenne az erőfeszitésem, eredménytelen az igyekezetem: „a mohósággal és gyűlölettel eltelt embereknek kihirdetni a Dhammát, amelyet oly kemény és kitartó igyekezettel fedeztem föl, az elvesztegetett és hiábavaló igyekezet lenne. Így gondolkodván, ó szerzetesek, szívem arra hajlott, hogy tétlen maradjak, és ne hirdessem ki a Dhammát.”

De Brahma Szahampati isten a következő szavakkal könyörgött Buddhának, hogy hirdesse ki a Dharmát:

– Ó, a Magasztos fedje fel a Dhammát, a Magasztos hirdesse ki a Dhammát! Vannak nemes tulajdonságú lények, akik nem hallottak a Dhammáról, és magukban el fognak veszni. De képesek a Dhamma megértésére.

Így Buddha a minden lény iránti szeretettől és együttérzéstől indítva „felébredett szemmel” nézett körül a világban. Akkor látta, hogy vannak nemes tulajdonságú és rossz tulajdonságú lények, okos és ostoba lények, tehetségesek és tehetségtelenek. Gyorsfelfogású és lassú felfogású lények, és vannak más lények, amelyek rossznak tartják egy másik világ dicséretét.

Végül Buddha a lények iránti együttérzéstől hajtva úgy döntött, hogy felfedi a Tanítását. Először a két tanárára Alara Kalamára és Uddakára gondolt, akik könnyen megérthetnék a Dharmát, de azok már halottak voltak. Így arra gondolt, hogy felkeresi az öt vezeklőt (panca vaggi) akik egyszer már vele együtt gyakorolták az önsanyargatást. Uruvelából elment a Benáresz melletti Isipatánába (az Ózek Ligetébe) és itt nyilatkozta ki először a Dhammát az öt vezeklőnek, abban a beszédében, amelyet Dhamma-Csakkappavattana-Suttának („Az Igazságosság Birodalmának a Megalapítása Szuttának) nevezünk. Ezt a be-

szédet általában a „Négy nemes Igazságként” ismerjük, és a Buddha tanításának a lényegét adja.

Kondanna volt, aki először értette meg a „Négy Nemes Igazságot” és elsőként lett a tagja a Buddha szerzetesrendjének, amely Buddha megvilágosodásának évében lett megalapítva 45 évvel a buddhista időszámítás kezdete előtt.

Kondanna és a másik négy aszkéta később elérte az arhatságot. Sok bölcs, brahmin, remete, sőt asszony is felvételt nyert a rendbe, Buddha legismertebb követői az öt vezeklő, valamint Sáriputta és Mogállana, Rahula, a Bodhiszattva fia, valamint az unokaöccse, Ananda.

Buddha mintegy 45 éven keresztül tanított Észak Indiában, miközben városról városra, faluról falura járt.

Buddha nyolcvanéves korában hunyt el miután Csunda aranyműves házában túl zsiros disznóhúst (mások szerint mérges gombát) fogyasztott, Mallas tartomány Kuszinara városában két Szala fa árnyékában, Krisztus előtt 543-2-ben a hatodik holdhónap teliholdjának napján.

Így Gotama, a Buddha, 2500 évvel ezelőtt érte el a Nirvánát, de tanítása ma is él, és hűséges tanítványai elterjesztették az egész világon.

II. FEJEZET

MI A BUDDHIZMUS?

A nyugatiak általában úgy tartják, hogy a buddhizmus nem vallás, hanem egy életfilozófia, és valahol igazuk is van. A „vallás” („religion”) szó a latin „religióból” származik, amely kötődést jelent, az ember és az Isten közötti viszonyt. Használják minden hitre, amely az embert egy természetfölötti erőhöz köti, minden hitre, amely egy Isten-entitáson és örökkévaló lelken alapul. Azokkal kapcsolatban használják, akik hisznek a Gondviselésben és az Isteni Igazságban, és akik egy természetfeletti erőre bízzák magukat. Ilyen tekintetben a buddhizmus nem vallás, és a buddhisták ateisták.

A buddhizmusban nincs fogalom a „vallásra”. A Buddhisták „Buddha Szaszánáról” beszélnek azaz Buddha Tanításáról. Továbbá beszélnek a „Buddha Dhammáról”, a Dhamma Tanítást, Normát vagy Törvényt jelent. Beszélnek még „Szaddháról” is, amit általában hitnek, bizalomnak fordítanak, de inkább hajlandóságot jelent. Hajlandóságot arra, hogy kövessük Buddhának a Megvilágosodáshoz vezető útját. Előfordul még a „Tisaranam”, a buddhisták Három Menedéke vagy Három drágaköve, amelyet akár buddhista Hiszekegynek is nevezhetnénk, amely így hangzik: „Buddham szaranam gaccsami, Szangam szaranam gaccsami, Dhammam szaranam gaccsami”, és amit leginkább úgy lehetne fordítani, hogy Buddhához fordulok útmutatásért, a Tanhoz fordulok útmutatásért, a Közösséghez fordulok útmutatásért. Jól látszik, hogy a buddhisták nem hisznek vakon, számukra Buddha, a Tan és a Közösség csak útmutatás a Megvilágosodáshoz vezető úton, amíg nem képesek arra, hogy külső segítség nélkül járják az utat. Mindamelllett, a köznapi nyelvben mi buddhista vallásról, buddhista hitről beszélünk. És elfogadhatjuk ezt a szót, mivel a buddhisták is hisznek egy egyetemes igazságban. Ők a Karma mindent átfogó egyetemes törvényében hisznek, amelyhez a világegyetem és az összes érző élet hozzá van kötve. A Karma törvénye a természet megváltoztathatatlan törvénye, és nem egy Isten-entitás által létrehozott természetfeletti erő. Ez az a törvény, mely már a korábbi világokban uralkodott, és amely a következő világokban is éreztetni fogja a befolyását. Ez egy örök igazság, ahogy Buddha maga is pontosan megállapította, és ahogy az előző világkorszakokban az elődei is megtették. Ez nem meglepetés. A buddhisták hisznek a karmában, és ráébredtek, hogy egész életük során alkalmazkodni kell a törvényhez. Ahogyan a Karma törvénye tanítja, a helytelen tettek megaláznak, a helyes tettek felmagasztalnak. Éppen ezért igyekeznek elkerülni a helytelent és tenni a helyeset, annak érdekében, hogy ne gátolják a szenvedéstől való Megszabadulásukat. Buddha szerint a végső Megváltás elérhető jó szándékú cselekedetekkel és a Buddha út szorgalmas gyakor-

lásával, mely út elvezet az élet valódi lényegéhez, a legfelsőbb bölcsességhez, az „Újjászületések Kerekétől” és a szenvedéstől való megszabaduláshoz. De ez a megszabadulás csak úgy érhető el, ha megtörjük a Karma erejét, és magát a Karmát, mely minden lényt odakötöz az „Újjászületések Kerekéhez” és ennélfogva a szenvedéshez.

Ennek következtében – bár elismeri a Karma törvényének abszolút igazságát, amelyhez az embernek alkalmazkodnia kell – a buddhista nem nyugszik bele a természetnek ebbe a törvényébe, sőt ellenkezőképp, mindent megtesz annak érdekében, hogy, a Buddha által gyakorolt Megvilágosodás Szent Útját követve, ebből a kötésből megszabaduljon, felszabadítsa magát annak befolyása alól. A vallásos meditáció gyakorlásával, az önkontrollal és önuralommal a Karma erejét és magát a Karmát szándékosan kell megtörni, legyőzve a mohóságot, a gyűlölködést és a káprázatot. Ez elvezet a belső és legfelső bölcsességhez és a szenvedés megszüntetéséhez. A buddhisták célja az Abszolút Igazságnak, a Nirvánának az elérésével valósul meg.

Épp ezért el lehet mondani, hogy a buddhizmus a kezdeteknél mégiscsak vallás, mert a buddhisták hiszik a Karma törvényét, és ennélfogva hajlandóak meghallgatni a Dhammát, és követni Buddha útját, de ahogy haladnak ezen az úton, attól a pillanattól fogva, ahogy rálépnek, a hitre és a bizalomra, a vallás két ismertetőjegyre egyre kevésbé lesz szükségük. Ezen a ponton elkezdik megvalósítani a Buddha-Dhamma igazságát. Saját gyakorlataikból ismerik meg az élet való tényeit, és ezentúl nem lesz szükségük se hitre, se bizalomra, sem a Tanító további irányítására, mivel megtanulják, hogyan váltsák meg saját erőfeszítésükkel saját magukat. Tehát a buddhizmus eleinte vallás. Később **Megismeréssé** válik, amely több, mint a vallás vagy az életfilozófia. Ez az Abszolút Igazság, megvalósítása, a Legfelsőbb Bölcsesség elérése, az Újjászületések Körforgásától való megszabadulás, a szenvedés vége, a Nibbana.

Azonban itt meg kell jegyezni, hogy a akár tudatos tanulással akár tényleges gyakorlással sajátítjuk el az ismereteket, önma-

gában egyik sem vezet el sem az élet valódi lényegéhez sem a bölcsességhez. A bölcsesség és a valódi lényeg csak az önmagunk fölötti meditáció, valamint a tökéletes és tiszta élet gyakorlásával érhető el.

Épp ezért keveseknek adatik meg az Abszolút Igazság elérése. Csak azoknak adatik meg, akik megszerezték előző életükben a helyes karmikus feltételeket, amelyek képessé teszik őket arra, hogy a jelen életükben elérjék a megszabadulást. De ki az, aki tudja, hogy rendelkezik-e a megfelelő karmikus lehetőségekkel ahhoz, hogy elérje a célt vagy sem. Épp ezért mindenkinek az a feladata, hogy törekedjen, és annyi jócselekedetet hajtson végre ebben az életében, amennyit csak tud, és tudatosan gyakorolja a Nemes Nyolcstréteű Ösvényt úgy, hogy megvalósítsa, amint csak lehet az élet végső célját. Nem kell kétségbeesnünk, miután végül minden lény eléri a Nibbanát, mindegyik a megfelelő időben, és ennek a bölcsességnek megfelelően győz az életben.

Rávilágítva a hagyományos vallások és a buddhista vallás közti különbségekre, szükségesnek látszik, hogy megadjuk a buddhizmus néhány további meghatározását.

A buddhizmus meghatározásai

1. A buddhizmus az igazság tanítása. A Négy Nemes Igazság tana, amelyet Buddha 2500 évvel ezelőtt fedezett föl. A Négy Nemes Igazság a Buddha tanításának a lényege. Ezek a „Szenvedés Nemes Igazsága” – a „Szenvedés Keletkezésének a Nemes Igazsága” – a „Szenvedés Megszüntetésének a Nemes Igazsága” – és végül a „Nemes Nyolcstréteű Ösvény Nemes Igazsága”, amely a szenvedés megszüntetéséhez vezet.
2. A buddhizmusról elmondhatjuk, hogy egy vallás, amely arra tanít, hogy cselekedj helyesen, kerüld a helytelen, és tisztítsd meg a szívedet az emberi szenvedélyektől (Kilesza), azaz a mohóságtól, a gyűlölettel és a káprázattól.

3. A buddhizmus gyakorlati és racionális életút, egy erkölcsi módszer arra, hogy az önuralom, az önkontroll gyakorlásával, az önmagunk fölötti meditáció gyakorlásával, amelyek a Belátáshoz és a Bölcsességhez vezetnek, megmeneküljünk jelen életünk nyomorúságaitól, és hogy ezt saját magunk valósítsuk meg, mindenféle külső segítség nélkül.
4. A buddhizmus elsősorban a Megismerésnek, a Természet megváltoztathatatlan, örök törvényeinek a tökéletes megértésének a vallása, amely választ ad minden, az élettel kapcsolatos kérdésre. A Buddha által felfedezett egyetemes törvények az Állandótlanság Törvénye – az élet minden jelenségének nyomorúsága és önmaga nélkül való volta – a Karma törvénye – a Függő Keletkezés Törvénye – a Keletkezés Öt Összetevője – a Négy Nemes Igazság és a Nibbana, amelyeket nem találhatunk meg sem más vallásokban, sem más életfilozófiákban.
5. A buddhizmus az cselekvés filozófiája, nem a passzív rezignációé, amely beletörődik az ember sorsába és szociális körülményeibe. Ez egy ösztönzés, hogy kísérletet tegyen az egyéni és szociális jólétére, és ugyanakkor hangsúlyozza, hogy a szellemi és erkölcsi boldogulás fontosabb az anyagi jólétnél és az anyagi sikernél. Folytonosan arra ösztönzi az embert, hogy a szeretetet és az együttérzést (Metta-Karuna) gyakorolja, toleráns legyen a társaival, és rajtuk kívül minden lénnel.

Buddha tanítása teljes összhangban van a modern tudományokkal, és különösen a Karma és az újjászületés törvényét fogadták el a tudósok, és mindazok, akik jártassak a megfigyelés és kísérletezés tudományos módszerében és a modern gondolkodásban. A buddhizmus az egyetlen vallás, amely az életre vonatkozó kérdésekre tudományos és racionális választ tud adni és valószínűleg a buddhizmus az egyetlen vallás, amely ténylegesen képes választ adni a dialektikus materializmus kihívásaira, miután a buddhizmus a Természet változtathatatlan törvényeire, és

a Karma mindenkire egyaránt érvényes, általános, örök és morális törvényére épül. A Buddha-Dhamma megfelel minden kornak, és a követőinél azonnali eredményekre vezet. Nincs magasabb, mint a Dhamma; ez a legnagyobb ajándék, amelyet valaha az emberiség kapott.

III. FEJEZET

A BUDDHA-DHAMMA

Ahogy már nagy általánosságban megemlítettük, az öt alapvető tanítás, amelyet Buddha felfedezett a Négy Nemes Igazság, a szenvedések megszüntetéséhez vezető Nemes Nyolcérteű Ösvény, a Függő Keletkezés Törvénye, a Keletkezés Öt Összetevője, és a Nibbana (szanszkrit Nirvána), és ezek nem találhatók meg más vallásban. Én erre az öt alapvető tanításra fogok szorítkozni.

A buddhizmus alapelve, hogy a világmindenség, és benne minden érző lény a Karma törvényének, az Ok és Okozat törvényének van alávetve, és minden, amit az elménkkel fel tudunk fogni, az okok és okozatok hosszú láncolatában észrevehető törés nélkül egymással szorosan összefüggve keletkezik és elmúlik. Ahogy nincs magányos, elszigetelt eset, az ok sem tud megállni magában. Ók és okozat, az egyéni lét és az emberi test nem teljesen független dolog, amelyet különállónak kell tekinteni, sőt azok kölcsönös függőségét meg kell fontolni. Minden élet az átalakított **Energiából** áll, amely valamilyen formában megtestesül, azután felbomlik és újra életre kel a létezés egy másik birodalmában. Ez az energia formáját szüntelenül változtató folyamat jellemző az egyéni életre, amelyet az a **Karmikus Erő** hoz létre, amelyet az egyén önmaga formál, és az elmúlt életekben gyökerező és a jelen életben maguknak kifejezést kereső korábbi gondolatainak, szavainak és tetteinek az eredménye. Az akarati cselekedetet vagy az egyéni Karmát a vágy (Tanha) gerjeszti, (szexuális vágy, a létezés vágya, és az a

vágy, hogy a kellemetlen helyről megszabaduljunk). A vágy az oka a Keletkezés Öt Összetevőjéhez való kapcsolódáshoz, amelyből a személyiség áll. De minden jelenség és dolog, amelyet föl tudunk fogni, változékony és önmaga valamint lélek nélkül való, és a hozzájuk való ragaszkodás a bánatot és a csalódottságot, az életben rejlő „Három Jel”, azaz az Állandótlan, a Nyomorúság és az Énnélküliség (Anicca – Dukkha – Anatta), nemtudását, és az Én képzetéhez való ragaszkodást jelenti, mely oka minden bánatnak, amely a beléjük való kapaszkodásból keletkezik. És csupán ez az oka annak, hogy mi újra és újra újjá születünk.

Hogy mindez miként történik, azt teljes egészében tökéletesen meg fogjuk érteni „A Négy Nemes Igazság” és a Patticca-szamupádának nevezett „Függő Keletkezés Törvénye” által, melyek a Buddha által felfedezett Tanítás alapjai.

1. A NÉGY NEMES IGAZSÁG

A Buddha tanítása, ahogy maga Buddha is megvalósította, azok számára a legnehezebben megérthető és felfedhető „akik keresik az élvezetet, szeretik és kedvelik az élvezetet”. Ők nehezen érthetik meg „a dolgok feltételekhez kötött keletkezését”, „a minden keletkezett dolog megszűnését” (Szankhara), a kötöttségek visszautasítását”, a „vágy megszüntetését”, a mindenk változását – elbomlását – kialvását”. Buddha, amikor a Dhammát először kihirdette, ha a „Függő Keletkezés Törvényét” magyarázta volna, nem sokan értették volna meg. Így az egész tanítását a „Négy Nemes Igazságban” foglalta össze, és a Dhammát először a Dhamma Csakkappavattana Suttában (Az Igazság Birodalmának a megalapításának) fogalmazta meg, amelyet a „Négy Nemes Igazságként” ismerünk és Buddha tanítását a legvilágosabb formában tartalmazza és a legszkeptikusabb és legkritikusabb elmék sem képesek megdönteni, ugyanakkor megérthető azok számára is, akik kevés általános tudással rendelkeznek. Minden ember készségesen elismeri, hogy a léte-

zés szenvedést jelent, sokan abba is beleegyeznek, hogy a sóvárgás minden szenvedés forrása, és hogy „a szenvedések megszüntetéséhez vezető ösvény” az igazság sok keresőjét arra fogja készíteni, hogy azt kipróbálják – miután az a legészszerűbbnek és leggyakorlatiasabbnak tűnik.

A „Négy Nemes Igazság”, ahogyan Buddha az első beszédében kifejtette az alábbi:

„Két véglet van, amelyet a szabadulást keresőnek kerülnie kell. Az egyik véglet az élvezetekhez és az érzéki örömhöz való ragaszkodás, mely közönséges, aljas, lealázó és haszontalan. A másik véglet az aszkétizmus és az önsanyargatás eltúlzása, mely fájdalmas, hiábavaló és szintén haszontalan. Csak a Középső Út, amelyet a Tathágata talált meg, kerüli el a két helytelen ösvényt és nyitja fel a szemet, felismerést ad és vezet el a bölcsességhez, a megszabaduláshoz, a megvilágosodáshoz, a Nirvánába.

Ez Középső Út a Nemes Nyolcrésű Ösvény, azaz, a helyes felismerés, a helyes törekvés, a helyes beszéd, a helyes cselekedet, a helyes életvitel, a helyes igyekezet, a helyes éberség és a helyes elmélyedés.

Halljátok a Szendedés Nemes Igazságát: A születés szenvedés, a betegség szenvedés, a halál szenvedés, a bánat, a szomorúság, a siránkozás, a kín szenvedés, nemkedvelt dolgokkal együtt lenni szenvedés, a szeretettől távol lenni szenvedés, röviden a ragaszkodás öt csoportja szenvedés.

Halljátok a Szendedés Okának a Nemes Igazságát: bizony az a szomjúság, a létezés utáni vágyódás és az élvezet, amely újabb születésbe vezet, a megelégedettség hol ezen, hol azon az úton való keresése. Az élvezetek gyönyörei utáni vágyódás, a mostani vagy a következő életben való lét utáni vágyódás, a nemkedvelt dolgoktól távollét utáni vágyódás.

Halljátok a Szendedés Megszűnésének a Nemes Igazságát: valóban ez a sóvárgás teljes lerombolása, legyőzése, megszüntetése.

Halljátok a Sz szenvedés Megszüntetéséhez vezető Út Nemes Igazságát: Valóban ez a Nemes Nyolcórétű Ösvény, azaz a helyes felismerés, a helyes törekvés, a helyes beszéd, a helyes cselekedet, a helyes életvitel, a helyes igyekezet, a helyes éberség és a helyes elmélyedés.

- I. **Mi a szenvedés Nemes Igazsága?** Az élet a születéstől a halálig szenvedés – nem elérni azt, amire vágyunk, távol lenni attól, amit szeretünk, az Énben való hamis hit – ez mind szenvedés.
- II. **Miért szenvedünk, mi a szenvedés oka?** A sóvárgás minden szenvedés gyökere, mert az hozza létre bennünk az Én káprázatát. Nemtudásunkból kifolyólag mindent meg akarunk tartani, amit hat érzékünkkel meg tudunk ragadni és élvezni tudunk (a gondolkodás a hatodik érzék). Meg vagyunk arról győződve, hogy amit érzékszerveink észlelnek, azt mi észleljük. Valójában, minden időben az érzékszerv, például a szem, a fül vagy az orr, amelyik lát, hall, szagol, és nem én. Az Én eme eszméje miatt önzöek és kapzsiak leszünk, és nem leszünk tekintettel mások szenvedéseire. A sóvárgás elvakít, és nem vesszük észre az értelmet és a köznapi érzéseket. Létrehozza a rosszakaratot, a gyűlöletet és a káprázatot. A sóvárgás megakadályoz minket annak a ténynek a felismerésében, hogy minden múlandó, nyomorúságos, és nincsen Én-tartalma. Az életvágyunk arra készítet minket, hogy megragadjunk, hogy ragaszkodjunk, hogy érzékeinkkel mindent megtapasztaljunk, és a halál pillanatában ez a sóvárgás a „keletkezés” után okozza, hogy új lény keletkezzen – létrejön az Újjászületés. A születésnek – halálnak – újjászületésnek ezt a folyamatát nevezik az „Újjászületés körforgásának” (Samsara).
- III. **Mi a szenvedéstől való szabadulás? Ez a következőképp jön létre:** Az élet tényének, az Én téveszméjének az állandótlanságnak, a nyomorúságnak és az énnélküliség-

nek a felismerése megszünteti az érzéki benyomásokhoz, érzésekhez és az Én eszméjéhez való ragaszkodást. Az ember egyre inkább függetlenebbé válik érzéseinek érzéki benyomásaitól, a világ benyomásaitól, az önkontrol és az önfegyelem által megtisztítja szívét a szenvedélyektől, a mohóságtól, a gyűlölettel és a káprázattól. Amikor nincs több megragadás, akkor nincs több születés, betegség, öregkor és halál. Minden szenvedés a végére ér.

IV. **A Nemes Nyolcórétű Ösvény amely a szenvedések megszüntetéséhez vezet** az az út, amelyet Buddha mutatott meg nekünk, hogy elérjük az önmeztisztítást, a szenvedélyektől (Kilesa), és a káprázattól (Moha) való szabadulást, azaz a helyes felismerés – helyes törekvés – helyes beszéd – helyes cselekedet – helyes életvitel – helyes igyekezet – helyes éberség – helyes elmélyedés. Ez az abszolút Igazság és a Legfelső Bölcsességhez és a szenvedésektől való megszabaduláshoz vezető egyetlen út. A Nyolcórétű Ösvényt a **Megvilágosodáshoz vezető középső útnak** is nevezik, mert Buddha megtanította, hogyan gyakoroljunk és fejlesszük értelmünket lépésről lépésre a Nyolcórétű Ösvényen. Ahogy valaki elindul az úton, apránként halad előre az önkontroll gyakorlásában, és fokozatosan jut egyre több ismerethez, egészen a Buddha-Dhamma felismeréséig.

1. **Mi a helyes felismerés?** Az az, hogy tudjuk, mi a helyes és mi a helytelen, hogy ismerjük a Négy Nemes Igazságot és a Független Keletkezés Törvényét.
2. **Mi a helyes törekvés?** Az az erős készítés, hogy gyakoroljuk az önkontrollt és az önuralmat, hogy megszabaduljunk az érzékiségtől, a rosszindulattól és a kegyetlenségtől.

3. **Mi a helyes beszéd?** Helyesen értelmezve a Dhammát és helyes elszántsággal rendelkezve a helyes beszéd természetes következménye lesz az első két ösvénynek. Megvalósítva a helyes törekvést a tiszta gondolatainkat nem tudjuk másképp kifejezni, mint helyes beszéddel, mely mentes a hazugságtól, a fecsegéstől, a durva beszéd használatától és a felesleges fecsegéstől.
4. **Mi a helyes cselekedet?** Tartózkodás bármely érző lény megölésétől, a lopástól és a helytelen szexuális kapcsolattól. A helyes cselekedet logikai következménye a helyes törekvésnek és a helyes beszédnek. Aki erős elhatározáshoz és adott szavához ragaszkodik, az helyesen fog cselekedni.
5. **Mi a helyes életvitel?** Lemondás az élet helytelen módjairól. Tilos a fegyverekkel, élő állatokkal, hússal, toxikus italokkal és mérgekkel való kereskedés.
6. **Mi a helyes igyekezet?** A helyes cselekvéshez való ragaszkodás, a helyes tettek gyakorlása, a helytelenek szétzúzása és kerülése. Nem csupán magunkkal de másokkal is jól kell tennünk. Szeretettel és együttérzéssel kell szolgálnunk másokat.
7. **Mi a helyes éberség?** Ez mély meditációból és önmagunk, azaz testi funkcióink, és a Keletkezés Öt Összetevőjének, mint állandótlannak, nyomorúságosnak és énnélkülinek a szemléléséből áll. Akkor Buddha tanítása fölött meditálunk. Az ezek fölötti meditációval mi folyamatosan gyakoroljuk az elménket, fejlesszük a koncentrációnkat, lassan belátást nyerünk az élet való voltára, és egyre inkább felismerjük az Abszolút Igazságot, amely szerint

- (1) Az egész életnek a Nemtudás az oka, mert az okozza a keletkezést okozó három sóvárgást, (az érzéki vágyat, a létezés utáni vágyat, és a nem szeretettől távol levés vágyát).
 - (2) Ez a vágy az oka a „Keletkezés Öt Összetevőjének” (testi forma, érzés, érzékelés, érzéki benyomások és tudatosság) a megragadásának, melyet mi helytelenül az egyéniség alapvető lényegének gondolunk. A vágy is az Újjászületés oka, mert a létezésre irányuló vágyunk oly nagy, hogy a halál pillanatában a karmánk egy új létezést ragad meg, és folytatódik az újjászületés körforgása.
 - (3) Így mi a hajdani és jelenlegi karmánk eredménye vagyunk, és az amit most mi magunk teszünk, determinálják a jövőbeli létezésünket, és meghatározzák, miként fogunk újjászületni.
 - (4) Így a világon minden dolog megalkotott dolog (Szankhara) és mi állandótlanak, nyomorúságosak és énnélküliek vagyunk.
 - (5) Így az egyetlen út ahhoz hogy megmeneküljünk a szenvedés és állandótlanság világából, az „Újjászületések Körforgásából” az, hogy megtisztítjuk a szívünket minden szenvedélytől (Kilesza) és a „Keletkezés Öt Összetevőjének” megragadásától, hogy elkerüljük a rosszat és cselekedjük a jót. Szétzúvva minden Kileszát és Karmát elérjük a Nirvánát.
8. **Mi a helyes elmélyedés?** Az elme olyan állapota, melyben jelen van a hét ösvény, már a megvilágosodás közep-útján haladuk és annyit fejlődött az elménk, és így annyira kiterjedt, hogy elértük az elme teljes koncentrátságát, tudomással bírunk az élet való tényeiről és ezért elfordulunk a Helytelen Beszédtől – a Helytelen Cselekvéstől és a Helytelen Életviteltől.

Így Buddha megvilágosodásának Középső Útja elménk fokozatos tökélesedéseként jelentkezik. Amellyel eljuthatunk a Bölcsességhez és az élet való fényeinek a felismeréséhez.

Az első ösvényen elérhetjük a Dhamma tudását és megértését.

A második ösvényen a helyes elhatározással megtisztítjuk az elménket az érzékiségtől, a rosszakarattól és a kegyetlenségtől. A helyes törekvést elérve és a megtisztulást folytatva tovább haladunk az ösvényen, és elérjük a helyes beszédet, a helyes cselekvést és a helyes életvitelt. A hatodik ösvényen megvalósítjuk a helyes igyekezetet, hogy megőrizzük a már meglévő jót, és elkerüljük a további helytelen cselekedeteket. A hetedik és a nyolcadik ösvényen a koncentráció olyan fokát érjük el, hogy képesek leszünk az Abszolút Igazságot realizálni és a helytelen beszédet, a helytelen cselekedetet és a helytelen életvitelt képesek leszünk visszautasítani.

Míg más vallások a hiten és az emberi ideákon alapulnak, „az élet minden vagy a szeretet minden”, a buddhizmusban „az értelem minden”. Ez a jól iskolázott elme, a legmagasabb kapacitásig, az intuitív belátásig és bölcsességig fejlett elme képes arra, hogy a Buddha által felfedezett és kidolgozott „Megvilágosodáshoz vezető Nemes Nyolcrétű Ösvényt” követve megszabadítsa magát minden szenvedéstől és az újjászületéstől.

2. A NIRVÁNA

A Nirvána minden buddhista célja. Ez a Legfelső Bölcsesség elérése, az Abszolút Igazság, a végtelen és okkal nem rendelkező Igazság, amely túl van az általános emberi megértésen, és épp ezért megmagyarázhatatlan, de, miután a szívünket megtisztítottuk minden szenvedélytől, a mohóságtól, és a gyűlöletől, az intuitív belátás által megérthető.

A Nirvána jelenti

- (1) A kialvást vagy ellobbanást, ahogy a lámpa kialszik, ha elfogy a fűtőanyag, minden kialszik a nemtudás és a vágy hiánya miatt.
- (2) A mohóság, a gyűlölet és a téveszmék kialvását.
- (3) A születés, az öregség, a betegség, a halál és minden szenvedés kialvását.

A Nirvána a „kialvás” és nem megsemmisülés. Ez a tökéletesedés célja, a gyümölcs azok számára, akik lelkiismeretesen végigjárták a „Nemes Nyolcrétű Ösvényt” és megszabadították magukat a „**Tíz Bilincstől**”, mely az „Újjászületések körforgásához” erősít minket.

A Tíz bilincs mely az Újjászületések körforgásához erősít:

1. A személyiségbe (Én) vetett hit
2. A kétség
3. Az egyházi szertartások hatékonyságába vetett hit
4. Az érzéki vágyak (Tanha)
5. A rosszakarat (gyűlölet).
6. A földi élet szeretete
7. A mennyei újjászületés utáni vágy
8. Az öntudat és büszkeség
9. Az önelégültség
10. A nemtudás

A Nirvánának két fokozata van. Az egyik, amikor valaki Buddha tanait követve már ebben az életében átmegy a „Szentség négy fokának” az állapotán az „Arahatság” állapotáig és a Nirvána az a foka, amit a halál elérése után, és különböző mennyei állapotokon és más létformákon keresztülhaladva lehet elérni.

3. AZ ANATTA TANA

Annak ellenére, hogy az idők során jelentős ismeretanyag halmozódott föl, és az utóbbi ötven évben a tudomány mérhetetlen fejlődésen ment keresztül, még vannak emberek, akik a legkomolyabban vallják, hogy a semmiből születünk, és halálunk után a semmibe távozunk. Ugyanakkor vannak mások, mint a keresztények, akik abban hisznek, hogy az embert az Isten alkotta, hogy ő Isten hasonmása, és fölötte áll minden lénynek, mivel halhatatlan lélekkel rendelkezik, míg más lényektől megtagadtatott a halhatatlanság. Az élet az Isten ajándéka, és nagy hálátlanság lenne, ha nem élveznénk végig az utolsó pillanatig. Amíg azok, kiknek hite szerint az ember a seholból és a semmiből született, és többé nem fog újjászületni, szintén megpróbálják az életüket legjobbra tenni, az utolsó leheletükig elkényeztetve azt minden vétekekkel és élvezettel. Azok, akik Istenben hisznek és hűségesen követik az Evangélium szavait, mindnyájan abban reménykednek, hogy a Mennyekbe jutnak, mert abban bíznak, hogy az Isten megbocsájtja bűneiket, ha megvallják vétkeiket és bocsánatot nyerne.

Buddha, minden vallással ellentétben, egészen mást tanított. Ő arról beszélt, hogy mindenki önmaga Alkotója, mivel korábbi akarati tevékenységeiből (Karma) született, és pont az következik be, amit önmaga készített elő, a múlt és a jelen Karmája determinálja elkövetkezendő létét, és a birodalmat, ahol újjá fog születni.

Az újjászületés már Buddha eljövetele előtt az ősi brahminok között is ismert volt, de a végső következtetéseket nem vonták le, mivel a Karmának és az újjászületésnek a törvénye és annak minden lényre és az egész világegyetemre vonatkoztatott erkölcsi alkalmazása Buddha saját felfedezése. Ő volt az első, aki felismerte, hogy minden Érző Lény és az egész világegyetem a kérlelhetetlen és mindent átölelő Karma törvényének (az Ok és Hatás Törvényének) van alávetve, és minden ember a saját alkotója és magáért egyedül felelős. Saját erőfeszítései nyomán képes elérni a Legfelső Bölcsességet és azt, hogy minden külső

segítség nélkül képes megszabadulni a szenvedéstől és az újjászületéstől.

Nem Buddha volt az egyedüli, aki fölismerte a Karma törvényét, de ő fedezte föl, hogy a világmindenség, és abban minden érző élet állandótlan, nyomorúságos és önmaga nélkül való. Így ő volt az első és egyetlen, aki azt tanította, hogy az egyéni élet mögött nincs Én (Anatta). Azt tanította, hogy a Lét Öt Összetevője, melyet hamisan önmagunk lényegének hiszünk, és folyamatosan csak a hat érzékszervünktől függ, és az Öt Összetevő egyike sem nevezhető az egyéni élet meglévő lényegének. Az élet valódi tényének nemtudása miatt, az életvágyunk, létvágyunk, a kellemes birtoklásának vágya és a kellemetlen nem birtoklásának a vágya miatt csüngünk ezen az Öt Összetevőn. Más szavakkal a nemtudás és az életvágy miatt mi önmagunként ismerünk föl mindent, amelyet a hat érzékszervünk megragad (a hatodik érzékszerv az elme, mely a többit ellenőrzi).

Egyedülálló a Buddha tanítása az Anattáról. Máshol nem találhatjuk meg, és ez Buddha legfontosabb tanítása, amely a Karma és Újjászületés törvényén és a „Négy Nemes Igazságon” alapul.

Az Anatta tana volt Buddha legnagyobb fölfedezése. Ez a legjobb és legeredményesebb módja az eltökélt ember számára, hogy feladja az Én tévhitét, hogy egyszer és mindenkorra feladja az Énhez való kötődését és ezen keresztül a világhoz való kötöttséget. Ha az ember egyszer felismeri, hogy ragaszkodás öt csoportja az mind idegen, egyéni létezésének nem a lényege, az egész világ idegenként fog feltűnni előtte, és ezért nem fog vágyódni utána. Végül fokozatosan felismeri, hogy ő csupán a saját Karmájának az eredménye és nincs mögötte semmiféle Én. Arra a felismerésre fog jutni, hogy tökéletesítenie kell magát, és meg kell szabadulnia a téveszméktől, amíg a karma összes erejét meg nem törli, és így meg nem szabadítja magát minden szenvedéstől és újjászületéstől. Az Én alapvető gondolatának a feladása azt jelenti, hogy az értelem megszabadul minden szenvedéstől, és önmaga megszabadul az élethez való mindenféle ragaszkodástól.

A Bodhi-fa alatti megvilágosodásában Buddha intuitív belátásával, közvetlen látomásban észrevette, hogy minden természeti jelenség, sőt az egész világegyetem változások tárgya. Minden dolog végtelen láncolatban növekszik és csökken, és nincs észrevehető törés benne. Két egymásra következő pillanatban semmi sem marad ugyanaz, semmi sem állhat magányosan, okoktól függetlenül. Nem jelenik meg eredendő ok, de minden dolog az okok és következmények hosszú láncolatában egymástól való függésben növekszik és csökken észrevehető törés nélkül. Semmi sem valóságos, minden állandó lényeg nélküli „Keletkezés”, „összerakott, állandótlan és változó.” Ezért mondja Buddha, minden „átmenő, nyomorúságos és önmaga nélküli.” (Anicca – Dukkha – Anatta).

Az élet való természete: Állandótlanság, Nyomorúság és Énnélküliség. Ha ezt állandóan szem előtt tartjuk, fokozatosan elválunk a gyönyörtől és a kintől. Az önkontrol és az önuralom és az élet való természetének a felismerése magasabb szellemi élethez vezet, a magunkkal való megelégedéshez és a minden érző lény iránti toleranciához. Szenvedünk a minden materiális élet állandótlansága miatt. Az élet gyönyöreire iránti elnézés okozza a csalódottságot és a szomorúságot. Azért, hogy ugyanazokat az élvezeteket újra és újra megtapasztaljuk, mind nagyobb élvezetekkel izgatjuk idegeinket, hiszen minden, ami idegeinket izgatja, eltompul a megvalósítás során. Ha mi folyton a testi élvezeteink kielégítését hajszoljuk, és nem ellenőrizzük önmagunkat, idő előtt idegösszeroppanásban, szív és érrendszeri betegségben végezzük. Soha nem kell késznek lenni arra, hogy a vágyainkat kielégítsük. Másrészt, ha önkontrolt és önuralmat tanúsítunk, rá fogunk döbbenni az mindenek állandótlanságra és hiábavalóságára, magasabb szellemi életet leszünk képesek élni, elérjük az elme békéjét és a boldogságot.

Az Anatta tanának ismerete nem pesszimistává, hanem mértékletessé és észszerűvé tesz minket. Mi élvezhetjük az életet és

mindazt, ami jó benne, de amikor annak eljön az ideje, könnyű szívvel szakítjuk félbe, és ami és ha valami eltűnik közelünkben, az nem okoz bánatot, hisz az elejétől fogva tudjuk, hogy az múlandó. Nem ragaszkodunk semmihez, mert tudjuk, hogy nem lehet örökre a miénk.

Továbbá nem szövünk messzire ható terveket, és nem keressük állandóan a jövőben a boldogságot. A múltat meg nem változtathatjuk, a jövő pedig még csak eljövendő és bizonytalan. A jelen, ami valóságos, a jelen pillanat legjobb tudásunk szerinti legjobb felhasználásának a felelőssége mindig az egyéni nyugszik. Nekünk ezért arra kell használni a jelent, hogy érdemű legyen a jövő. Az Anatta tana arra ösztönöz, hogy helyes életvitellel a spirituális jólétünket ugyanolyan mértékben fejlesszük, mint a szociális boldogulásunkat, és más lényeknek ne okozunk gyötrelmet

4. A KARMA ÉS AZ ÚJJÁSZÜLETÉS

Ha a nyugatiaknak a „Karma törvényéről” beszélünk, azok minden hűhó nélkül elfogadják egy ilyen törvény létezését. Számukra tökéletesen érthető, hogy „a helyes tetteknek érdeműsége a következménye, a helytelen tettek pedig szégyenletes”, hiszen az összecseng a büntetéssel kapcsolatos keresztény hitükkel „ki mint vet, úgy arat”. De amidőn továbblépünk és a „Szamszara”, az „újjászületés” élet kereke kerül szóba, akkor csak egy szkeptikus mosollyal képesek válaszolni, mert hozzászórtak ahhoz, hogy egyetlen, magányos földi életben gondolkodjanak, amelyet az örök béke követ a Mennyekben vagy az örök kárhozat a Poklokban.

Bár elismerik, hogy a Karma törvénye teljesen észszerű, és mégis képtelenek arra, hogy ugyanakkor elfogadják az „Újjászületés” axiómáját. A Karma és az Újjászületés szétválaszthatatlanul össze van kötve, és egyik a másik nélkül értelmetlen és nem is tud létezni.

Hogy megértsük a KARMÁT és az ÚJJÁSZÜLETÉST, emlékezzünk vissza Buddhának a szent Bodhi-fa alatti megvilágosodására. Ennek a csodálatos éjszakának az első óráját Buddha különböző korábbi életformáira való emlékezéssel és azok megismerésével töltötte. Aztán felidézte a nagyszámú világkeletkezések és világpusztulások sorát – és az volt az első felfedezése, hogy képtelen megtalálni a személyes léte kezdetét és a Világegyetem kezdetét. Minden, amit látott, a születés és a halál végtelen körforgása volt, és a nagyszámú világokban élt hajdani személyiségek végtelen sora. „Minden 'kezdés' lényegiség nélküli, összerakott, állandótlan, változékony. Látván saját magam teljes keletkezését elértem a Békét.”

A Megvilágosodás középső órájában a figyelmét a lények eltűnésének és újra megjelenésének az érzékelésére fordította. „Mennyei Szemeivel” észrevette, hogy a lények újrafeltűnését a haláluk határozza meg. „Ezek az érdekes lények, ó jaj, tettekben, szavakban, gondolatokban rosszat cselekedtek. Gyalázták a Nemest, elfordították a tekintetüket, és ezt követően helytelen útra tértek. A halál után, a test fölbomlásakor szomorú, lefelé a pokolba tartó utazás lesz osztályrészük. Más érdekes lények pedig tettekben, szavakban, gondolatokban helyeset cselekedtek. Ők nem fordultak el a Nemestől, a helyes útra tértek. És ezt követően sok boldogságban lett részük. A halál után, a test fölbomlásakor, a mennyei birodalmakba tartó utazás lett osztályrészük.”

Így a második órában Buddha előtt feltárult a Karma törvénye. Minden lény újjászületését helyes és helytelen tettei határozzák meg.

A harmadik, és egyben végső órában, Buddha arra a felfedezésre jutott, hogy az „Élet kereké”, az „Újjászületés körforgása” megállítható és az Újjászületéstől és minden szenvedéstől meg lehet szabadulni, ha elmozdítjuk azok okait, azaz a „Keletkezéshez való ragaszkodást”, az önmagamhoz és az illúziókhoz való kötődést, a tárgyak létezéséhez való ragaszkodást. Felismerte, hogy a lények múltkonyságának, nyomorúságának és

önmaga nélküliségének a nemtudása vezet az Én eszméjéhez való ragaszkodáshoz, amely megteremti bennünk a következő létezés utáni vágyat, és hogy a „Létezéshez való ragaszkodás” a halál pillanatában a tudatossággal rendelkező test megragadására készíten minket, és ez elvezet az Újjászületéshez.

Így, a létezéshez való kötöttség, a Keletkezéshez való ragaszkodás, oly intenzív és erőteljes, hogy a halál pillanatában képes az új születés okává válni. Itt kell megjegyezni, hogy sem anyag, sem valamiféle „Lélek” nem megy át a halál pillanatából az új lénybe, de az új lény egyszerűen az előző létezéshez való ragaszkodásnak az erejéből jön létre. „Ahogyan a gyertya egy másikról gyullad meg”, az Újjászületés pontosan úgy jön létre. A keletkezés vágya (Bhava Tanha) a hajtóerő, az Újjászületés morális oka, mivel lényegében a Karma az, ami újjászületik, újra megtestesül. A buddhista filozófiában a Karma a végső lényegiség, az eredmény, a tetteink, szavaink, gondolataink oka, akarati cselekvésünk eredménye, amely nem csak újjászületik, de meghatározza az új lény természetét és azt a birodalmat, ahol megszületik. Ily módon az a világ, amelyben megszületik, és az abban lévő helyzete, az elmúlt életek által ösztönzött akarati cselekvésektől függnek.

Más szóval, én a saját Karmám eredménye vagyok. A Karmám az alkotóm, a múltam atyja, és én vagyok a jelen és jövő Karmámnak az alkotója. A saját sorsom mestere vagyok. „Ömaga alkotta a rosszat, ömaga a szenvedést, ömaga nem alkotta meg a rosszat, ömaga tisztította meg magát.” (Dhammapada). És újra: „Sem az égben, sem a tenger közepén, sem másutt a földön nincs hely, ahova az ember rossz tettei elől menekülhetne.” Bár ebben az életben a múlt Karmáim határozták meg a születésemet, ebben az új életemben én módosíthatom a jövőbeli Karmámat és jobbá és nemesebbé tehetem azt.

Bár az ember maga alkotja az egyéni Karmáját, és valamilyen módon hatást gyakorol a környezetére is. Így ugyanabban az időben rendelkezik egy közös családi Karmával, faji, nemzeti Karmával vagy csoport Karmával. A helyes, amit tesz nem csu-

pán rá hat, hanem azokra is, akik a környezetében élnek, minden érző lényre. És fordítva is, a helytelen nem csupán nekünk okoz szenvedést.

A Karma törvényének megértése önbizalmat ad az embernek. Kevesebbet fog panaszkodni szerencsétlensége és a rossz körülményei miatt, ha kizárólag a saját felelőssége az, ami vele történik. A Karma és az Újjászületés a legtermészetesebb és legésszerűbb válasz az emberi egyenlőtlenség nyilvánvaló igazságtalanságaira. A legjobb válasz arra a nyilvánvaló szociális igazságra, hogy a rokkant, a tudatlan, és a szegény soha nem élvezheti a teljes szabadságot, és a szegény és kis népek sem élvezhetik a teljes szabadságot és egyenlőséget. Az emberek azért különböznek egymástól és más érző lényektől, mert ők maguk alakították így. A kutya kutyának szülei. Az ember rabszolgának, koldusnak vagy hercegnek, a korábbi Karmája szerint.

A Karma törvénye nagymértékben észszerű és igazságos. Ha kizárólag az ember felelős a tetteiért – és tettei eredményét nem tudja egy élet során semlegesíteni – akkor egyedül az a jogos és igazságos, hogy ha esélyt kap arra, hogy a hibáit jóvátegye, tehát újjá kell születnie. És ugyanilyen módon az is jogos és igazságos, hogy ha valakinek morálisan tartoznak, hasonlóképp visszatérjen a földre, és találkozzva az adósával a Karmájukat kölcsönösen kiegyenlítsék.

Bárhogy is, ki kell mutatni, hogy sem a helyes, sem a helytelen akarati cselekedet, amit egyszer elkövettünk, nem válik semmissé, a hatása elkerülhetetlenül jelentkezni fog. Szerencsére minden egyes ok következménye véges, és így a hatásának is vége lesz egyszer.

Egyébként az egyén által gerjesztett Karma soha nem egyenlítődne ki egy életen belül. Az elkövetett helytelen örökké tartana, és az ember a Pokolban örök szenvedésre lenne ítélve (ez különben a keresztény elgondolás a büntetésről). De a Karma nem Isten, az istenek és a pokollakók maguk is, mint a Világmindenség minden lényé, alá vannak vetve a Karma mindent átfogó törvényének. Buddha maga beszél a „világ keletkezés és

világ elmúlás periódusairól” amelyeknek a Megvilágosodáskor nem látta az elejét, csak a „Keletkezés” folyamatát, az összetevést, az állandótlanyságot, a változékonyságot.

Miután a helytelen nem válik semmissé, a helytelen módon elkövetett tetteket saját akaratából csak az egyén teheti jóvá. A Megvilágosodás Ösvényét követve kiigazíthatja a jellemét és megakadályozhatja, hogy a hibái megismétlődjenek. Saját erőfeszítésével kísérletet tehet arra, hogy csak érdemhozó dolgot cselekedjen, és így elkövetkező életére jó karmát szerezzen.

Ebben az életünkben egyaránt merítünk úgy a múlt, mint a jelen karmánkból. Ily módon a halál pillanatában megmaradt a régi és újonnan gerjesztett karma maradványai azonnal újjá akarnak születni. Ahogyan Buddha mondotta, ez a visszamaradó karma a mi lényegünk, a mi élményünk, amelyet az új lét megragadott, a tudatosság, amellyel az új test el van látva.

HOGYAN MEGY VÉGBE AZ ÚJJÁSZÜLETÉS?

Az újjászületés folyamatát Buddha az alábbi módon írta le:

„Ahol, szerzetesek három dolog együtt fordul elő, ott elvetődik az élet magja. Így, ha az apa és anya együtt vannak, de az anyának nincsen meg a ciklusa, és megszületendő lény nincs jelen, az élet magja nem kerül elvetésre. Ha az apa és az anya együtt vannak, és az anyának meg van a ciklusa, de megszületendő lény nincs jelen, az élet magja megint nem kerül elvetésre. Ha azonban, szerzetesek, ha az apa és az anya együtt vannak, és az anyának meg van a ciklusa, amikor a fogamzás bekövetkezhet, és megszületendő lény is jelen van, akkor ennek a háromnak együttes tevékenysége nyomán az élet magja elültetetik.” (Maddzshima Nikaja)

„Amióta Buddha tanítja az újjászületést, nyilvánvaló, hogy a „megszületendő lénynek” valahol meg kell halnia. Így a halál és a fogamzás úgy jelenik meg, mint ugyanannak a folyamatnak

két oldala. Minden fogamzás csak akkor következhet be, ha a szamszára egyik vagy másik birodalmában egy másik lény meghal. Ami itt eltűnik, ott megjelenik. (G. Grimm: „The Doctrine of Buddha”)

Elkövetkezendő születésünk természete attól az irányultságtól függ, amelyet életünk során egész a halálunkig követtünk, ahogyan a Szent Íratok alábbi idézeteiből is láthatjuk: „Tételezzük fel, szerzetesek, hogy egy szerzetes azt gondolja ‘Óh, a testem elbomlásával, a halálom után, bárcsak alkalmam nyílna a hercegek között születnem’. Ezt a gondolatot gondolja, ehhez a gondolathoz ragaszkodik, ezt a gondolatot dédelgeti. Elméjének ez a tevékenysége és azok a gondolatok, amelyeket magában ápol és gondoz, ilyen létbe való újjászületés felé vezet. Ez, ó szerzetesek, a mód, ez az ok, amely ilyesfajta visszatéréshez vezet.”

Még egy példa a karma és az újjászületés működéséről: „Mi lehet az oka, ó Gotama, mitől lehet az, hogy az emberi lények között is, akik embernek születtek, találhatunk gonoszságot is, kiválóságot is? Léteznek, ó Gotama, rövid életű emberek és hosszú életű emberek, vannak betegesek és egészségesek, vannak csúfak és szépek, vannak erőtlenek és erősek, vannak olyanok, akik magas rangban vannak, és vannak, akik alacsonyban, vannak, akik ostobák és vannak, akik éles elméjűek. Mi az oka, ó Gotama, mitől lehet az, hogy emberi lények között is, akik embernek születtek, találhatunk gonoszságot is, kiválóságot is?”

„A lények a tetteik tulajdonosai, ó brahminok, a tetteik örökösei, a tetteik gyermekei, a tettek különböztetik meg a lényeket, akik embernek születtek azok gonoszságának vagy kiválóságának megfelelően.”

Tételezzétek föl, brahminok, némely asszony vagy férfi, aki élő teremtményeket öl, kegyetlen és vérszomjas, hozzászokik a gyilkossághoz és az emberöléshez, nem sajnálva sem embert, sem állatot, a test fölbomlásakor, a halál után egy gonosz utazásra indul lefelé, a mélybe, a pokol világába. De ha nem jut el

odáig, és eléri az emberi szintet, akkor, bárhol is születik, rövid lesz az élete. Ez az az ok, brahminok, mely a rövid élethez vezet.”

Utána Buddha folytatta a beszédét, hogy megvilágítsa, hogy egy jó asszony vagy ember, aki nem öli meg az érző lényeket, és részvétellel van eltelve, szeretettel fordul minden élőlény felé, az a mennyei világokban fog újjászületni, vagy ha nem jut el odáig, és az emberi szintet éri el, akkor, bárhol is szülessen meg, hosszú életű lesz. Buddha a továbbiakban rávilágított, hogy a kegyetlen – a dühös – az irigy – a fősvény – a gögös – az eljövendő jólétével nem törődő ember, ha nem jut a pokolba, akkor első esetben betegesnek, a másodikban csúnyának, a harmadikban gyengének, a negyedikben szegénynek, az ötödikben alacsony rangban lévőnek, a hatodikban ostobának születik újjá. Evvel szemben az, aki ellenkező minőséget ápol, az a mennyben nő fel, vagy ha emberként születik újjá, akkor egészséges, szép, erős, jómódú, magas rangú és bölcs lesz. (Maddzshima Nikaja, 135. beszéd)

A Szent Íratoknak ebből a néhány idézetéből is fel lehet ismerni a Karma és az Újjászületés működésének nagymérvű komplexitását. Számunkra részleteiben vizsgálni a Karmát nagyon bizonytalan, és haszontalan dolog eltűnődni rajta. Elegendő, ha rendíthetetlenek vagyunk, és meg vagyunk győződve arról, hogy senki sem menekülhet meg a tettek, szavak és gondolatok hatásától, ami egyszer megtörtént, nem válik meg nem történtté. De hasznos, ha az erőnket arra használjuk, hogy jót tegyünk, együttérzők, kedvesek és toleránsak legyünk, gondolataink magunknak és másoknak a hasznára legyenek – helyes életet éljünk, úgy dolgozzuk fel az örömet, a kint és a bánatot hogy ne kötődjünk túlságosan hozzájuk.

KARMA ÉS ÚJJÁSZÜLETÉS

„Ahogy a gyertya meggyújtja a másikat,
Úgy terjed el az élet lángja.

Ha valaki meghal, egy csecsemő kezdi az életet
Magával víve a Karma terheit.

És így megy az újjászületés szüntelenül,
Az ember önmaga alakítja sorsát,
Él és hal újra s újra mindaddig,
Míg nincs ragaszkodás, és szétzúzva már az élet oka.”

5. A FÜGGŐ KELETKEZÉS TÖRVÉNYE

A Fügő Keletkezés Törvénye egyike a buddhizmus alapvető tanításainak, ez a Buddha által a szenvedés és minden természeti jelenség keletkezésének miéértjére adott válasz, az élet rejtélyére való felelet.

Ez a Törvény az okság (nidana) tizenkét láncszemét tartalmazza, melyek tartalmazzák az összes összetevőt, amelyből az egyéni élet létrejön és amely lehetővé teszi, hogy megértsük a szenvedés eredetét. Ez a kulcs a Buddha Tan Helyes Felismeréséhez, de csak az hatolhat át azon teljesen, csak az eszmélhet rá az Abszolút Igazságra, aki önmaga saját valós természete fölött elmélkedik, és követi a Nemes Nyolcúttú Buddha Ösvényt.

A Fügő Keletkezés Törvénye a következő:

A nemtudásból (avijja) keletkeznek a készségek (szankhara)
A készségekből keletkezik a tudat (vidzsnjána)
A tudatból keletkezik a név és forma (nama-rupa)
A névből és a formából keletkezik a hat érzék (szalajatanam)
A hat érzékből keletkezik az érintkezés (phassza)
Az érintkezésből keletkezik az érzés (vedana)
Az érzésből keletkezik a vágy (tanha)
A vágyból keletkezik a megragadás (upadana)
A megragadásból keletkezik a keletkezés (bhavo)
A keletkezésből keletkezik a születés (dzsati)
A születésből keletkezik az öregség, a betegség – és a halál
Az öregségből, a betegségből és a halálból keletkezik a szenvedés

Azért, hogy az eléggé bonyolult Fügő Keletkezés Törvényét megértsük, könnyebb az okság összes fokát analizálva a végéről kezdeni, Törvény végén kezdeni, mivel minden feltételeesség a másiktól ered.

Minden egyén, ha egyszer már megszületett, ki van téve az öregkornak, a betegségnek és a halálnak – ez olyan természeti törvény, amely elől senki sem menekülhet el, ezért Buddha azt mondta, hogy minden szenvedés, öregség, betegség és halál oka a SZÜLETÉS.

A születés egyedülálló fázis, az élet mozgófilmjének magányos kockája, az Újjászületés körforgásának (szamszara) egyedi pillanata, és az Újjászületések Körforgásának részeként, mint bármi más a világegyetemben, alá van vetve a változásnak, a nyomorúságnak, az énnélküliségnek (Anicca – Dukkha – Anatta), és miután két egymást követő pillanatban semmi sem marad ugyanaz – minden épp „keletkező”, valójában semmiről sem mondhatjuk, hogy „van”, csak azt, hogy „ez keletkezik, az keletkezik”. Állandó jelleggel létezik, észrevehető törés nélkül, ezért „**a születés föltételezi a keletkezést**”. „**A keletkezés föltételezi a megragadást**”. Tehát az „ez keletkezik, az keletkezik”-nek az oka az, hogy ragaszkodunk az Élet kerekéhez, amely körhintaként forog körbe és körbe.

A megragadás feltételezi a vágyat: vagy „a vágyból keletkezik a megragadás”. ahogy a fentebbi megállapítás megállapítja. A vágnak három fajtája van, a szexuális vágy, a kedvelt iránti vágy, és a nem kedvelttől távollevés vágya. Ez a „Hármas Vágy” okozza az Élet körhintájának „megragadását”. Ezért születünk meg újra és újra.

A vágy feltételezi az érzést: ami annyit jelent, hogy az után vágyunk, amit érzünk, vagy ahogy Buddha mondja, ha egyáltalán nincs érzés, se vágy, se sóvárgás nem jöhet létre.

Az érzés feltételezi az érintkezést és az érintkezés feltételezi a „Hat Érzék Szféráját” és ez a Hat Érzék Szférája feltételezi

a „Nevet és Formát”. Ezt a három oksági láncszemet egybevéve kijelenthetjük, mivel az érzés a hat érzékkal való kapcsolatból ered, amellyel azok a környező világ tárgyaival érintkezésbe lépnek. Mind a hat érzéknek meg van a speciális funkciója, például a szem képeket alkot, az orr a szagokat regisztrálja, a fül a hangokat érzékeli, stb. és az érzékszerveinknek ezek a benyomásai az értelemmel (mano) vannak kapcsolatban, amely a további utalásokhoz tárolja őket.

Azért, hogy az érzékszerveink megfelelően működhessenek, létezik a Buddhi, egy olyan elem, amely nem tartozik egyikhez sem és másikkhoz sem, de a jelen minden pillanatában kapcsolatot teremt az érzékszervek és az érzékelt tárgyak között. Így létezik szem-tudat, fül-tudat, orr-tudat, érzés-tudat, ízlelés-tudat, és értelem-tudat. A tudat állandóan újra teremti a saját testi szerveinket ugyanúgy, ahogy az értelem-tudatosság nem létezhetne a „Név és Alak” nélkül. Ezért mondta Buddha: **„A tudatból keletkezik a „Név és Forma”**. A „Név és Forma” arra utal, hogy a neveket és formákat a szellemi aktivitásunk alkotja meg testünk nélkül, de utalhat a testi szerveinkre is, melye Buddha Nama-Rupának nevezett. Így a „Tudat” és a „Név és Forma” kölcsönösen feltételezik egymást, egyik sem létezhet a másik nélkül.

A Független Keletkezés Törvénye, ameddig most elemeztük, objektív okát adta minden szenvedésnek, amely maga a vágyakozás. Amikor a hat érzékünk kapcsolatba lép a (tudat jelenlétében) megalkotott külső világgal, ezt megérezve fölébred a vágyakozásunk, hogy belekapaszkodjon az Újjászületések körforgásába, létrehozza testi szervezetünket, új születésbe, öregségbe, betegségbe és halálba vezet.

Itt jön nagy ugrás: Buddha még két láncszemet hozzátéve tovább folytatja a Független Keletkezés Törvényének vizsgálatát.

„A készségekből keletkezik a tudat” és az utolsó láncszem **„A nemtudásból keletkezik a készség”**. Ez a két láncszem minden szenvedés és minden életjelenség szubjektív oka, melyek

túl vannak a közönséges emberi értelmén, és belső meditáció útján kell megtapasztalnunk. Minden, amit erről mondhatunk, a következő:

Szankhara a buddhista filozófiában készséget, mentális alakzatot jelent, amelyek akarati cselekvéseink gyümölcsei (teszticselekedet, szavak és gondolatok). Akarati cselekedeteink és azok eredményei nem alkotnak mást, mint a mi **egyéni karmánkat**, az akarati cselekvések karmája korábbi életünkből ered, és ez a karma alkotta meg jelenlegi életünket, alkotja eljövendő életünket, azon akarati cselekvéseink segítségével, melyek meghatározzák a jövőbeni személyiségünket.

Így elmondhatjuk, hogy a tudat a karmánkból keletkezik. A jelen életünk tudata nem más, mint a korábbi életünkből származó karmánk tudata, mely tovább működik bennünk.

Egyetlen dolog, amit meg kell tennünk, miután a Buddha-Dhammából megértettünk és megtanultunk valamit, hogy Buddha tanai értelmében fokozatosan változtassuk meg viselkedésünket és életünket.

„A nemtudásból keletkeznek a készségek” tehát az élet valós természetének nem ismerete, a „Négy Nemes Igazságnak”, a „Karma Törvényének”, az „Anatta Tanának”, a „Független Keletkezés Törvényének” nem tudása eredményeképp akarati cselekvéseink a személyiséget félrevezető **Akarattá** válnak, azaz az élet utáni vágyá, magunk dicsőítésévé, az életem való csüngésé és az Én káprázatává. A **nemtudás** ezért az elsődleges oka minden szenvedésnek és az egész életnek

A nemtudás legyőzésével, a jócselekedetekkel, a rossz kerülésével és a szívünknek a szenvedélyektől (kilesza) azaz a mohóságtól, rosszakarattól és az Én káprázatától való megtisztításával lépésről lépésre eljutunk a Felismerésig és a Végső Bölcsességig – a **NIRVÁNÁIG**, a születés, az öregség, a halál és minden szenvedés megszűnéséig.

Buddha megvilágosodása során felfedezte az élet állandótlanóságának, nyomorúságának és ént nem tartalmazásának a törvényét, megismerte a Karma Törvényét, és fölfedezte azokat

a természeti törvényeket, amelyek az egész Világegyetemet vezérlik. Képes volt arra, hogy a Független Keletkezés Törvényével megmagyarázza a szenvedés és minden életjelenség okát.

IV. FEJEZET ANYAG ÉS ÉRTELEM

A Karma Törvénye (az Ok és Hatás Törvénye) értelmében minden érző lény, az egyszettű amőbától a legfejlettebb állatig, az emberig, pontosan az, amivé ő teszi magamagát. Minden a maga alkotója, és saját korábbi akarati cselekvéseiből áll, amelyek a jelenlegi akarati cselekvésekkel együtt meghatározzák szamszara különböző birodalmaiban lévő jövőbeni létezését.

Ebből következően az élet az életvágynak közvetlen következménye, és amíg a mi akarati cselekvéseinket ez az életvágynak határozza meg, addig formáljuk a karmánkat, és addig folytatódik az életünk. Ha egyetlen élőlény nem akarja élni, nem születne meg senki. Tehát az élet nem más, mint a lenni akarás. Ez az életvágynak az élet minden megjelenési formájában boldogságként, szomorúságként és fájdalomként fejezi ki magát. Ha valami az akaratunkkal találkozik, az boldogsággal és meglepődöttséggel tölt el minket.

Az élet akarásában minden lény egységes. A tudományban ezt úgy hívják, hogy „a faj ön bemutatásának elve”, ami annyit jelent, hogy minden élőlény természetében benne rejlik az életvágynak és önmaga kinyilvánításának a vágya. Buddha ezt TAN-HÁNAK nevezte, nemi vágy, a létezés vágyának, a nemkedvelttől való távollét vágyának. Az ember csak annyiban különbözik a többi lénytől, amennyiben fejlettebb az agya és a mentális képességei.

Az állatok aszerint élnek, amilyen természetet megtanítottak nekik, amilyenek a szokásaik és ösztöneik. Esznek, ha éhesek, alszanak, ha fáradtak. Érzékszerveik, különösen a szemük, fülük és orruk sokkal érzékenyebb, mint az emberé, hisz azoknak egyedüli feladata, hogy felismerjék a környezetüket, ellenségei-

ket és barátait. Amennyire meg tudjuk figyelni, az ő boldogságuk a pillanatnyilag meglévő élet élvezetéből áll. Úgy el vannak foglalva a pillanatnyi cselekvéseikkel, hogy egyáltalán nem törődnek azzal, éltek-e korábban vagy élni fognak-e később. Anélkül élnek, szenvednek, és pusztulnak el, hogy gondjuk lenne a jövőre, mert az agyuk viszonylagosan érzéketlen és – az értelmük fejletlen. Mivel az ember érzékeny aggyal rendelkezik, és az elméje elég fejlett ahhoz, hogy képes legyen a felismerésre és a bölcsességre, képes arra, hogy megszabadítsa magát a szenvedéstől és az újjászületéstől, amennyiben magasabb szellemi életet él, mely messze túl van a közönséges állati léten.

Hogy az elmét megértsük, szükséges ismerni a testünket és annak a funkcióit. Buddha szerint a testi szerveink, amelyen a személyiségünk alapszik két elválaszthatatlan részből áll, a fizikai testből (rupa-kaja) és a mentális testből (nama-kaja). Az élet csak akkor lehetséges, ha a két rész egyesült. Ha az egyik vagy a másik hiányzik, az élet nem képes működni. Ezt a két részt nevezi Buddha **nama-rupának**, a testi szervezetünknek.

RUPA (testi forma) a négy elemből áll „FÖLD, VÍZ, TŰZ és SZÉL”. Buddha koncepciója, hogy a szervezetünk a szerves természet anyagából származik, az anyagról való mai ismeretünknek megfelel, és azokkal tökéletesen megegyezik. A modern tudomány szerint az anyag állapota folyékony, szilárd, légnemű és látens hővel rendelkezik. Buddha szerint a testi formánk (rupa) ebből a négy elemből áll. Ezek az anyagok, amelyekből a testünk felépül, táplálkozik, fenntartja magát. „Ezt a testemet a négy elemből formálták, apám és anyám hozta létre, rizsből, zabkásából, savanyú kölesből épült.” Ezt a testet a „Hat érzékszervvel” (szalajatanam) alapították, amely szintén tartalmazza a négy elemet. Így az egész testem a külső világ szerves szubsztanciáinak a holt anyagából épült fel. Ez nem más, mint por és szemét halmaza és átalakítása, amely az egyéniségemnek vagy személyiségemnek (szakkaja) alapjául szolgáló testi formában jelent meg. Így ezt az egészséget szét kell választanunk az Én gondolatára, amely a szervezetünkben realizálódik, és az

úgynevezett Énünkre, mely nem más, mint egy halom por, mely halálunk után visszatér korábbi szervetlen állapotába. Buddha sokszor hangsúlyozta, hogy medítáljunk testünk fölött, hogy valóban behatoljunk személyiségünk való természetébe, és felismerjük, hogy abban nincs számunkra semmi lényeges, az változékony, nyomorúságos és önmaga nélkül való.

„Személyiség, személyiség, mondják, ó Tiszteletreméltó nővér, mit mondott a Magasztos, mi a személyiség?” kérdezte Viszakha apáca Dhamadinnát, aki korábban asszony volt. „A Keletkezés öt csoportja a személyiség.”, mondta az Urunk. ‘A forma (rupa) keletkezése, az érzékelés (vedana) keletkezése, az érzés (szanna) keletkezése, a készség (szankhara) keletkezése és a tudat (vinnana) keletkezése.’ „Hogyan keletkezik személyiség eszméje?” kérdezte Viszakha. „Ez a **SZOMJ**, mely elülteti az újjászületést, és az hozzá van kötve az élvezetek utáni vágyhoz, mely hol itt, hol ott keresi az örömét, nemi vágyban, a kedvelt utáni vágyban, a nemkedvelttől való távollét vágyában,” felelt Dhammadinna.

Buddha tanítása szerint a személy a Keletkezés öt csoportjából áll: test – érzékelés – érzés – készség és tudat. Buddha keletkezéséről beszél, mert az élet valódi tényének nemismeretén kívül az élet utáni vágyakozás (tanha) miatt is szívósan ragaszkodunk ahhoz a hamis hithez, hogy ezek alkotják személyiségünk valós lényegét. Ezek a személyiségünk gyűjtődényei, de nem azonosak az Énnel. Épp ezért meg kell vizsgálnunk a keletkezés öt csoportját.

RUPA a testi forma, amely a négy elemből áll. „Mi, szerzetesek, a **földelem**? A földelemnek két fajtája van, a külső és a belső. Minden, ami az emberben található, és szilárd vagy merev természettel bír, ilyen a fejen a haj és testen a szőr, a körmök, a fogak, a bőr, a hús, az inak, a csontok, a velő, a vesék, a szív, a máj, a rekeszizom, a lép, a tüdők, a belek, a bélfodrok, a gyomor, az ürülék és bármi, ami még kemény vagy szilárd természet létezik a szó szoros értelmében vett személyiségben, azt

nevezzük belső földelemnek, és bármely földelemet, amely a személyhez tartozik, vagy idegen tőle, azt földelemnek nevezzük.

„Mi a **vizelem**? Ez is lehet belső vagy külső. Ami a személyben belül található és folyékony vagy víz természettel rendelkezik, mint az epe, nyálka, genny, vér, veríték, zsír, könnyek, nyirok, nyál, orrváladék, a csontizületek nedvei, vizelet és bármi, ami még folyékony vagy víz természet létezik a szó szoros értelmében vett személyiségben, azt nevezzük belső vizelemnek. Bármely olyan vizelemet, amely a személyhez tartozik, vagy idegen tőle, azt vizelemnek nevezzük.

Mi a **tüzelem**? Nevezhetjük belsőnek és külsőnek, mindaz, ami a személyben belül található, és hő vagy tűz természettel rendelkezik mint a jelenlévő melegség, ami által a bomlás végbemegegy, ami által a fizikai test felmelegszik, ami által minden, amit megettünk vagy megittunk, megízleltünk vagy lenyeltünk, teljes átalakuláson megy át (megemésződik), és bármi, ami még hő vagy tűz természettel rendelkezik a szó szoros értelmében vett személyiségben, azt nevezzük belső tüzelemnek. Bármely olyan tüzelemet, amely a személyhez tartozik, vagy idegen tőle azt tüzelemnek nevezzük.

„Mi a **légelem**? Mindaz, ami a személyben belül található, és a természetben található, mint a feljövő levegőt és a lemenő levegőt, a gyomorban és a belekben lévő szelet, a végtagokon áthaladó levegőt, a bemenő és kijövő lélegzetet – ez és minden más légelemet, ami a személyben belül létezik, belső légelemnek nevezünk. Bármely olyan légelemet, amely a személyhez tartozik, vagy idegen tőle, légelemnek nevezzük. (Mahahatthipadapamaszutta, Maddzshima Nikaja)

Mily sokat tudott Buddha a szerveink működéséről. Szinte naprakész fiziológusnak tűnik. Azt a tényt, hogy Buddha a „végtagokon áthaladó levegőről” beszél, nem szabad úgy félreértelmezni, hogy Buddhának fogalma sem volt a vér valódi természetéről. Ő a „LEVEGŐT” a gázanyagcsere jellemző jegeként használta, ami a vér fő funkciója, azaz, hogy az oxigént a tüdőből a legkisebb magányos sejtig is elszállítsa, kicserélje a

sejtek által termelt széndioxidot, és visszavigye azt a tüdőbe, ahonnan a lélegzettel távozik. Úgy használja a „levegő” szót, ahogyan mi az „érzetet”, az olyan, mint egy életjelenségek felett álló életjelenség, érzékelés, gondolat, tudat.

A testi forma (rupa), ahogyan már láttuk négy, a külső világból származó elemből áll, és elválaszthatatlanul össze vannak kötve a keletkezés többi négy elemével, az érzékeléssel (vedana), az érzettel (szanna), a készségekkel (szankhara) és a tudattal (vinnana). Mind a rupa, mind a nama a Buddha által **NA-MA-RUPÁNAK** nevezett szervezetünkben egyesül, és az egyniség (szakkaja) alapját képezi.

A HAT ÉRZÉKSZERV: Hogyan alkotja a mentális testünk (nama) az anyagi testünkkel (rupa) együtt a személyiségünk eszméjét (az Én téveszméjét)? Ez a minket a külső világ hatásainak összekötő **hat érzékszerv hatása**, melyek megalkotják bennünk a személyiség eszméjét, mint egy önmagában lévő, a világ többi részétől elkülönült entitást.

„Öt érzékszerv van, testvérek, a látás szerve, a hallás szerve, a szaglás szerve, az ízlelés szerve, a tapintás szerve, és mindegyiknek megvan a maga működési szférája és területe. Egyik sem osztja meg a többivel a maga működési szféráját és területét. Ami ezt az öt érzékszervet illeti, mindegyiküknek megvan a maga működési szférája és területe, mindegyik különbözik és elkülönül egymástól, vajon mi fogja össze őket? Melyik osztja meg a saját működési szféráját és területét a többiekkel? Ami ezt az öt érzékszervet illeti, szerzetesek, **a gondolkodás**, ami összefogja őket? A gondolkodás az, ami megosztja a működési szféráját és területét a többiekkel.

AZ ELME: Így Buddha tanítása szerint az elme, a mano a hat érzékszervünk közül a hatodik. A fogja össze a többieket, az minden mentális tevékenységünk központja, és ezért a legfontosabb rész a szervezetünkben.

Hogyan működnek az érzékszerveink? Buddha tanítása szerint először is minden szervünknek sértetlennek és működő-

képesnek kell lennie. Másodszor az érzékszervnek megfelelő tárgynak kapcsolatba kell lépni az érzékszervvel, harmadszor a tudatosságnak is jelen kell lennie. Bármilyen jelenség által tudatosság keletkezik, amennyiben tényleges kapcsolat keletkezik az érzékszerv és a megfelelő tárgy között. Így rendelkezünk szem tudatossággal, fül tudatossággal, orr tudatossággal, nyelv tudatossággal, test tudatossággal és elme tudatossággal. A tárgyat a megfelelő érzékszerv érzékeli. Például a szem által látott kép a tudat jelenlétében alkotja meg önmagát a szemünkben, nem az értelemben és nem valami Önmagamban. Buddha szerint nincs, aki lát, hall, ízlel, testi érintkezést érez, és gondolkodik, minden időben csak az érzékszerv működik, az érzékszervben, vagy amögött nincs sem személyiség sem Én. Minden érzékszerv úgy gondolja, hogy ő az érzékszervek legfőbbike, mégis amit érzékelünk, átvivődik az értelemben, a hatodik érzékszervbe (vagy az agyba), amely minden adatot összegyűjt és elraktároz, hogy később például szolgáljon.

Ahogy mondtuk, a tudatnak jelen kell lenni ahhoz, hogy az érzékszerv és a neki megfelelő tárgy között létrejöjjön a kapcsolat. Például, ha csak kibámulunk az ablakon, anélkül, hogy különösebben tudatosak lennénk anélkül, hogy valamire gondolnánk, vagy valamire figyelmet fordítanánk, csak nézünk, érzékelés, érzet és benyomások nélkül, semmilyen kép nem alakul ki az agyunkban. De ha valami felkelti a tudatosságot, akkor az érzékszervünk érzékelné fogja a megfelelő tárgyat.

A TUDATOSSÁG, Buddha szerint a Keletkezés Öt Összetevőjének egyike, amelyet VINNANA UPADANA-KHANDÁNAK nevezünk, az Énnek a lényege. Ez, ahogy Buddha mondja, egy elem (dhatu), amely a világegyetemben mindenütt jelen van. A tudatosság az élet legfontosabb folyamata, mely nélkül nincs élet. Példának okáért, Buddha szerint, a tudatosság hatol be az anyaölbe, és indítja meg az embrió fejlődését, és növekszik addig, amíg teljesen kifejlődik, és megszületik. Így a mi szervezetünk hat érzékszervvel, a keletkezés másik négy cso-

portjával, az érzettel, az érzékeléssel, a készségekkel és a tudatossággal ellátott a testi formából áll.

„**De hogyan jut a szervezetünk a tudatosság képességével ellátott hat érzékhez**” amely a szem-fül-orr-izlelés-érintés-elme-tudatosságot alkotja” kérdezte Maha Kotthika. Sariputta a következőképp válaszolt: „Az öt érzék, ó testvér, az **életerőből** keletkezik”. Maha Kotthika tovább érdeklődött, „És miből keletkezik az életerő?” „Az életerő a **hőből** keletkezik”, felelte Sariputta, majd így folytatta „Mindjárt megmagyarázom, testvér, és a magyarázattal egy okos ember megérti az elmondottakat. Ahogyan az olajlámpát azért gyújtják meg, hogy fény keletkezzen, de a láng a fény miatt keletkezik, ugyanúgy, testvér az életerő a hő miatt keletkezik, és a hő az életerő miatt.” Mahavedalla Szutta, Maddzshima Nikaja)

A Digha Nikaja Pajaszi Szuttájában Kumara szerzetes Kasszapa Payaszi hadúrnak magyarázza: Így, ha az élet szellemét (az életerőt) a hővel és a tudatossággal kombináljuk, az emberi test képes lesz járni, állni, ülni, lefeküdni, a szemével formákat látni, a fülével hangokat hallani, az orrával illatokat szagolni, az ujjával tárgyakat tapintani, a testével dolgokat érzékelni, és az értelmével eszméket felfogni. De ha a test mentes az élet szellemétől, nincs többé kötődés a hőhöz, és nem kombinálódik többé a tudatossággal, a test nem tud többé sétálni, állni, ülni, lefeküdni stb.”

Semmi sem magyarázhatja meg világosabban ezt a Szuttát, mint az, hogy a mi hat érzékszervünk a Keletkezés Öt Összetevőjével együtt akkor képes csupán élni, ha el van látva a test által előállított életerővel, hővel, és ez egyesül a tudatossággal. „Ez az én testem, amelyet apámból és anyámból előszökve a négy elem épít föl, hozzájuk van kötve, és tőlük függ.” (Digha Nikaja)

A mentális test (nama-kaja)

Miután megvizsgáltuk a test (rupa-kaja) természetét a hat érzék (szalajatanam) szférájából, és hogy a tudatosság hogyan hozza kapcsolatba a hat érzékszervet a világgal, most vizsgáljuk meg, mennyire független a tudat, és a hat érzékszerv mennyire hozza a mentális testet (nama-kaja) mozgásba.

Hogyan nyilvánítja a mentális test ki magát?

Buddha tanítása szerint az érzékszerveink külső kapcsolata a világgal mozgásba hozza a mentális testet. Hogy a tudatosság milyen okok alapján ad utasítást ennek vagy annak az érzékszervnek, mint a szem-tudatosság, fül-tudatosság vagy elme-tudatosság, az a készségektől függ. „A kapcsolatból keletkezik az érzet. Amit érez, azt észlel, amit észlel, azt gondol. Amit gondol, abban tartózkodik (papanca).” „Aminek a következőkben ő valamiben tartózkodik, az a magányos észlelés teljes totalitásában mutatja meg magát:

- a múlt, a jövő, a jelen formákban a szem által,
- a múlt, a jövő, a jelen hangjaiban a fül által,
- a múlt, a jövő, a jelen illataiban az orr által,
- a múlt, a jövő, a jelen ízeiben a nyelv által,
- a múlt, a jövő, a jelen tapintható tárgyaiban a test által,
- a múlt, a jövő, a jelen gondolat tárgyaiban az elme által.”

(Madhu-pindika Szutta,
Maddzshima Nikaja)

Ebből következően az érzések, érzetek, készségek csak a tudatosságtól függően jelenhetnek meg (az öt Upadana Khanda). Ha az **akarát** nem kelti föl a tudatosságot, hogy az érzékszerveinkkel tegye lehetővé, hogy az elménk érzékeljen, akkor nem jelenik meg semmiféle egyéni képzet. A Buddha által tanított legmagasabb Dhamma azért van, hogy az érzékszerveink által észlelt dolgokat tudatossággal töltsse ki, hogy ne engedjen utat

az érzelmek, élvezetek és ragaszkodások keletkezésének. **Csak nézni** teljes egykedvűségben, ez a tökéletes elme legfelső szintje, a tiszta és szent ember letisztult állapota.

A mentális test, a mi mentális állapotunk, egy egységet alkot. Az észlelés, az érzékelés, az érzéki benyomások és a tudatosság nem tudnak elszakadni egymástól. Az észlelés az érzékszerveinknek a külső világgal való kapcsolata által keletkezik, és nyomon követi az észlelés és az érzéki benyomás, amelyek pedig a tudatosságtól függenek. Ezek az érzékszervek működésének az együttesen előforduló termékei, és amíg az élet tart, azokat az érzékszervek mindig újra és újra megteremtik. A tudatosság a domináns, az érzékszerveket a megfelelő tárgyakkal összekapcsoló tényező, mely kapcsolatot teremt köztünk és a külvilág között. Ezáltal teremt meg bennünk azt a hamis hitet, hogy mi egy különálló entitás vagyunk, egy Énnel rendelkező egyéniség, amely különbözik minden mástól. Az Énnek ez az eszméje abból a hitünkből származik, hogy minden, ami lát, hall, szagol, ízlel, testileg érzékel és gondol, az mi vagyunk, valójában azonban a viszonyuló érzékszerv az, amely lát, hall stb. – de az nem az Én. Hamisan hisszük, hogy mi vagyunk azok, akik az érzéseket, észleléseket, érzéki benyomásokat tapasztaljuk, és tudatosak vagyunk.

A tudatosság, ahogyan látjuk, a külső világ egy eleme, nem egy bennünk lévő alapvető rész alakítja ki, bár ő maga a testi funkcióinkban és a mentális aktivitásunkban ölt testet.

A TUDATOSSÁG OKA

Mi az oka a Tudatosságnak, mely minden mentális funkcióinkban és testi formánkban megtalálható? Ez az ok az **életvágy**, a lenni, a birtokolni, és a nem annak lenni, amit nem szeretünk. **Az akarat**, a szándék hozza létre az érzékszerveink és a nekik megfelelő külső tárgyak közti kapcsolatot, és készletti növekedésre a tudatosságukat. Amíg az akarat az életvágyunkra befolyással bír, amíg akarat cselekvéseinket a mohóság, a rosszaka-

rat és a káprázat irányítja, addig mindig újra és újra újjá kell születnünk. De létezik egy mód, ahogyan megszabadulhatunk a Kileszától és a Ragaszkodástól, mégpedig ha követjük Megvilágosodáshoz vezető, a Buddha által felfedezett Középső Utat. **Az önuralom és az önkontroll által**, a Kilesza legyőzése által, mesterei lehetünk az akaratunknak, az érzékeinkből eredő minden tudatosságnak, és nem kapcsolódunk hozzá az Öt Összetevőhöz, amíg nem cselekszünk több helytelen akarat cselekedetet, és amíg a helyes akarat cselekedetek maguktól eloszlanak.

Az utolsó vizsgálat szerint az értelem által uralt mentális testünk, az értelmi aktivitásunk központja, az a külső világ négy eleméből származó anyagi testünk (rupa) terméke, és ez az anyagi test nem más, mint por és piszok. Az egész egyéniségünk a tudatossággal ellátott hat érzékszervünk eredménye. És az a tudatosság az Akarattól függ. Az Akarat teremt a tudatosságot, és az Akarat fejlesztésével a tudatosságot kontrol alá tudjuk helyezni, hogy csak az üdvöt hozó tudatok érvényesüljenek, és ne ragaszkodjunk azokhoz, amelyek a rosszra vezetnek.

A tisztaság legfelső foka, ahogyan Buddha tanította, csupán vágyak és érzelmek nélkül érhető el. Ez teljes tudatossága annak, amit látunk és érzünk, anélkül, hogy ragaszkodnánk ahhoz, amit látunk és érzünk. Ez a teljes **nyugalom** birtoklása, mentes a téveszméktől és a Kileszától, mentes az éppen aktuális élet örömeihez és bánataihoz való minden Ragaszkodástól.

Buddhának a személyiség keletkezéséről és az értelem működéséről szóló tanítását a történelem során még nem múlták felül. Ez egyedülálló, és nem található meg más vallásokban és filozófiákban. Nem tartalmaz hipotéziseket, emberalkotta eszméket, de az élet való tényein, a Buddha által megvalósított és megmagyarázott Abszolút Igazságon alapszik. Ez a saját természetünk logikus és tudományos magyarázata, tehát nincs valós személyiség, nincs Én sem az anyagi szervezetünkben, sem amögött. Ezt nevezte Buddha a „Keletkezés Öt Összetevőjének” (Panca Upadana Khanda).

Buddha tanítása az elméről és annak szerepéről koncepciójában teljesen modern, és a tudománnyal tökéletes összhangban áll, tény, hogy Buddha minden tanítása időtlen és mindenki számára hasznos, így fejtegetésünket Buddha saját szavaival zárhatjuk:

„A Magasztos az alábbiakat mondta: 'Aki felismeri a dolgok feltételes keletkezését, az felismeri az igazságot. Aki felismeri az igazságot, az felismeri a dolgok feltételes keletkezését. A tudattól függően keletkezik a Keletkezés Öt Csoportja.'”

Irodalom:

Az elméről szóló értekezés a Tipitakán alapszik:

Maddzshima Nikaja:

1. Csulavedalla Szutta
2. Mahavedalla Szutta
3. Mahahatthipadopama Szutta
4. Madhupindika Szutta

Digha Nikaja

1. Pajaszi Szutta
2. Mahanidana Szutta
3. Szamannaphala Szutta

AZ ÉRTELEM

Értelem (Mano) A Lét az elmében alkotja meg magát
És ahogy tett, úgy éli életét,
Pont olyan lesz körötte a világ,
Hol élni kell – vagy látja hol a vég.

Akarat (Cshando) A nemtudott változása űzi tovább,
Magára ölteni természetét,
Reméli egyszer betölti e rést,
Itt van ő, és ott az idő és a világ.

Annicsam Miközben a világ egyre forog
Dolgok jönnek, s ahogy jött, mind tovább halad,
Az embert fogva tartják az alapok
A természete ugyanaz marad.

V. FEJEZET

REALITÁS-E AZ ÚJJÁSZÜLETÉS?

Az újjászületés mégis a személyes hit kérdése, bár a Szent Íratokból tudjuk, hogy Buddha sok kortárs tanítványa és a későbbi századokban még sok férfi és nő érte el az arhatságot és a Nirvánát, és így meg kellett tapasztalniuk a Buddha tan abszolút igazságát. Mivel manapság Keleten nem találunk többé Arhatoakat, miközben Nyugaton léteznek Szentek, a Karma és az Újjászületés hit kérdésévé vált.

Buddha tekintélye alapján mi elfogadjuk, hogy a jelen létformánkat magunk csináltuk magunknak. „Az élet három jellemzőjének” (mulandóság, nyomorúság, énnélküliség) nemtudása hozza létre a Karmánkat. Minden akarati cselekedetünk, amely a nemtudáson alapul, a különálló Énnek, és az egyéni Lélekbirtoklásának a hibás hitéhez vezet. Az Énnek ez a tévhite továbbvezet minket a „Háromrétű Vágyhoz” (a szexuális kielégültség vágyához, a világon való létezéshez és a magasabb mennyekben, az Arupalokában való születés vágyához). A vágy a „Keletkezés Öt Összetevőjéhez” való ragaszkodáshoz vezet, melyek összerakják a „Személyiséget”, és minden olyanhoz való ragaszkodáshoz, amelyet a hat érzékszervünk meg tud ragadni, a hat érzék az, amellyel a külső világ kapcsolatba tud lépni velünk. A ragaszkodás emellett minden emberi szenvedély (mohóság, gyűlölet, káprázat) oka, és minden fent említett ok együttesen eredményezi a Karmát, az Újjászületést, és a Szendést. A Karma az, amely a jelen létezésbe hoz minket, és vissza fog hozni minket újra az életbe, amíg meg nem fizetjük adósságainkat, kiteve magunkat a saját karmánknak, és meg nem tisztítjuk elménket az emberi szenvedélyektől, azaz szét

nem zúzzuk a Karma okait és magát a Karmát. Ha már nincs több megalkotott Karma, és képesek vagyunk megszabadulni a nemtudástól, az élethez való ragaszkodástól, akkor nem lesz több újjászületés, elértük a tökéletes Bölcsességet, és a szenvedéstől való megszabadulást.

A Karma és az Újjászületés Törvénye két egymástól elválaszthatatlan elgondolás. Ha elfogadom a Karmát, akkor velem együtt el kell fogadnom az újjászületést is. Igaz, egy buddhistának nincs arra szüksége, hogy Buddha Tanához „tudományos” megerősítést találjon, nincs szüksége tudományos kísérletre, mert Buddha egész Tanítása az általa a Megvilágosodás és az intuitív Felismerés során felismert megváltoztathatatlan természeti törvényeken nyugszik. A tanítása biztosan alapszik a Változás Törvényén (Aniccsha – Dukkha – Anatta) és a „Karmán és Újjászületésén”. Buddha a felfedezéseit a „Négy Nemes Igazságban” (a Szenvedés Igazsága, a Szenvedés Keletkezésének Igazsága, a Szenvedés Megszüntetésének az Igazsága és a Szenvedés Megszüntetéséhez vezető Nemes Nyolcstréű Ösvény), valamint a „Függő Keletkezések Tanában” fejezte ki, amelyek a tanításának az alapelvei.

Buddha maga tapasztalta meg az Abszolút Igazságot, és a Tanítása szerint emberileg lehetséges a Bölcsesség és a Felismerés megragadása, és saját magunknak a Szenvedéstől és az Újjászületéstől való megszabadítása.

Buddha és mindazok, akik a Nemes Nyolcstréű Ösvény alkalmazásával megvalósították a Megvilágosodást, a megszabadulásukat az egyedül az intuitív felismeréssel érték el. Mi, Keletiek, közvetlen belátással próbáljuk meg felfogni a realitást, míg a Nyugatiak tudományos kísérletekkel és megfigyelésekkel, egzakt mérésekkel és matematikai számításokkal, gépek és tudományos eszközök használatával akarnak elérni az igazsághoz. Az igazság megközelítésének ez a tudományos módja hosszadalmas folyamat, de ugyanakkor a tudomány nagy fejlődést tett az orvostudomány, a kémia és a fizika területén, és meglehetősen hozzájárult az igazság megértéséhez.

A tudomány sok mindent alkotott, amellyel nagymértékben kiterjesztette érzékszerveink hatáskörét. De a legcsodálatosabb felfedezés is csak megnövelte az érzékelhetőség határát, de az emberi értelem mögé nem volt képes eljutni. Mi csak egy meghatározott mértékig vagyunk képesek megérteni a realitást, megnézhetjük a világegyetemet, de mindezt csupán egy parányi ablakon keresztül, annak ellenére, hogy a tudomány mérhetetlenül megnövelte látó és halló szervünket. A modern ember arra következtetésre jutott, hogy sok minden létezik a világegyetemben, amelyet nem csak közönséges érzékeinkkel nem tudunk felfogni, de a megalkotott csodálatos eszközeinkkel sem.

A tudósok kíváncsiak lettek, hogy az érzékeinket nem lehetséges-e tovább élesíteni olyan mértékben, hogy a valóságot még jobban érzékeljük, ahogyan az a tudományos eszközökkel lehetséges. Ezért figyelmüket a **pszichológia** felé fordították.

Az a tény, hogy léteznek **clairvoyantnak** nevezett rendkívüli emberek, és ők képesek erősen szuggerálva a közönséges szerveikkel nem jelenlévő tárgyat is úgy érzékelni, mintha objektíve reálisak lennének, arra utal, hogy közönséges érzékeinkkel más oldalról is megközelíthetjük a valóságot.

Továbbá, amióta **Freud felfedezte a „tudatalattit”**, amely felfedezését ő hipnotikus kísérletek és a pszichoanalízis más klinikai technikáinak felhasználásával ért el, elismertté vált az a tény, hogy hipnózis alatt az egyén képes olyan kora gyermekkori eseményekre visszaemlékezni, amelyeket azóta tökéletesen elfelejtett. A hipnózisban, vagy nátrium-amitál, illetve Penthotal intravénás beadásával előállított mélyalvásban végzett pszichoanalízis ma széleskörű alkalmazásra kerül az orvosi gyakorlatban, annak érdekében, hogy diagnosztizálják a mentális rendellenességeket, gyógyítsák az olyan mentális betegségeket, mint például a pszichoneurózis.

Még tovább, az úgynevezett **„életkor-regressziós”** kísérletekből az is a pszichológusok tudomására jutott, hogy a hipnózis alatt álló személy képes átélni a gyerekkorát, oly mértékben, hogy a nevét pontosan úgy írja le, mint hat vagy tíz éves korá-

ban. Ha a regressziós kísérlettel még tovább mennek vissza az időben, egészen három éves korig, akkor csak értelmetlen vonalakat fog a páciens húzigálni.

Így a modern pszichológia tudományosan bizonyítja, hogy az ember nem csupán tudatos elmével rendelkezik, hanem egy tudatalatti elmével is, amely a születés óta eltelt élet teljes és részletes raktára.

A modern pszichológia fényében az Újjászületés gondolata hirtelen érthetővé vált a tudományosan képzett elme számára, miután nincs értelme annak, hogy kételkedjünk abban, hogy a tudatalatti nem csupán a jelenlegi létünknek a raktára gyerekkorunk óta, de nagymennyiségben tárolja az összes elmúlt létek tapasztalatait, és ez azt jelenti, hogy a tudatalatti tartalmazza a maradék karmát, amely korábbi életeinkben nem lett semlegesítve.

Buddhának az újjászületésről szóló tanítása, hogy a halál után nem marad semmi, csupán a Karma megy tovább, és ez a maradék karma okozza az új életben való újjászületést, a modern pszichológia fényében kijelenthetjük, hogy **ez a maradék Karma születik újjá tudatalattiként** az új lényben. Buddha azt tanította, hogy „a tudatosság leszáll az anyaölbe”, és nem csupán egy új lényt hoz életre, de ő felelős a növekedéséért és fejlődéséért, egész addig, amíg a tudatosság meg nem szűnik a halál pillanatában. Az a tudatosság, amiről Buddha azt mondja, hogy leszáll az anyaölbe, nem más, mint a maradék Karma, amely újjászületik. (Patiszandhi Vinnana, újra megjelenő tudat.)

Így, mialatt az embrió gyerekké cseperedik, és megszületik, ki fog fejlődni a tudatos elme, mely nyilvánvalóvá válik, amíg a tudattalan rejtve marad az elménk mélyén.

A tudattalan az előző életek maradék karmáiból áll és valószínűleg befolyásolja és irányítja a tudatost, hogy úgy cselekedjen, mint a korábbi életekben. A jelenben a múltunk hatása alatt cselekszünk, amit a modern pszichológia úgy fogalmaz meg, hogy a „tudatalatti szándékok” a gyerekkorig vezethetők vissza. Vagy még inkább a múltbeli létezéseinkhez. De ha az

embernek saját szabad akarata van, akkor Buddha útjának a követésével felismerésével és az abból elnyert bölcsességével, megelőzheti a megújuló akarati cselekvéseket, amelyek korábbi életei hatására születtek és elraktározódtak a tudatalattijában

Valószínűleg ez az oka annak, hogy Buddha annyiszor megerősítette az önvizsgálat fontosságát és az elme koncentrációját, hogy az ember tudatára ébredjen korábbi léteinek, hogy megismerhesse a sajátmaga által alkotott karma által rá mért szenvedéseket, hogy megmenekülhessen az Én téveszméjétől, a mohóságtól, a gyűlöletől, a nemtudástól és az élethez való ragaszkodástól, és így képessé váljon arra, hogy elérje a Szenvedéstől és az Újjászületéstől való Megváltást.

Amióta a tudomány az atomenergia legutóbbi felfedezésével bebizonyította, hogy a Változások Törvénye (Anicca) valóság, és a modern pszichológia felfedezte az ember tudatalattijának a létezését, bekövetkezhet egy napon, hogy az életkor-regressziós kísérletek, vagy a pszichoanalízis más újabb eredményei bebizonyítják az Újjászületés tényét. Az Újjászületéssel kapcsolatos tudományos kísérletek elmozdíthatják a Buddha Tanának az elismerésének útjában álló utolsó akadályokat és békességet hoznának a modern ember szívében.

Nekünk, buddhistáknak, nincs szükségünk az Újjászületés tudományos bizonyítékaira. **Az Újjászületés realitás**, és sokan vannak, akik képesek visszaemlékezni a közvetlen megelőző életükre. A mi urunk, Buddha, megtanította nekünk a Megvilágosodáshoz vezető Nemes Nyolcútagú Ösvényt, mely elvezet a Szenvedés és az Újjászületés megszüntetéséhez. Ő lefektette nekünk az utat, és nekünk jó okunk van járni rajta.

VI. FEJEZET

A BUDDHISTA VALLÁS GYAKORLATA

Senki se születik buddhistának, még akkor se, ha a buddhizmus a mi nemzeti vallásunk. Nem létezik a hit megvallása, se sem-

miféle ceremónia, amely a buddhizmusban megfelelne a keresztény vallás keresztelésének vagy konfirmációjának.

De bárki, aki a saját meggyőződése okán gyakorolni akarja Buddha Nemes nyolcstréjú Ösvényét, és komoly elhatározásból Buddha laikus híve lesz, akkor menedéket vesz Buddhánál, a Dhammánál, a Szanghánál.

A Háromszoros Menedékkérés.

A fohász a következőképp hangzik:

Buddham Szaranam Gaccshami
Buddhába vetem a bizalmamat

Dhammam Szaranam Gacchami
A Tanba vetem a bizalmamat

Szangham Szaranam Gaccshami
A szerzetesek közösségébe vetem bizalmamat

[A hármasszoros menedékkérésnek maga a szerző is kétféle fordítását adja. A másikkal a II. fejezetben találkoztunk. A magyar gyakorlatban a Buddhához fordulok oltalomért, a Tanhoz fordulok oltalomért és a Közösséghez fordulok oltalomért formulát használják. A fordító megjegyzése]

Majd a továbbiakban megfogadja az öt Szilát (Pancsa Szila)

Panatipata Veramani Szikkhapadam Szamadijami
Fogadom, hogy tartózkodom az élőlények bántalmazásától

Adinnadana Veramani Szikkhapadam Szamadijami
Fogadom, hogy tartózkodom a nem nekem adott dolgok elvételétől

Kameszu Miccsacshara Veramani Szikkhapadam
Szamadijami
Fogadom, hogy tartózkodom a helytelen szexuális élettől

Muszavada Veramani Szikkhapadam Szamadijami
Fogadom, hogy tartózkodom a hazugságtól

Szura-Meraja-Maddza-Pamadatthana Veramani
Szikkhapadam Szamadijami
Fogadom, hogy tartózkodom az alkoholtól és
a kábítószerektől

AZ ERKÖLCSISÉG HÁROM ELŐÍRÁSA

A Nemes Ember erkölcsi szabályai

- Dana:** Alamizsnát adni, és megosztani másokkal azt, amink van.
- Pabbaddza:** Életünk során legalább egy rövid időre belépni a szerzetesek közösségébe, hogy a Dhammáról tanítást kapjunk, és az önkontrollt, önfegyelmet, az önmagunkról és a Dhammáról való meditációt gyakoroljuk
- Matapitu** Odafigyelünk apánkra és anyánkra, segítjük és
Upatthanam: támogatjuk őket, akik megerősítik a családi kötelekeket.

A TUDATOSSÁG NÉGY MAGASZTOS ÁLLAPOTA (a négy Brahma Vihara)

- Szeretet:** (Metta) minden érző lény felé, aki a békét szereti.
- Könyörület:** (Karuna) együttérző megértés és segítőkészség, a vágy, hogy megszüntessük mások szenvedéseit

Együttérző öröm: (Mudita) örvendezni mások jószerencséje fölött. Ez megelőzi az önzést és az irigységet.

Egykedvűség: (Upekkha) mások elfogulatlan, kedvezés és előítélet nélküli szemlélése. Teljes nyugalomban levés, a szenvedélyektől (mohóság, gyűlölet, káprázat) mentesség, teljes béke állapota az elmében.

Kifejlesztve a „Tudatosság Négy Magasztos Állapotát” az egyén rendkívül toleráns és megértő lesz úgy az embertársai, mint az állatok irányában. Ez önbizalmat és vidám életszemléletet ad.

A NÉGY ÁLLHATATOS ELHATÁROZÁS

(A négy Adhittana)

A bölcsesség (Panna): Törekvés, hogy elérjük a Legfelső Bölcsességet, hogy a Megvilágosodás Nemes Középpútjának és az állandó meditációnak a gyakorlásával felismerjük az abszolút valóságot.

Igazmondás (Szaccsa): a hazugság, rágalmozás, a durva beszéd és a hasztalan fecsegés kerülése. Mindenkinek tudnia kell a megfelelő időt és megfelelő helyet, hogy úgy mondja meg az igazságot, hogy ne bántson meg azzal másokat.

Önfeláldozás (Csaga-Adhitthanam): alamizsnát adni, és megosztani másokkal, amink van. A szellemiség legmagasabb síkján a saját magunk feláldozását is jelentheti. Hogy feladjuk az (oly keveset érő) önmagunkhoz való ragaszkodást. Az Én tévhite a legnagyobb ragaszkodás, amely hátráltat az Üdvözülésben.

Nyugalom (Upasamadhitthanam) megnyugvás, a rettegetől, haragtól és érzelmektől való megszabadulás, a szenvedélyek sodrának való ellenállás. A bölcsesség és a felismerés magával hozza a nyugalmat és egykedvűséget.

Az „Erkölciség Három Előírását”, ahogyan Buddha tanította, az emberek többsége gyakorolja. Nem hatolnak be Buddha tanításának a mélyére, de ismerik a Négy Nemes Igazságot, A Karma és az Újjászületés Törvényét és az Anatta Tanát. Mindenek felett tudatosan gyakorolják az Öt Szilát és a Buddhista Erkölciség Három Előírását, és emiatt a mi thaiföldi népünk összességében boldog és megelégedett és békében él önmagával és a világgal.

VII. FEJEZET

A NAVA LOKUTTARA DHAMMA

A Szentség Kilenc Transzcendentális Feltétele vagy **Buddha Kilenc Metafizikai Tanítása.**

A Bölcsesség (helyes felismerés, helyes törekvés) és az erény (helyes beszéd, helyes cselekedet és helyes életmód), a koncentráció gyakorlásával és a testről, valamint annak átmenetiségéről, nyomorúságáról és énnélküliségéről, és a Buddha tanításairól való szorgalmas vallási meditációval elérhető a Szentség Négy Ösvénye, ahol megszabadulunk a „Tíz Béklyótól” (Dasa Szamjodzsani)) amely az embereket az Újjászületések Körforgásához láncolja, és így sikeresen végigmehetünk a Szentség Négy Állapotán (út és eredmény) amelyek a NIRVÁNÁBAN végződnek.

A **TIZ BÉKLYÓ**, amely az Újjászületések Körforgásához köt minket, a következő:

A személyiségben való hit (Szakkajaditthi), a kételkedés (Vicsi-kiccsa), a rítusok hasznosságában való hit, az érzéki vágy, a rosszakarat, a földi élet szeretete (Rupa-Raga), a mennyekben való újjászületés vágya (Arupa-Raga), az öntudat vagy büszkeség, az önteltség, az aviddza (az anicca-dukkha-anatta nem tudása).

A SZENTSÉG NÉGY ÁLLAPOTA

1. Szotapatti-Magga (út), Szotapatti-Phala (eredmény)
2. Szakadagami-Magga, Szakadagami-Phala
3. Anagami-Magga, Anagami-Phala
4. Arahatta-Magga, Arahatta-Phala

A **SOTAPANNO** azaz a „folyamba belépett”, azért kapta a nevét, mert belépett a Nirvánába vezető folyamba, és élvezi a szentség első fokát. Túllépett a személyiségbe való hiten, a kétségen, és a rítusok hasznosságában való hiten, elérte a világiak által elérhető három eredményt, azaz, nem születik újjá az emberi lénynél alacsonyabb állapotban, megmenekült a négy Apajától, a pokloktól, az állati léttől, a szellemek és démonok között való újjászületéstől, nem követheti el a hat súlyos bűnt, azaz az apagyilkosságot, az anyagyilkosságot, egy arahat megülését, egy buddha megsértését, egyházszakadás okozását és más tanítók követését. A legkedvezőtlenebb körülmények között sem születik újjá hétnél több alkalommal, mielőtt elérné a Nirvánát.

A **SZAKADAGAMI** hasonlóképpen túllépett a három első béklyón, ehhez még hozzájárul, hogy nagymértékben csökkent az érzéki vágya, a dühe és a tudatlansága. „Egyszer visszatérő” lett, és mielőtt elérje a Nirvánát, csak egyszer fog az Istenek Világában (Devaloka) újjászületni.

Az **ANAGAMI**: a szentségnek ezen a fokán már öt béklyó töretett szét. A tanítvány elhagyta az érzéki örömeket, a rosszindulatot, és többé nem tér vissza a földre. Égi lényként születik újjá, és ott el fogja érni a Nirvánát abban a pillanatban, ahogy a karmikus erők hatása megszűnik. Ez hosszú idővel azután történik meg, hogy az egekben megszületett.

Az **ARAHAT**: a tanítvány, aki már ebben az életében sikeresen átment az első három állapoton, eléri az Arahat fokozatot, mihelyst túlhaladt a minden embert a Karma játékszerévé tévő Tíz Béklyón, melyek hozzáláncolják az embert az Újjászületések Körforgásához. A béklyóktól való megszabadulás eredménye sokféle lehet. Az ember arahattá válik, amely a szentség legmagasabb állapota, és így legyőz minden emberi szenvedélyt. Nem kedvel és nem nem kedvel, nem érez ragaszkodást, nincsenek káprázatai, nem tudatlan, és bár még él, és emberként még érez fizikai fájdalmat, de ez az élete már nem ismétlődik meg, mint más embernek. Ő egy megtisztult, magasztos személy. Bármily nagy kísértés se veheti rá, hogy bűnt kövessen el, szíve mentes a szenvedélyektől.

Teljes nyugalmat, egykedvűséget és abszolút tiszta tudatos-ságot élvez. Szabad minden béklyótól, amely az emberi lényeket a földhöz köti, és természetfölötti erőkkel rendelkezik. Látja korábbi életeit, látja mások múltját, tud olvasni mások gondolatai közt, és látja, hogy a karmájuk jóvoltából hová születnek a földi és mennyei lények. Elnyerte az **ABSZOLÚT IGAZSÁGOT**, annak teljesen tudatában van, és teljes bizonyossággal tudja, hogy karmikus erők megszűntek, és soha többet nem születik újjá. Ebben az életben elérte a Nirvána állapotát. Az arahatállapotban elért Nirvánát Upadhiszesa Nirvánának azaz egyszerű Nirvánának hívják.

VIII. FEJEZET

A SZANGHA (A Szent Szerzetesi Közösség)

A szangha a buddhista szerzetesi közösség, amelyet Buddha a Megvilágosodása évében, 45 évvel a buddhista időszámítás kezdete előtt vagy Kr. e. 587-ben alapított. A szerzetesrendben első tanítványa Kondanna volt, az Öt Vezeklő egyike, aki már a Megvilágosodás előtt vele gyakorolta az önsanyargatást. Később a másik négy vezeklő is felvételt nyert a rendbe, valamint sok bölcs, brahmin, remete, sőt asszony lett buddhista szerzetes (bikkhu és bikkhuni). A legismertebb szerzetesek a Öt Aszkéta, Sariputta és Mogallana, Buddha fia Rahula, és Buddha unokaöccse Ananda. Buddha nem tett különbséget, ő bármilyen rangú embert hajlandó volt tanítani és fölvenni a rendbe. Ez éles ellentétben állt a brahmin papok gyakorlatával, akik felső kasztbeli emberekkel voltak hajlandók szóbaállni. Buddha a következő figyelmeztetéssel küldte el a tanítványait, hogy tanítsák a Dhammát:

„Menjete, szerzetesek, és járjátok a világot sokak hasznára, sokak jólétére, a világ iránti szánalomból, a jó érdekében, a jólét érdekében, az istenek és emberek hasznára. Tanítsátok, ó szerzetesek a dicsőséges Dhammát, oktassátok a szent, a tökéletes és a tiszta életet.”

Buddha életében a szerzetesek a „szemétdombról szedett rongyokba” (Pamszukula Csivaram) öltöztek, és a fák lábainál éltek ((Rukkhamula-Szenaszanam), alamizsnát koldultak és „tehérvizeletet használtak gyógyszerként” (Putimutabheszadzsam). Megtartóztatták magukat a szexuális érintkezéstől, a lopástól, az öléstől és a dicsekvéstől, a 3 Szikkhát (gyakorlatot) folytatták azaz az erényességet (Szila), a koncentrációt (Szamadhí) és a bölcsességet (Panna), tehát Buddha Nemes Nyolc-rétű Ösvényét követték.

Miközben összekoldulták napi ételmüket, az érzékeik ellenőrzését (Indrija Szamvaro) és a cselekedeteik ellenőrzését (Szati

Szampadzszanna) gyakorolták, hogy átlépjének a mohóságon, a gyűlöleten és a káprázaton. Magányos étkezésük után a Dhammát gyakorolták. Délután és este külön, külön az üdvöt hozó meditációt gyakorolták (lásd: Buddhának a „A Négy Alapvető Üdvösségről” szóló tanítását, Cattari Szati-Patthanam-Szutta, Digha Nikaja 22 és Szati-Patthana-Szuttam, Maddzshima Nikaja X. Szutta).

Manapság a bikkhuk nagyvárosokban élnek, nagy kolostorokban zsúfolódnak össze, de minden szerzetes maga foglal el egy szobát. Megengedik maguknak a modern komfortot, mint az elektromos fény, az elektromos eszközök, sőt a légkondicionálás, rádiót hallgatnak és mikrofont használva nagy tömegeknek prédikálnak. De a vinaja szabályai szerint ronggyal kitömött matraccal borított, arasznyi magas kemény ágyon kell aludniuk. Az esős időszakban a kolostorokban kell tartózkodniuk, és nem utaznak sehova.

MILYEN MÓDON LEHET BELÉPNI A RENDBE

A Bikkhuk sárga köpenyének felvételével. De mielőtt az ember csatlakozna a Szent Rendhez engedélyt kell kérni a szüleitől, a feleségétől, a munkáltatójától. A noviciusnak (Szamanera) egy szellemi vezető irányítása alatt le kell töltenie a próbaidőt. Az irányító therát (idősebb szerzetest) **Upaddzshajának** nevezik. Ezenkívül két oktató szerzetest **Acsariját** választ magának.

A szamanera a beöltözés napjától aláveti magát a Szent Rend előírásainak. Teljesen abba kell hagynia a világi aktivitását, szigorúan be kell tartani a Tíz Fogadalmat, buzgónak kell lennie a Buddha Dhamma tanulmányozásában, az önfegyelemben és az élet természetéről való elmélyült meditációban, hűségesen be kell tartani tiszta magaviselet törvényeinek és szabályainak, az erkölcsi előírásoknak, és gyakorolnia kel a MEGVILÁGOSODÁS NEMES ÖSVÉNYÉT.

Miután a szamanera áttanulmányozta a Tanításokat, és kifogástalanul kitöltötte a próbaidőt, és betöltötte a huszadik életév-

ét, a vezető szerzetes vagy a rendfőnök (thero) a szerzetesek egyhangú beleegyezésével egy ünnepi gyűlésen fölveszi őt a rend tagjai közé.

A buddhista szerzetesnek a szerzetessége egész ideje alatt be kell tartania a Vinaja-pitaka 227 előírását. De ha akarja, bármely pillanatban feladhatja a tagságát, lemondhat az „otthon-talan életről” és visszatérhet világi életmódjához.

Valójában Thaiföldön a fiatal emberek általános gyakorlata, hogy az esős időszak idején, amely legalább négy hónapig tart, belépnek a rendbe, hogy a Dhammát tanulmányozzák, némi szellemi és erkölcsi gyakorlatokat folytassanak, amely lehetővé teszi, hogy felvállalják a későbbi családfő szerepét és intelligens polgárrá váljanak.

A világi szenvedélyek ideiglenes feladása, az önfegyelmzés és önmegfigyelés a templomok komoly és nyugodt környezetében való rövid gyakorlása az embernek önbizalmat és elégedettséget ad, és jobban megérti az ÉLETET.

IX. FEJEZET

1. A BUDDHIZMUS TÖRTÉNETE

Buddha valóságos létezésére az alábbi bizonyítékokkal rendelkezünk

- 1 Buddha hamvainak megtalálása Pipravában 1898-ban.
- 2 Az **Asóka-oszlop** amelyet a Kapilavatthu melletti Lumbini Parkban (a nepáli határ mellett) Asóka király (Kr.e. 262-222) emelt Buddha születésének emlékére, és 1890-98-ban tártak fel.
- 3 A kortárs indiai irodalom.
- 4 A páli-kánon a „Tipitaka”, amely Sri Lankán, Thaiföldön, Myanmarban és Kambodzsában van elterjedve.
- 5 A szanszkrit-kánon, amely Kínában, Japánban, Koreában és Tibetben van elterjedve.

- 6 A két kínai India-utazó útijelentései: Fa-hian Kr.u. 394-414, Jüan-cang Kr.u. 630-644
- 7 Maga a buddhista tanítás, amely a valóság igaz tényein alapszik, és amely igazságot bárki belsőleg megtapasztalhatja, aki elég intelligenciával és türelemmel rendelkezik.

2. A BUDDHISTA KÁNON TÖRTÉNETE

Közvetlen Buddha halála után a buddhista szerzetesek összeültek és Radzsgahában Kasszapának, Anandának és Upalinak, három buddhista szerzetesnek, a vezetésével megtartották az első zsinatot (Kr.e. 477). A zsinaton különböző beszédeket rögzítettek, és alapjaiban lefektették a páli-kánont, amely Buddha beszédeit és mondásait, az általa lefektetett tanokat tartalmazza. Ezt a kánont a második (Kr.e. 377) és a harmadik (Kr.e. 242) zsinat egészítette ki és Pitakáknak nevezett gyűjteményekbe osztályozta az anyagot. A Szutta-Pitaka tartalmazza Buddha beszédeit, a Vinaja-Pitaka a Szent Szerzetesi Közösség törvényeit és szabályzatait, és századokkal később csatolták hozzá az Abhidamma-Pitakát, amely az első két pitaka skolasztikájának a magyarázatait tartalmazza.

A három kosárnak (pitaka) teljes változatát nevezzük **Ti-pitakának** (A Három Kosár).

A kánon ebben az alakjában szóbeli átadás formájában maradt az utódokra.

A Tipitakát Sri Lankán Vattagamani király (Kr.e. 88-76) idején rögzítették írásba. A kánont a szigetre Asóka fia, Mahinda és lánya Theri (hercegnő) Szangha-Mitta vitte Kr.e. 241-ben.

A kánont eredetileg páli nyelven recitálták, és Vattagamani király fordította le szingalézre.

Kr. u. 420 táján Buddhagosa, a kiváló páli tudós és buddhista szerzetes, aki az V. században élt Indiában, elment Sri Lankára és szingalézből pálira fordította a kommentárokat. Buddhagosa páli munkái Sri Lanka-i másolatairól kerültek tovább Myanmar-

ba, Thaiföldre és Kambodzsába, úgy, hogy amikor Mohamed Ghorí és Mohamed Ghazni vezetésével a muszlimok 1000 és 1200 között elfoglalták Indiát, és szétszórták a szanszkrit buddhista kánont, a páli munkák Sri Lankán menedéket találtak, és ott ma is megvannak. Ez az, hála Buddhagosának, ami megmentette Buddha tanítását a lerombolástól, és a napjainkig megőrizhette azt. A páli kánont ma Sri Lankán, Myanmarban, Thaiföldön és Kambodzsában találjuk meg. A szanszkrit kánont Tibetben, Kínában, Japánban és Koreában használják.

3. A BUDDHIZMUS ELTERJEDÉSE

Figyelemreméltó a buddhizmus és a szellemi és kulturális hódításának története, mivel a többi vallás történetével ellentétben, amelyek időnként „szóval, tüzzel és karddal”, véres hódításokkal és a gyengébb népek kíméletlen leigázásával terjeszkedtek. A buddhizmus akármerre terjedt el, az buddhista gondolatok béke behatolása volt, a buddhizmus soha nem törekedett más vallások széttűzésére, ehelyett arra törekedett, hogy azokat a végsőkig kiteljesítse. (lásd Szvami Adzsarananda könyvét: 'Buddhism, the Fulfilment of Hinduism' Bangkok 1952). Ezért a buddhizmus sohasem folytatott támadó háborút, és a Szent Szerzetesi Közösség tagjai nem vonultak harcba. Bár a bikkhuk „harcosok”, ahogyan Buddha maga mondta „Hadat viselnek a fennkölt erkölcsiségért, a nemes törekvésért, a magasztos bölcsességért.”

Nem később, mint a Krisztus előtti harmadik században a Megvilágosodott tanítása uralkodóvá vált Sri Lankán, Jáván és Balin, Kínában, Koreában és Japánban, valamint Myanmarban, Thaiföldön és Tibetben, meg még más országokban.

Mindenekelőtt, Asóka indiai király (Kr.e. 264-277) aki egyike a történelem legnagyobb alakjainak, aki eleinte nagy hódító volt és később magáévá tette a buddhizmust, eleinte mint világi hívő és később mint teljes jogú szerzetes, gyorsan világvallássá

tette a buddhizmust. Az „Asóka oszlopról” megtudjuk, hogy Asóka király misszionáriusokat küldött a birodalma minden tartományába, és a szomszédos Sri Lanka királyságba, észak felé Kasmirba és Tibetbe, valamint nyugatnak Perzsiába, Antióchiába, Egyiptomba és Görögországba.

A legnagyobb tettei egyike volt, hogy összehívta a harmadik zsinatot, hogy fontolják meg a szektákra bomlás és a Buddha tiszta és egyszerű tanításától való eltérés hátrányait. Asóka király a Hinajána vagy Theraváda Buddhizmus követője volt, és így Buddha eredeti tanítása, a páli kánon ezen a zsinaton megerősítést nyert.

Asóka király halála és birodalmának összeomlása után hamarosan komoly egyházszakadásra került sor a szangháiban, és a buddhizmus azóta két különböző iskolára oszlik, a Hinajána és a Mahájána Buddhizmusra.

A **Hinajána Buddhizmus** (a „kisebbik jármű”, mivel csak a tiszta Buddha Dhammát tartalmazza) a páli iratokon alapszik, amelyek Buddha tiszta tanítását tartalmazzák, ahogyan ő maga tanította, és ma is gyakorolják Sri Lankán, Myanmarban, Thaiföldön és Kambodzsában.

A **Mahájána Buddhizmus** vagy a „Nagy Jármű” (mivel az az eredeti tanítás kiterjedése és további fejlődése) a páli szövegekből fordított szanszkrit kánnonon alapszik, és Tibetben, Kínában, Koreában és Japánban vannak követői.

A hinajána páli szövegeket előnyben kell részesítenünk a mahájána szekták szövegeivel szemben, mert a szanszkrit szöveg csak részben felel meg az eredeti páli szövegeknek, amelyeket az első és második zsinat rögzített, olyan arahatok felügyelete alatt, akik teljesen megvilágosodottak voltak, természetfeletti képességekkel bírtak, és ennek folytán csalhatatlan volt a memóriájuk és tökéletesen megértették a Buddha Tanítását, míg a mahájána szanszkrit szövegeire nagy befolyást gyakorolt az indiai brahmin és a hindu filozófia (a Védák és Upanisadok), illetve Kínában és Japánban nagy befolyást gya-

koroltak azoknak az országoknak a szellemi mesterei, mint Kínában Lao-ce és Konfuciusz, meg mások.

Az alapvető különbség a Hinájána és a Mahájána között abban a tényben van, hogy a Hinájánában Buddha Úr egy kiváló személyiség, de csupán emberi lény, aki önmegtisztítással elérte az arahatságot és a Nirvanát, és ezért az arahat ideál a legmagasabb ideál, amit az ember önfegyelmezőssel és vallásos elmélkedéssel valamint a Megvilágosodáshoz vezető Nemes Út gyakorlásával elérhet. Ez a Megváltáshoz vezető ésszerű **Középső Út**.

A Mahájána Buddhizmus ezzel szemben nem keresi az Újjászületések Körforgásából kivezető utat, a mahájána buddhisták nem akarják elérni az arahatságot, ők úgy tartják, hogy minden lény egy potenciális Buddha. Buddhát istenségként imádják, mint az „Emberiség Megváltóját”, és a Bodhiszattva az ideáljuk. Minden lény magában hordván „a bodhiszattvaságot” elérheti a megszabadulást és a buddhaságot csupán azzal, hogy hisz Buddha istenségében. (további részletek: C. Humphrey: „Buddhism”, Pelican Series 1949).

Ma több mint 340 000 000 ember, **az emberi faj egyharmada követi a buddhizmus egyik vagy másik formáját**. Sőt, Nyugaton is egyre több híve van a buddhizmusnak. Az Egyesült Államokban több mint 100 buddhista társaság létezik. Nagy Britanniában a londoni Buddhist Society egy sor csoportot hozott létre a különböző városokban. Franciaországban és Németországban is sok buddhista társaság létezik. Egyre több nyugati ismeri fel mostanában, hogy a materiális nyereség önmagában nem hozza meg az elme boldogságát és békéjét. Érezni kezdik, hogy valamiképp a magasabb szellemi életben kell keresniük azt a megelégedést, amely az élet és az emberi fejlődés végső célja. Lassan elmozdulnak a szélsőséges materializmustól a Buddha Dhamma a kulturális nevelés legfelsőbb formája felé.

Valójában, minden jó ember, aki arra van determinálva, hogy széttörje és elkerülje a rosszat, hogy a jót keresse, és megtisztít-

sa a szívét, az a szellemiségében akkor is buddhista, ha még nem volt képes arra, hogy ráébredjen.

X. FEJEZET

HOGYAN LESZ VALAKI BUDDHISTA

Bárki Buddha laikus tanítványává válhat, ahogy a VI. fejezetben leírtuk, az öt vagy a nyolc erkölcsi szabály (Panca vagy Attha Szila) megfogadásával.

Az Öt vagy Nyolc Szila egyformán kötelező a laikusokra és a szerzetesekre, de a buddhista szerzetesek még két további szila betartását fogadják meg, tartózkodnak a magas ágyon és puha ágyneműn való alvástól, és tartózkodnak az arany és ezüst elfogadásától, azaz nem érintenek meg aranyat, ezüstöt és pénzt. Amíg a laikusok szándékuk szerint hosszabb vagy rövidebb ideig tartják be a Nyolc Szilát, a szerzeteseket egészen addig megköti a Buddha által részükre előírt Tíz Szila, amíg a szerzetesi közösség tagjai. De bármely buddhista szerzetesnek módjában áll, hogy bármikor kilépjen a Rendből, és visszatérjen valamilyen világi elfoglaltsághoz.

Az ünnepélyes fogadalmat letehetjük egymagunkban is, egy Buddha képmás előtt, vagy csoportosan, egy buddhista ünnep, valamiféle „vasárnap” kezdetekor a templomban, vagy amikor egy szerzetest esküvő vagy születésnap alkalmából egy laikus házába meghívunk, hogy buddhista áldásban részesüljenek és az ételüket a szerzetessel megosszák. Ezt az ünnepélyes fogadalmat **sajátmagunknak** tesszük le, nem egy istenségnek vagy egyéb lénynak, és le lehet tenni csendben is, vagy hangosan, tanúk előtt.

A Nyolc Szila fontos részét képezi a buddhisták által végzett önkontroll és önellenőrzés erkölcsi gyakorlatának, amelyet újra és újra el kell végezni, hogy megtisztítsuk az elmét minden szenvedélytől (Kilesza), a mohóságtól, a rosszakarattól, a káprázattól, és elérjük a bölcsességet és az élet valós voltának felismerését. A Szilák betartása annak a vallásos meditációnak az

előfeltétele, amely elvezet minket az intuitív felismeréshez és a minden szenvedéstől való megszabaduláshoz. A Szilák rendszeres gyakorlása a helytelen megszűnését, a helyes cselekvését és a jó fenntartását eredményezi. Bárki, aki Buddha igaz tanítványa óhajt lenni, annak meg kell tanulnia a helytelen kerülését és a helyes cselekvését, és mindenek felett, arra kell törekednie, hogy az emberi szenvedélyektől és az én téveszméjétől megtisztítsa a szívét. A három elhatározás – a rossz kerülése, a helyes cselekedete, és a szív megtisztítása – a legfőbb dolog a buddhizmusban, és az első kettőnek a harmadik nélküli elhatározása az ami a buddhista és a nem buddhista közti különbséget jelenti. Buddha valójában azt jelentette ki, hogy bármely Tanítás, amely az embert arra ösztökéli, hogy kerülje a helytelent és tegye a helyeset, és megtisztítsa a szívét, az igaz Tanítás, és teljesen egybecseng Buddha saját tanításával. Ebből úgy tűnhet, hogy egy igaz keresztény vagy mohamedán vagy egy jó hindu igaz buddhista lehet, anélkül, hogy ennek valójában tudatában lenne. A buddhizmus az igazság tanítása, egy életvitel, egy erkölcsi módszer arra, hogy a megfelelő életben önmegvalósítás útján megszabaduljunk a szenvedéstől, és az „Újjászületések körforgásától”. A buddhizmus nem egy hiten és megvalláson alapuló vallás, hanem az **Ismeret vallása**, egy olyan tan, amellyel megismerhetjük az élet valódi lényegét. Ezért lehet buddhista bárki, tekintet nélkül a hitére, nemzetiségére, fajára vagy szociális helyzetére, ha betartja a szabályokat: kerülje a helytelent, teszi a helyeset és megtisztítja a szívét. Buddha nyolcezer négyszáz Dhamma-Khandájának (tanításának) minden egyes darabja ezt a három elhatározást serkenti. Minden tanítás ebben az erkölcsi alapelvben sűrűsödik össze.

Buddha nem csupán azt tanította, hogy tedd a helyeset és kerülj a helytelent, azért hogy a szívedet a szenvedélyektől és a téveszméktől megtisztítsad, de megadta az ismérveket is, melynek alapján eldönthetjük, hogy mi a helyes és mi a helytelen.

Minden gondolat, szó és cselekedet amelyet mohóság, rosszakarát és téveszmék nélkül hajtának végre, az helyes és üdvöt

hozó akarati cselekedet. Amennyiben a gondolat, végrehajtott a szó és a cselekedet a mohóság, a rosszakarát és a téveszmék befolyása alatt áll, az rossz Karmát hoz léte, és vagy ebben az életben vagy a továbbiakban gonosz következménye lesz a cselekvőre nézve. „KERÜLD A HELYTELENT, TEDD A HELYEST ÉS TISZTÍTSD MEG A SZÍVEDET!” – EZ Buddha üzenete az egész emberiség számára.

A BUDDHÁTÓL VALÓ HÁROMSZOROS OLTALOMKÉRÉS FORMULÁJA

Namo Tassza Bhagavato Arahato Szamma Szambuddhassza
Tisztelet adassék a Magasztosnak, a Tökéletesnek, a Teljesen
Megvilágosodottnak. (háromszor elismételve)

A BUDDHÁTÓL VALÓ HÁROMSZOROS OLTALOMKÉRÉS (lásd a VI. fejezetben)

A NYOLC SZILA

(hozzátevés a VI. fejezetben felsorolt öthöz)

Vikalabhodzsana Veramani Szikkhapadam Szamadijami
Fogadon hogy nem veszek magamhoz szilárd étket déltől a következő napfelkelteig.

Naccsa Gita Vadita Viszukadasszana Veramani Szikkhapadam
Szamadijami
Fogadom, hogy kerülöm a színházi előadásokat, a táncot és az éneket.

Mala Gandha Vilepana Dharana Mandana Vibhusanathana
Veramani Szikkhapadam Szamadijami
Fogadom, hogy tartózkodni fogok testemnek virággal való díszítésétől és az illatszerek használatától

Amennyiben a Nyolc Szila betartásának a fogalmát szerzetes előtt teszik le, a szerzetes átadja a Buddha áldását:

„Imani Attha Sikkhapadani
Szilena Szugatim Janti,
Szilena Bhoga Szampada
Szilena Nibbutim Janti
Tasza Szilam Viszodhaje.”

„Ez az erkölcsi gyakorlat nyolc szabálya
Mely szabályok a boldogsághoz vezetnek,
Melyek a jóléthez vezetnek,
Melyek a Nirvánába vezetnek,
Ezért meg kell tisztítanod az elmédet.

Buddha minden laikus tanítványa, akár csak a bikkhuk és számanerák (novíciusok) saját meggyőződéséből gyakorolja a Szilákat és a Megvilágosodáshoz vezető Nemes Nyolcstréti Ösvényt. Gondolatban, szóban és cselekedetben alkalmazkodnak a Buddha Dhammához, hogy megtisztítsák a szívüket az emberi szenvedélyektől (Kilesza), a mohóságtól, a rosszakarattól, a tévhiteltől, amelyek a jelenlegi élet szenvedéseit okozzák.

A buddhisták nem pesszimisták. Ez egy vidám népség, mert ugyanakkor megtanulták a „Négy Brahma Viharát”, a Tudatosság Négy Emelkedett Szintjét. Megtanulták, hogy az alábbiakat gyakorolják:

Szeretet (Metta) minden érző lény irányában, ami nem testi szerelmet, hanem a béke szeretetét jelenti.

Részvét (Karuna) amely együttérző megértése mások nyomorúságának, és törekvés a szenvedésük kibebiztosítására.

Együttérző öröm (Mudita) amely mások szerencséje vagy boldogsága fölötti örömet jelenti, ez megelőzi az önzést és az irigységet.

Egykedvűség (Upekkha), ne legyünk részrehajlók, mindenkire tekintünk kedvezmény és előítélet nélkül.

A „Tudatosság Négy Emelkedett Szintjének” szándékos fejlesztése által a buddhista rendkívül toleránssá és megértővé válik felebarátai iránt. Ez a magas szellemiség önbizalmat és vidám életszemléletet eredményez, mivel a jelen tudatossága egy jobb jövő reményét nyújtja. Mivel a jelen pillanat az egyetlen realitás, viszont minden más kétséges és nyugtalan agyunk fennhéjázó tákolmányai, és nem rendelkeznek elegendő saját erővel ahhoz, hogy felhasználják a jelen pillanatot, és jobb karma előállításával, előnyhöz jussanak és megformálják a jövőjüket. Álljunk neki most helyesen cselekedni. Ez az első lépés a boldogság és a béke felé – és világszerte az „erkölcsi felfegyverkezés” egyetlen módja.

VÉGKÖVETKEZTETÉS

Végül is kimondhatjuk, hogy Buddha volt minden idők legnagyobb felfedezője és tudósa. Egész életét a természet nemesebbé tételére és az emberi természet tanulmányozására fordította. Az emberiség számára a legnagyobb adomány a Változások Törvényének, valamint a Karma és Újjászületés Törvényének a felfedezése. Ő nem csak megfejtette az élet rejtélyét, de meg is mutatta az egyetlen módot, ahogyan az ember önmaga mestere lehet, és megszabadíthatja magát a természet dinamikus erőitől, amelyekhez hozzá van kötve. Ez a mód a Megvilágosodás Ösvényének követése, amely a bölcsességhez, az élet valós természetének felismeréséhez és a szenvedésektől és az újjászületéstől való megszabaduláshoz vezet.

Buddhának az életre vonatkozó felfogása szerint a Karma elsődleges oka a nemtudás (Aviddza). A nemtudás egyedül nem oka a karmának, de az én káprázatok az elsődleges oka, annak a tévhitnek, hogy bármi is el lehet különítve a világtól, és hogy létezik egyéni lélek. A nemtudás az „én káprázatával” együtt a „háromrétű ragaszkodás” közvetlen oka, emellett a „Keletkezés Öt Összetevőjéhez” való ragaszkodásnak is az oka, valamint, hogy mindenhez ragaszkodunk, amit az érzékszerveink a külső világból megragadnak, azt híve, hogy a külső világ az, amely a szerveinken keresztül kapcsolatba lép velünk. Továbbá, a nemtudás, az én téveszméje és a sóvárgás okozza a mohóságot, a gyűlöletet és a káprázatot, amelyet Kileszának vagy szenvedélynek hívunk. Mindezek együtt okozzák, hogy erre az életre születtünk, és amiért szenvednünk kell. Ezek alkotják a Karmánkat, amely mindaddig új létezésbe (Újjászületésbe) sodor bennünket, amíg a Sóvárgást, a Kileszát föl nem számoltuk, és nem ragaszkodunk tovább az élethez. Ha emellett a nemtudás (Aviddza) és az én káprázata is fölszámolásra került, akkor nincs több Újjászületés vagy reinkarnáció, nem születik új tudatosság – a Nirvána eléretett.

Ebből adódik, hogy az élet végső célja, hogy kifizessük a sajátmagunk által létrehozott Karma által csinált adósságainkat, hogy kijavítsuk a jellemünk hibáit, hogy megszabaduljunk a mohóságtól, a gyűlöletől és a téveszméktől. Ennek a módja a helyes cselekvése, a helytelen elkerülése, a gondolatainknak az önmegfigyeléssel és a minden szenvedéstől és újjászületéstől megszabadító Nemes Nyolc-rétű Ösvény betartásával való megtisztítása.

Összegezve, a tudomány által megválaszolatlanul hagyott kérdésre a buddhizmus a következőket mondja:

Azok vagyunk, amivé saját akarati cselekvéseink (Karmánk) formált minket; oda megyünk, ahová a Karmánk vezet. Az úgynevezett személyiség csak illúzió, mert nekünk nincs állandó alapunk, nincs lélek, csupán karmikus erőkből állunk, amelyek hol ebben az alakban jelennek meg, hol egy másikban, mindig a

Khandák egy új halmazában, amelyek alapjában az elmúlt, vagy még korábbi életeink Karmája alkot meg. Ez hasonló ahhoz, hogy én már többé nem vagyok fiatal fiú, különbözök attól, ami fiatalemberként voltam, mégis ugyanaz a személy vagyok, akit ugyanazon név alatt ismernek. Vagyok, de már nem vagyok ugyanaz.

Az egyéni életfolyamunk a saját karmikus erőnkől áll, amelyik időnként ebben a formában tűnik fel, időnként másokban, de a karmikus erő ugyanaz. Mi vagyunk magunk teremtői, senki sem hozhatja el nekünk a megváltást, nekünk magunknak kell a megfelelő időben a megváltásunkról gondoskodni, arra a bölcsességre és az élet való voltának arra a felismerésére támaszkodva, amelyeket az élettapasztalatokból nyertünk. És a tudomány által meg nem felelt utolsó kérdésére válaszolva, az emberek és más lények egyenlőtlenségéért karmájuk különbözősége a felelős. Különbözőek vagyunk, de testvérek vagyunk a szenvedés közös testvériségében. Mint érző lények, rendelkezünk az élet három jellemzőjével – az Aniccával, a Dukkhával és az Anattával, mindnyájunkra vonatkozik a Karma és az Újjászületés erkölcsi Törvénye. És egy nap meg kell valósítanunk a „Négy Nemes Igazságot”, és el kell érünk a Nirvánát, amely az élet végső célja.

A tudománynak nincs szíve, épp ezért nem vesz figyelembe semmiféle moralitást, de az élet nyomorúsága, amelytől minden érző lény szenvedni kénytelen, arra kényszerít minket, és kötelességünké tesz azt, hogy keressük a szenvedésből való szabadulásunkat. Szükségünk van egy racionális és praktikus életútra, amely az élet való tényein és az anyagi világon, valamint az elménk nem anyagi vagy erkölcsi birodalmán uralkodó általános igazságon alapszik. És ilyen Buddhának az Igazságról és a Szent Középső Útról szóló Tanítása, amelyet ő 2500 évvel ezelőtt fedezett föl. Erkölcsiség nélkül a tudomány elkerülhetetlenül visszahúz minket a sötét korok mélyére, és, és eltávolít az emberi fejlődés magasabb szellemi birodalmaitól. El kell azon gondolkodnunk, hogy az emberiségnek az alsóbb lét birodal-

makba való visszafejlődése az állati élet alá vezethet. Ebben van a tudomány és a materializmus halálos veszedelme. Ne csaljon meg minket a tudományos materializmus, ne legyünk büszkék a tudományra, az embereknek nincs több materiális sikerre szüksége, annál inkább szellemi vezetőre – és Buddha az Emberiség egyik nagy Szellemi Vezetője volt.

Az élet útja

A Múlt elszállt, mögötted van,
Jövőd lepel fedí és eszme csak:
A nyugtalan elméd finom játéka,
Mely múltad emlékeiből kívánja
Az aggodalmai végét meglelni.

Lásd hát, csupán a jelen, ami biztos,
És minden más a félreértés mélye,
Holnapba látó terveid
Újabb fájdalmat hoznak majd csupán,
Ragadd meg a pillanatot és indulj.

Lazíts, és ízeled meg most a jelent,
– Ez az élet a legszebb –
Nytított tudatú elméddel
Szívd fel gyönyörét, kínjait.
A kín elszáll, az élet nem lesz ábránd.

A Tudatos Békében majd felismered,
Elméd békéje lépcsőfok csupán.
A legnagyobb boldogság itt a földön
A Buddha Útját járni, egyedül
Ez állítja meg a Lét Kerekét.

Nyanatiloka Mahathera Karma és újjászületés

*Eredeti cím: Karma and Rebirth
Buddhist Publication Society é.n. Kandy*

Megpillantván a világot és elgondolkodván a lények sorsán, a legtöbb embernek föltűnik, hogy a világ tele van igazságtalansággal. „Miért,” fogják kérdezni, „hogy az egyik ember gazdag és hatalmas, a másik szegény és nyomorult? Miért hogy az egyik ember egész életében egészséges és jól van, míg a másik születésétől kezdve beteg és gyenge? Miért rendelkezik az egyik ember megnyerő megjelenéssel, intelligenciával és tökéletes érzékekkel, míg a másik visszataszító, csúnya, hülye, vak, süket és néma? Miért születik az egyik gyerek a legmélyebb nyomorban és boldogtalan emberek között, és miért nő fel bünnözőnek, míg a másik gyerek nemes lelkű szülők gyermekeként vagonba és tökéletes kényelembe születik, és élvezzi a jó bánásmódot, valamint lelki és erkölcsi oktatás minden előnyét? Miért sikeres az egyik ember minden ügyében a legceskélyebb erőfeszítés nélkül, míg a másiknak minden terve dugába dől? Miért élhet az egyik ember fényűzően, míg a másiknak szegénységben és nyomorúságban kell élnie? Miért boldog az egyik ember és miért boldogtalan a másik? Miért élvezhet az egyik ember hosszú életet, míg a másikat élete virágában ragadja el a halál? Miért van ez így? Mitől vannak ezek a különbségek a természetben.

Ezeket a kérdéseket a buddhizmus kielégítően válaszolja meg. Minden fentemlített körülmény és állapota lények sorsából adódik, és Buddha tanítása szerint semmi sem jöhet létre megelőző ok és számos szükséges feltétel jelenléte nélkül. Ahogyan például a megromlott mangó magból soha nem lesz egészséges

mangófa, egészséges és édes gyümölcsökkel, úgy a helytelen akarati cselekedetek, az előző életünkben formálódott karma, a későbbi születésben megnyilvánuló rossz végzet magjai, és gyökérokai. Ez annak a gondolkodásnak a szükséges követelménye, hogy a lények jó és a rossz sorsa, ugyanúgy, mint a rejtett karaktere, nem lehet a pusztán véletlen játéka, hanem az oka szükségszerűen a korábbi születésekben rejlik. A buddhizmus szerint nincs organikus lét, legyen az fizikai vagy pszichikai, mely képes lenne egy korábbi előzmény nélkül létezni, azaz egy megelőző megfelelő állapot nélkül, amelyből kifejlődik. És soha nem keletkezhet egyetlen élő organikus lény csupán külső körülmények hatására. Csak önmagából eredhet, a csírából, a magból, mely korábban volt. Emellett az ok, gyökérállapot vagy mag mellett nagyon sok kisebb feltételek is befolyásolják a tényleges növekedést és fejlődést, mint ahogy a mangó fa a saját fő oka, azaz a mag mellett a csírázáshoz, növekedéséhez és fejlődéséhez további feltételeket is megkíván, mint a föld, a víz, a fény és a hő. Így a lények keletkezésének a valódi oka a sorsal és a jellemmel együtt visszavezethető az előző életben formálódott karmára.

A buddhizmus szerint három tényező szükséges az emberi lény újjászületéséhez, azaz az anyaméhben való megformálódásához. Ezek a női petesejt, a férfi sperma és a karma energia a *kamma-vega*, amelyet a szútrák metaforikusan „*gandhabbának*” azaz „szellemnek” neveznek. Ezt a karma energiát a haldokló egyed a halála pillanatában bocsátja ki magából. Az apa és az anya csupán az embrió megtestesüléséhez szükséges fizikai anyagot biztosítja. Az embrióban szunnyadó jellemvonásokkal, adottságokkal és képességekkel kapcsolatban, Buddha a következőket mondja: „A haldokló egyén, mely egész létezése alatt görcsösen kapaszkodott az életbe, a halál végső pillanatában karmikus energiát bocsát ki, amely, akár a fénysugár hatol be az új, fogamzásra kész anyaölbe. Ily módon a petesejtnek és a spermának a karma energiával való érintkezésbe során keletkezik az a valami, amit első sejtnek nevezünk.

A folyamatot a beszéd által keltett levegőrezgés jelenségével lehet összehasonlítani, amely egy másik ember hallószervével érintkezésbe jutva hangot eredményez, ami egy tisztán szubjektív érzet. Ez alkalommal sem a hallás érzet áthelyeződéséről van szó, csak sima energia átvitelről, amelyet a levegő rezgésének nevezünk. Hasonlóképp a karma energia, amelyet a haldokló egyén kibocsát, abból az anyagból, amelyet a szülők a rendelkezésére bocsátanak, megteremtí az új embrionális lényt. De nem egy valóságos entitás vagy lélek-entitás helyfoglalásáról van szó, csupán a karma energia átviteléről.

Ezentúl kimondhatjuk, hogy a jelenlegi életfolyamat (*upatti-bhava*) a megfelelő születés előtti karma folyamatnak (*kamma-bhava*) a megtestesülése, és a következő életfolyamat a megfelelő jelenlegi karma folyamatnak lesz a megtestesülése. Így semmi sem megy át az egyik életből a másikba. Amit mi Énünknek nevezünk, az valójában csupán egy állandó változásnak a folyamata, amely folytonosan keletkezik és elillan, pillanat pillanat után, nap nap után, év év után, élet élet után. Ahogyan a hullámok sietnek az óceán felszínén egymás után, és valójában az egész nem más mint a mindig újabb és újabb víztömeg süllyedése és emelkedése, amelyet minden időben az energiaátvitel hív életre, jobban megfontolva épp úgy létezik a nem állandó Én-lény érzete, ahogy rohan a Szamszára óceánjának a felszínén, de csupán a mentális és fizikai jelenségek vándorolnak, az impulzusok és az életszomj által újra és újra fölkorbácsolva.

Kétségtelenül igaz hogy a fogamzás pillanatában a szülők mentális állapota számottevő befolyással bír az embrionális lény jellemére, és hogy az anya természete mély nyomokat hagy a méhében hordott gyerek jellemén. A gyerek mentális egyéniségének oszthatatlan egysége azonban semmi esetre sem köszönhető a szülőknek. Senki se keverje össze a tényleges teremtő okot – azaz a megelőző állapotot, amelyből egy későbbi állapot ered – a módosító hozzájárulásokkal és állapotokkal. Ha lehetséges lenne az, hogy az új egyén, mint oszthatatlan egész, a

szülőknek a teremtménye lenne, akkor az ikrek soha nem mutathatnának fel teljesen ellentétes fejlődést. Ilyen esetekben a gyerekek, különösen az ikrek, kivétel nélkül teljesen azonos jellemmel rendelkeznének, mint a szüleik.

Minden időben, és valószínűleg a föld minden országában, a folytonos újjászületésben való hit sok ember sajátja volt, és ez a hit olyan intuitív ösztönnek látszik, amely benne szunnyad minden lényben. Sok nagy gondolkodó tanította az élet folytatását a halál után. Már időtlen időkkel ezelőtt tanították a metempsychosis, azaz a „lélekátalakulás”, vagy a metamorphosis, az az a „testátalakulás” stb. néhány formáját, példának okáért a régi egyiptomiak ezoterikus tanításai, Pitagorasz, Empedoklesz, Platon, Plotinus, Pindaros, Vergilius, de még az afrikai négerek is. Sok modern gondolkodó is vallja a halál utáni életfolyamat folytonosságát.

Edgar Dacqué, a nagy német tudós a „Primeval World, Saga and Mankind” (Ősi világ, Szaga és Emberiség) című művében a halál utáni lélekvándorlásnak a világ népei között széles körben elterjedt hitét tárgyalva a következőkre figyelmeztet: Az olyan népeknek, mint az ősi egyiptomiak és a bölcs indiaiak, a kultúrája és a tudományos ismeretei összhangban voltak és együtt hatottak a vallásukkal. Ezt a hitet csak a naivul realista és racionalista hellenizmus és judaizmus megerősödése után veszítették el. Épp ezért jobb lenne, ha erre a problémára koncentrálna nem fogadnánk el a modern álcivilizáció vérszegény magatartását, hanem inkább átvinnénk azt a tiszteletteljes magatartást, amely megkísérli az adott problémát teljes mélységében megoldani.”

Az újjászületés törvénye csak egy tudat alatti „élet-áramlás” által válhat érthetővé, amit a páliban *bhavanga-szotának* neveznek, ezt az Abhidamma Pitakában említik, és később a Visuddhi Magga kommentárjaiban magyaráznak meg. A *bhavanga-szota*, vagy a tudatalatti élet-áram alapvető jelentősége az, hogy munkahipotézisül szolgál olyan alapvető buddhista tanítások megértéséhez, mint az újjászületés, a karma, a korábbi születésekre való emlékezés stb., és megkívánja, hogy a nyugati tuda-

mány ne csak elfogadja, hanem meg is értse. A *bhavanga*, vagy *bhavanga-szota* fogalma hasonló ahhoz, amelyet a modern pszichológusok, mint Jung és mások léleknek vagy tudattalannak neveznek, de nem teljesen azonos azzal, mivel semmiképpen nem jelöli a kereszténység örök lélek-entitását, hanem egy örökké változó tudatalatti folyamatra utal. Ez a tudatalatti élet-áram az egész élet *sine qua nonja*, benne rejlik minden benyomás és tapasztalat, vagy jobban mondva, megjelenik a múlt képzeteinek, emlékképeinek összetett folyamata, elrejtve a teljes tudatosság elől, és amelyik leginkább az álmainkban átlépi a tudatosság küszöbét és tudatossá válik.

William James professzor szerint: „A géniusz sok megnyilvánulásának itt a kezdete. Vagy másképp, a misztikus tapasztalat, akár az imádság, együtt jelenik meg a vallásos étellel. Magában foglal minden inaktív emlékezést, és a homályosan motivált passzióink, késztetéseink, intuícióink, hipotéziseink, szélséyeink és babonáink forrását; röviden, minden nem racionális cselekedetünk ebből fakad. Ez a forrása az álmainknak stb.”

Jung a „Soul Problems of the Present Day” (Napjaink lelki problémái) című művében kijelenti: „Az ösztönök élő forrásából fakad minden kreativitás.” És egy másik helyen: „Bárhon keletkezett is az emberi értelem, az a benne lévő csiráknak, amelyek valóban tudattalanok (vagy tudat alattiak) az eredménye.” És: „Az ‘ösztön’ fogalma természetesen nem más, mint egy minden élő szervezetre és pszichológiai faktorra, amelyeknek nagyobbik része előttünk ismeretlen, vonatkozó kollektív megnevezés.

A tudatalatti élet-áramnak, vagy a *bhavanga-szotának* a léte a gondolkodásunk szükséges előfeltétele. Ha bármi, amit eddig láttunk, hallottunk, éreztünk, észleltünk, gondoltunk, belsőleg vagy külsőleg tapasztaltunk és cselekedtünk, mindez kivétel nélkül nem raktározódna el valahol, és bármilyen módon nem lenne benne a rendkívül összetett idegrendszerünkben vagy a tudatalattinkban vagy a tudattalanunkban – akkor nem lennénk képesek emlékezni arra, amire a jelen pillanatban gondolunk;

nem tudnánk semmit más lények és dolgok létezéséről; nem ismernénk szüleinket, tanárainkat, barátainkat, és így tovább. Egyáltalán nem tudnánk gondolkodni, mivel az emlékezés a korábbi tapasztalatokra épül; és az agyunk tökéletes tabula rasa lenne és üresebb lenne, mint egy épp most született gyermek, sőt egy anyja méhében nyugvó embrió agya.

Így ez a tudatalatti élet-áram, vagy *bhavanga-szota* minden korábbi cselekedetünk vagy tapasztalatunk hordalékának tekinthető, amely állandóan az emlékezet alattiból jön elő, és folyamatosan képződik időtlen időközön át. Ezért bármi is alkotja az ember vagy bármi más lény igazi és legbelső természetét, a tudatalatti élet-áram az, amelyet nem ismerünk, nem tudjuk, honnan jön és merre tart. Ahogy Herakleitosz mondja: „Soha nem léphetünk bele ugyanabba a folyóba. Mi meg is egyezünk vele, meg nem is.”, vagy ahogyan a Milinda Panyhában szerepel: *na csa szo, na csa annyó*, ez sem nem ő, sem egy másik (ez az újjászületés).” Minden élet, legyen anyagi, tudati vagy tudatalatti élet, minden élet egy áramlás, a keletkezés, a változás és az elmúlás folytonos folyamata. Ebben a folyamatban egyetlen állandó elemet sem fedezhetünk fel. Ennélfogva nincs örök Én, vagy személyiség, amelyet megtalálhatnánk, csupán mulandó jelenségek. Az Énnek erről a nem valóságos voltáról Völgyesi, a magyar pszichológus, az „Üzenet az ideges világnak” című művében az alábbiakat írja:

„A legújabb ismereteink befolyása alatt a pszichológusok már kezdik felismerni az Én-entitás csalóka természetének az igazságát, az Én-érzet viszonylagos értékét, és ennek az egész világnak a kimeríthetetlenül sok és összetetten működő tényezőjében lévő apró embernek a hatalmas tartozékait... A független Én ideája, és a magabízó Szabad Akarat: ezek azok az eszmék, amelyeket föl kell adnunk és hozzá kell idomítani magunkat ahhoz az igazsághoz, hogy semmiféle valóságos Én nem létezik. Amit mi saját Én-érzetünknek tartunk, valójában semmi más, mint a természet legcsodálatosabb délibábja stb.” Végső soron, nem létezik semmiféle olyan dolog, mint egy állandó

mentális állapot. Érzés, észlelés, tudatosság stb., valójában nem más mint érzet, észlelet, keletkező öntudat stb. pusztá vonulása, amelyben és amelyen kívül semmiféle elkülönült és állandó lényeg nincs elrejtve.

Így Buddha karmáról és újjászületésről szóló tanításának valódi megértése képes csupán arra, hogy megpillantsa a személytelenséget, vagy az *anattát*, a feltételelességet, vagy az *ida pacscajatát*, a létezés minden jelenségét. Ezt fejt ki a Viszuddhi-Magga XIX. verse. „Mindenholt, a létezés minden birodalmában, a nemes tanítvány csak mentális és testi jelenségeket lát, amelyek folyamatosan vonulnak az okok és okozatok láncolatán. Az akarati cselekvésnek vagy a karmának nincs olyan megteremtője, amely független lenne a karmától, a karma eredményének nincs olyan címzettje, aki független lenne az eredménytől. És a tanítvány tisztában van azzal, hogy a bölcs csupán a megszokott nyelvet használja akkor, amikor tekintettel a karma aktusra, az eredmény címzettjéről beszél.

„Nincs elkövetője a tettnek,
Nincs ki begyűjtse a gyümölcsét;
Üres jelenség gurul tovább:
Egyedül ez a helyes szemlélet.

„És míg a tett és az eredménye
Gurul, gurul, és elképzeld mindent,
Nem találni a kezdet kezdetét,
Olyan csupán, mint a mag meg a fa.....

„Nincs isten, nincs Brahma, ki megnevezné
Ki alkotta meg az élet kerekét:
Feltételektől függő üres jelenség
Gurul csupán tovább.”

A Milinda-Panyhában a király megkérdi Nágaszénát:
– Mi az, Tiszteletreméltó, ami újjá fog születni?

– A lelki-fizikai összetevők (*nama-rupa*), ó király – volt a felelet.

– De hogyan, Tiszteletreméltó? Ez az a lelki-fizikai összetevő, mely most létezik?

– Nem úgy van, ó király. De a mostani lelki-fizikai összetevők karmikusan üdvös és nem üdvös akarati tetteket eredményeznek, és a karmán keresztül új lelki-fizikai kombináció fog megszületni.

Mivel az utolsó érzésben, a *paramattha-vazsenában* nincs olyan dolog mint az Én-lényeg vagy Személyiség, ezért nem lehet egy ilyen vagy olyan egyéniség újjászületéséről sem beszélni. Ami itt valójában történik, az egy lelki-fizikai folyamat amelyet a halál elmetesz, de azonnal folytatódik valahol máshol, szigorúan az okoknak és a feltételeknek megfelelően.

Hasonlót olvashatunk a Milinda-Panyha III. fejezetében.

– Létezik-e Tiszteletreméltó, újjászületés lélekvándorlás nélkül.

– Igen, ó király.

– De Tiszteletreméltó, hogyan lehetséges újjászületés, ha semmi sem megy át? Légy szíves, magyarázd ezt meg nekem.

– Ó király, he egy ember egy másik lámpa segítségével meggyújtja a lámpáját, ebben az esetben az egyik lámpa fénye átmegegy a másik lámpára?

– Nem, Tiszteletreméltó.

– Látod, király, épp így történik az újjászületés lélekvándorlás nélkül.

Továbbá a Viszuddhi-Magga XVII. versében le van írva: „Bárki, akinek nincs tiszta fogalma a halálról, és nem tudja, hogy a halál a keletkezés öt csoportjának (testiség, érzékelés, észlelés, érzéki benyomások, tudatosság) felbomlásában rejlik, az azt gondolja, hogy a személy vagy lény az, aki meghal, születik újjá egy új testben stb. És bárki, akinek nincs tiszta fogalma az újjászületésről, és nem tudja, hogy az újjászületés a létezés öt

csoportjának a növekedésében rejlik, az azt gondolja, hogy az a személy vagy lény újjászületett, és az a személy új testben újra megjelent. És bárki, akinek nincs tiszta fogalma a számszáróról, az újjászületés körforgásáról, az azt gondolja, hogy egy valós személy vándorol egyik világból a másik világba, jön egy másik világból ebbe a világba stb. És bárki, akinek nincs tiszta fogalma a létezés jelenségéről, azt gondolja, hogy a létezés az ő Énje, vagy valami, ami az ő Énjéhez tartozik, vagy valami folyamatos, örömteli és kellemes. És ha valakinek nincs tiszta fogalma a létezés jelenségeinek feltételes keletkezéséről, és a karmikus akarati feltételek nemtudás, azaz az *avijjá* általi keletkezéséről, az azt gondolja, hogy az Én az, ami ért és nem ért, amely cselekszik vagy cselekedeteket okoz, és az újjászületéskor új testbe lép. Vagy azt hiszi, hogy az atom vagy a Teremtő stb. segít az embrionális fejlődésben, alakítja a testet, és ellátja különböző képességekkel; és az Én az, amely megkapja az érzéki benyomásokat, amely érez, amely vágyódik, amely hozzákapcsolódik, amely újra, egy másik világban a létezésbe lép. Vagy azt hiszi, hogy minden lény a jó vagy rossz sorsának köszönheti létét.”

„Pusztá jelenség az, feltételesek a dolgok,
Mely a következő létezésbe felnő.

De semmi sem születik újjá a megelőző létezésből,
És megelőző okok nélkül nem keletkezik semmi.”

Ha ugyanis ez a feltételesen testi-mentális jelenség (a magzat) megjelenik, egyesek azt mondják, hogy a (következő) létezésbe lép. Akárhogyis, a nem a létezés (*szatta*) vagy az élet alapelv (*dzsiva*) amelyik az elmúlt életből a jelenlegibe újjászületik, és mégis, ez az embrió nem jöhetne létre megelőző ok nélkül.”

Ez a tény összehasonlítható azzal a jelenséggel, amikor valakinek az arca visszatükröződik a tükörből, vagy amikor valakinek a hangja felidézi a visszhangot. Most, mint a valakinek az arca által a tükörben keltett tükörkép, vagy a hangja által ger-

jesztett visszhang, mely anélkül keletkezett, hogy az arca vagy a hangja átment volna, úgy keletkezik az újjászületés-tudatosság is. Ha létezne teljes azonosság a korábbi és a későbbi születés között, ebben az esetben a tejből soha nem lenne aludttej, és ha létezne egy tökéletes másság, az aludttej sohasem keletkezhetne a tejből. Ezért nem lehet a lét különböző fokozatainak sem a teljes azonosságát sem a tökéletes másságát elfogadni. Ezért *na csa szo, na csa annyó*: „se nem ugyanaz, se nem egészen más.” Ahogyan föntebb mondtuk: az egész élet, legyen testi, tudati vagy tudatalatti, az egész élet cseppfolyós, a keletkezés, változás és átalakulás folyamatos folyamata.

Végezetül kimondhatjuk:

Végső értelemben nincs lény vagy tárgy, sem alkotó, sem alkotott. Csupán a testi és mentális jelenségek folyamata. A létezés teljes folyamata rendelkezik egy aktív és egy passzív oldallal. A lét aktív vagy oksági oldala a karma-folyamatban (*kamma-bhava*) jelenik meg, azaz az üdvös és nem üdvös (helyes és helytelen) karma-aktivitásban, míg a passzív vagy okozati oldala a karma-eredményben, a *vipakában*, az úgynevezett újjászületési vagy élet folyamatban (*upatthi-bhava*) a lét minden karmikusan semleges jelenségének a keletkezésében, a fejlődésében, a bomlásában és az eltávozásában.

Így abszolút értelemben, nem létezik entitás amely az újjászületések körében bolyongana, csupán ennek a karma-aktivitásnak és karma-eredménynek ez a kétarcú folyamata megy végbe.

Az úgynevezett jelenlegi élet nem más, mint az elmúltnak a visszahatása, és az elkövetkezendő élet a jelenlegié. Azaz a jelenlegi élet az elmúlt karmikus aktivitás eredménye, és a jövődöbeli a jelen karmikus aktivitásé. Ezért, sehol sem találunk egy Én-entitást, amelyik a karmikus aktivitás alkotója vagy a karma-eredmény befogadója lenne. Ennélfogva a buddhizmus nem tanít semmiféle tényleges lélekvándorlást, a legmagasabb értelemben nincs semmiféle lény vagy Én-entitás, amely ily módon újjászülethetne.

Ahogy már említettük, úgy tűnik, hogy minden emberben ott szunnyad egy homályosan ösztönös érzés, hogy a halál nem lehet minden dolgok vége, és valamiféle folytonosságnak kell következnie. De hogy milyen módon, az nem világos előttük.

Az valószínűleg tökéletesen igaz, hogy az újjászületést közvetlenül nem lehet bizonyítani. Mi ennek ellenére rendelkezünk burmai és máshová való gyerekekről szóló megbízható jelentésekkel, mely gyermekek időnként határozottan vissza tudnak emlékezni korábbi életük eseményeire. És hogyan magyarázhatnánk meg, olyan csodagyerekek születését, mint Bentham, aki négy éves korában latinul és görögül olvasott, vagy Stuart Mill, aki három éves korában olvasott görögül, és hat éves korában megírta Róma történetét, vagy Babington Maculay aki hatéves korában megírta a világ történetének rövid kivonatát, vagy Beethoven, aki hétévesen nyilvános hangversenyt adott, vagy Mozart, aki hatévesen zeneműveket írt, vagy Voltaire, aki három évesen Fontaine fabuláit olvasta. Vajon nem észszerű-e elfogadni, hogy ezek a csodagyerekek és géniuszok, akiknek jelentős része tanulatlan szülőktől származott, egy korábbi életükben rakták le rendkívüli képességeik alapjait?

Továbbá hogyan tudnánk megmagyarázni, hogy becsületes, fizikailag és szellemileg egészséges szülőktől és ősöktől származó gyerekek, időnként rögtön születésük után, jellemükben és hajlamaikban bűnöző típusnak bizonyulnak, amelyet észre lehet venni koponyájuk formáján, arckifejezésükön, mentális viselkedésükön, és fizikai viselkedésükön, amely felismerhető a frenológusok, fiziognómusok vagy a pszichológusok számára.

Ezért mi nyugodtan kijelenthetjük, hogy ahogyan korábban tárgyaltuk, a karmáról és az újjászületésről szóló buddhista tanítás nyújtja a természet minden variációjáról és különbözőségéről a leghihetőbb magyarázatot.

A buddhizmus azt tanítja, hogy ha a korábbi születésben a testi, szóbeli és mentális karma, akarati cselekvés gonosz és alantas volt, és így kedvezőtlenül befolyásolta a tudatalatti életáramot (*bhavanga-sota*), akkor az ebben az életben testetöltött

eredménynek is kellemetlennek és gonosznak kell lennie; és így a tudatalatti élet-áram gonosz képei és képzeleti szükségszerűen gerjesztik és befolyásolják a jellemet és az új cselekedeteket. Ha a lények előző életükben jó magot vetettek, akkor ebben az életben jó termést fognak betakarítani. Írva vagyon (M.135): A karmájuknak, akarati cselekvésüknek a tulajdonosai a lények, örökösei a karmájuknak, a karma az anyaméh, amelyből előjönnek, a karma a barátjuk és az ellenségük. Bármilyen karmát készítenek elő, üdvöset vagy nem üdvöset, *kusalát* vagy *akusalát*, a saját karmájuknak ők lesznek az örökösei.

Buddha középhosszú prédikációiban (Maddzsima-Nikája) egy bráhmín veti föl a problémát:

„Vannak emberek akik rövid életűek, és mások, akik hosszú életűek; vannak emberek, akik nagyon betegek, és vannak akik egészségesek; vannak, akik csúfak, és vannak, akik szépek; vannak, akik erőtlenekek, és vannak akik hatalmasok; vannak akik szegények és vannak akik gazdagok; vannak akiknek alacsony-sorú a családjuk, és vannak, akiknek előkelő; vannak akik ostobák, és vannak akik okosok. Gotama mester, mi az oka annak, hogy az emberi lények között alsóbbrendűség és felsőbbrendűség található?”

A Magasztos a következő választ adta:

„Kammájuk tulajdonosai a lények, Kammájuk örökösei, a Kamma az anyaméh, ahonnan születtek, a Kamma a barátjuk és az ellenségük. Ez a kamma osztja fel őket alacsonysorúakra és előkelőkre.”

Az Anguttara-Nikája (III.40) azt mondja: „Gyilkosság, lopás, házasságtörés, hazugság, rágalmozás, durva beszéd és üres fecsegés véghezvitele, használata, gyakori alkalmazása a nyomorúság állapotába vezet, az állatok világába vagy a éhező szellemek birodalmába.” Majd utóbb: „Aki gyilkol és kegyetlen, az vagy a pokolba jut, vagy ha embernek születik újjá, rövid életű lesz. Aki más lényeket gyötör, azt betegség fogja sújtani. A gyűlölködő visszataszító lesz, az irigy befolyás nélküli, a macacs alacsonysorú, a lusta tudatlan.” Fordított esetben az ember

a mennyei világba születik újjá; vagy ha embernek születik, egészséggel, szépséggel, befolyással, gazdagsággal, nemesi ranggal, és okossággal lesz megáldva.

Dr. Grimm a „The Doctrine of the Buddha” (Buddha tanítása) című könyvében megkísérli, hogy megmutassa, a vonzódás törvénye már a halál pillanatában képes szabályozni az új csíra megfogamzását. Azt mondja: „Aki könyörület nélkül képes embereket vagy állatokat ölni, mélyen magában hordja a rövid életre való hajlamot. Ő kielégülést, sőt gyönyörűséget talál más lények rövidéletűségében. A rövid életű csírák vonzódni fognak hozzá, a megismert vonzódás halála után új csírában fogan meg, amely saját magának fog hátrányára válni. Épp így, a csírák, amelyek magukban hordozzák deformált testbe való fejlődés erejét, ahhoz fognak vonzódni, aki kedvét leli abban, hogy másokat megbetegítsen és nyomorékká tegyen.

„Néhány dühös ember saját magában kelti föl a vonzalmat a csúf test és az annak megfelelő csírák után, mivel a düh karakterisztikus jegye, hogy eltorzítja az arcot.

Bárki, aki féltékeny, zsugori, gögös magában hordja a minden más iránti ellenszenv és megvetés hajlamait. Eszerint azok a csírák, amelyek a szegényes körülmények közötti fejlődését határozzák meg, egyszerűen vonzódnak hozzá.”

Itt kívánatos kijavítani a karma (szanszkrit) vagy kamma (páli) fogalom néhány Nyugaton elterjedt téves értelmezését. A karma szó a *kar* (tenni, cselekedni, ténykedni) gyökből származik, és annyit jelent, mint „tett, cselekedet”. A buddhista használatban a karma üdvös és nem üdvös cselekedet vagy szándék neve (*kuszala-* és *akuszala-csetaná*) és a tudatossági és mentális tényezők azonnal egyesülnek és megtestesülnek, mint testi, szóbeli vagy csupán mentális cselekedetek. Már a szutta szövegekben megtaláljuk: *Csetanáham bhikkhave kammam vadámi, csetajitvá kammam karoti kájena vácsája manasá* azaz „A szándék (*csetaná*), ó szerzetesek, hívja elő a karmát. A szándék által jön létre a karma a testben, a beszédben és az elmében.” Így a kar-

ma akarati cselekvés, nem több és nem kevesebb. Ebből a tényből következik az alábbi három megállapítás:

1. A karma fogalma sohasem tartalmazza a cselekvés eredményét, ahogy Nyugaton sokan a teozófiai írások által félrevezetve értelmezik ezt a fogalmat. A karma az üdvös és nem üdvös akarati 'cselekedet' és a *kamma-vipáka* a cselekedet 'eredménye'.

2. Vannak néhányan, akik rosszul értelmezik, hogy minden történés, még az ő friss üdvös és nem üdvös cselekedeteik is a születés előtti karmájuk eredménye. Más szóval azt hiszik, hogy az okozat új okozatok oka lesz, és így tovább *ad infinitum*. Ez a fatalizmus bélyegét ütné a buddhizmusra; és arra az eredményre jutnak, hogy ebben az esetben, a mi sorsunk soha nem befolyásolható, meg nem változtatható, és semmiféle megszabadulás nem lehetséges.

3. Létezik a karma fogalmának egy harmadik rossz alkalmazása, amely az első nézet kibővítése, azaz, hogy a karma fogalma magába foglalja a cselekvés eredményét is. Ez az úgynevezett együttes karma, azaz tömeg karma, csoport karma, nemzeti karma feltételezése. Eszerint a nézet szerint, egy embercsoport, egy egész nemzet, felelős azokért a helytelen tettekért, amelyeket korábban az úgynevezett „egész” nemzet elkövetett. Valójában, a csoport egyáltalán nem azokból az emberekből áll, akik a hajdani helytelen cselekedetek karmikus következményeinek az örökösei. A buddhizmus szerint az tökéletesen igaz, hogy aki testileg szenved, az az elmúlt vagy jelenlegi tetteiért szenved. Így tehát a szenvedő nemzetben születő minden egyén, aki adott esetben testileg szenved, valahol rosszat tett, itt vagy a létezés számtalan szférájának valamelyikében, de neki nem kell semmit sem birtokolni az úgynevezett nemzet hajdani rossz tetteiből. Kimondhatjuk, hogy az ő rossz karmáján keresztül a hozzá illő nyomorúságos feltételek valósulnak meg. Röviden, a karma fo-

galma minden esetben csak a magányos egyén által véghezvitt helyes és helytelen akaratos cselekedetekre vonatkoztatható. A karma formálja az okot, a magot, melyből az eredmény egyéniséggé fog növekedni, ebben az életben, vagy a következőben.

Az embernek hatalmában áll saját szándékai és cselekedetei által a jövőjét alakítani. Az az ő tetteitől, karmájától függ, vajon a sorsa felfele vagy lefele viszi-e, a boldogságba vagy a nyomorúságba. Ezenkívül a karma nem csupán a halál utáni életfolyamat, az úgynevezett újjászületés állapotának az oka és csírája, de már ebben az életünkben is a tetteink, karmánk meghozhatja a jó vagy a rossz eredményt, és döntő befolyást gyakorolhatnak jelenlegi jellemünkre és sorsunkra. Így, példának okáért, ha naponta kedvességet gyakorlunk a minden élőlény, úgy az emberek, mint az állatok irányában, növekedni fogunk a jóságban. A gyűlölet, és minden helytelen cselekedet, amelyet gyűlöletből követünk el, ugyanúgy mint minden gonosz és gyötrő mentális állapot ennél fogva nehezebben növekszik újra. A természetünk és jellemünk finommá, boldoggá, békéssé és nyugodttá fog válni.

Ha önzetlenek és bőkezűek vagyunk, a kapzsiság és a fukarság csökken. Ha szeretetet és kedvességet gyakorolunk, eltűnik a düh és a gyűlölet. Ha a bölcsességet és a tudást fejlesztjük, fokozatosan elenyészik a tudatlanság és a káprázat. Csökkenő kapzsiság, gyűlölet és tudatlanság (*lobha, dosza, moha*) fog lakni az ember szívében, kevesebb rossz és helytelen cselekedet szándéka a testben, beszédben és értelemben. Minden gonosz dolog és rossz sors a kapzsiságban, a gyűlöletben és a tudatlanságban gyökerezik, és a tudatlanság vagy a káprázat (*moha* és *avidzsza*) a fő gyökere és elsődleges oka az előző háromnak, és a világ minden gonoszságának és nyomorúságának. Ha nincs több tudatlanság, akkor nincs több gyűlölet és irigység, nincs több újjászületés, nincs több szenvedés.

Végső értelemben ez a végső cél, amelyet csak a szentek (arahat) képesek véghezvinni, azok, akik mindörökké megszabadultak ettől a három gyökértől, és ezáltal megszerzik az egész

élet-folyamat Állandótlanságának, Elégtelenségének és Személytelenségének vagy Éntelenségének felismerését, a *vipassanát*, és ezt a felismerést a létezés minden formájától való függetlenség biztosítja. Ahogy az irigység, a gyűlölet és a tudatlanság teljesen és mindörökre megszűnik, az életvágy, a létezéshez való makacs ragaszkodás is véget ér. Nem lesz több újjászületés, és megvalósul a Megvilágosodott által mutatott cél, azaz minden újjászületés és szenvedés kialvása. Így a szent (az arhat) nem alakít több karmát, mivel a karmikusan üdvös és nem üdvös cselekedet újraéledő egzisztenciát teremt. Bár a szent, az arhat már biztosan inaktív, és amit ő tesz, mond vagy gondol, azt általában jónak mondják, de benne nincs a ragaszkodásnak, büszkeségnek, magamutogatásnak legcsekélyebb nyoma sem

Amit az ember jellemének neveznek, az valójában a részben a születés előtti, részben a jelenlegi akarati cselekvések, a karma által produkált tudatalatti tendenciák összessége. Ezek a tendenciák az élet egész során mozgatóivá válhatnak a testben, a beszédben és a gondolatban az üdvös és nem üdvös akarati cselekvéseknek, a karmának. Ha valamilyen módon ez a tudatlanságban gyökerező életvágy teljesen kioltatik, akkor nincs többé újjászületés. Ha a kókuszpálma gyökerét teljesen kivágják, a fa meghal. Ugyanilyen módon nem lesz újabb belépés egy új életbe, ha az életet megerősítő három gonosz gyöker, az irigység, a gyűlölet és a nemtudás mindörökre elpusztíttatik. Nem szabad elfelejteni, hogy minden olyan egyénre utaló kifejezés, mint az „Én”, „Ő”, „Szent” stb., csupán egy személytelen élet-folyamat megállapodásszerű megnevezése.

Ebben az összefüggésben meg kell említeni, hogy a buddhizmus szerint csupán a halál előtti utolsó karmikus akarat az, amely a közvetlenül utána jövő újjászületést determinálja. A buddhista országokban épp ezért szokásban van, hogy a haldokló emlékezetébe idézik az általa elkövetett jó tetteket, hogy növeljék benne az elme boldog és tiszta karmikus állapotát, hogy az kedvező újjászületést biztosítson. Vagy megmutatnak neki olyan tárgyakat (köntöst vagy más áldozati adományt) amelye-

ket az ő boldogulása érdekében fölajánlanak a szanghának, mondván: „Ezt föl fogjuk ajánlani a szanghának boldogulásod érdekében.” Vagy szentbeszédet hallgattatnak vele, szútrákat recitálnak, leggyakrabban a Szatipatthána Szuttát.

A Viszuddhi-Magga XVII. fejezetében arról van szó, hogy a halál előtti pillanatban az akarat rendszerint, a gonosztevő emlékezetében föltűnik minden korábbi gonosz tette, *kammája*, vagy lelki szemei előtt föltűnnek gonosz tettekkel kapcsolatban álló a kísérő körülmények, objektumok, amelyeket *kamma-nimittának* neveznek, ilyenek a vér, a véres tör stb.; vagy elméje előtt feltűnik a küszöbön álló nyomorúságos újjászületésére való utalás, a *gati-nimitta*, mint a lobogó láng stb.

A jó ember elméje előtt feltűnik minden korábban megtett jó tette, a *kammája*, vagy az objektumok, a *kamma-nimitta*, amelyek akkor jelen voltak, vagy megláthatja a küszöbön álló újjászületésére való utalást, a *gati-nimittát*, mint a mennyei palota stb.

Egy mahájána irat a Bhavasankránti Szútra kínai verziójában hasonlóképpen van leírva: „Ha az élet végén a mentális tudatosság tűnőben van, akkor feltűnnek az elkövetett tettek, feltűnnek előtte, ugyanúgy, mint egy szép nő képe, akit álmában látott az ember és ébredés után visszaemlékezik rá. Így ó király, ha a tudatosság (haldoklás közben) eltűnik, és a jövő tudatossága megszületik, megszületik emberek között, istenek között, állatok között, szellemek között, vagy a nyomorúság birodalmában. Rögton a jövőbeli tudatosság létrejötte után, ó király, a gondolatoknak (új) jövőhöz tartozó sorozata (*csitta-szantati*) jön létre, mely élvezi a következmények azon gyümölcseit, amelyeket élvezhet. Ó király, nincs semmi, ami ebből a világból a másik világba átmehet. De a tettei gyümölcset az újjászületésben megkaphatja. Tudnod kell, ó király, hogy amikor a korábbi tudatosság felbomlik, az a halál, és nincs hely, ahová tovább mehetne. Amikor az eljövendő tudatosság megjelenik, az nem jön sehonnan.”

A páli kánon irataiban (a Szútrákban) a karmának, az akarati cselekvésnek három típusa van megemlítve, arra való tekintettel, hogy mikor hozza meg a gyümölcsét, név szerint: 1. karma, mely ebben az élet-időben hozza meg a gyümölcsét (*dittha-dhamma-vedanija-kamma*), 2. karma, amely a következő életben hozza meg a gyümölcsét (*upapaddzsa-vedanija-kamma*) és 3. karma, amely távolabbi életekben hozza meg a gyümölcsét (*aparaparija-vedanija-kamma*). Ezeknek bővebb magyarázata túllépi ennek a rövid bevezetőnek a kereteit. A következőket foglalják magukba: ami az érzékelés vagy a szellemi észlelés egyszerű cselekvéseként jelenik meg, valójában az egymásra következő gondolati momentumok sorozatából, az ebben az észlelési folyamatban megformálódó különböző funkciókból áll. Ennek a folyamatnak a fázisai azok, ahol a karmikus akaratot a nagyszámú ösztönző gondolati momentum, a *dzsvana-csitta* alakítja, amelyek fellobbannak, gyors sorrendben egyik a másik után. Most ezekből az ösztönző momentumokból az első ebben az életben hozza meg a gyümölcsét, az utolsó a következő életben, és ami a kettő közé esik, a későbbi életek valamelyikében. A karma két fajtája, amely ebben és a következő életben hozza meg a gyümölcsét, időnként hatástalanná, *ahoszi-kammává* válik. Ez a karma valamiképp később fogja meghozni a gyümölcsét, ahol és amikor erre lehetőség nyílik arra, hogy produktívvá váljon; de amíg ez az élet-folyamat tovább forog, soha nem válik végleg hatástalanná.

A Viszuddhi-Magga funkciói szerint négy csoportba osztja a karmát: létrehozó karma, segítő karma, közömbösítő karma és romboló karma, amelyek közül bármelyik lehet üdvös és nem üdvös, jó és gonosz.

A létrehozó, a *dzsnaka-kamma* az a karma, mely a halál pillanatában túlsúlyban volt és befolyásolja a jelen létezését. A születés pillanatától működik, az egész sikeres élet-folytonosság alatt folyamatosan hozza létre a testi és a semleges szellemi jelenségeket, mint az öt érzék-tudatosság, az azzal társuló szellemi tényezők, mint érzés, észlelés, érzéki benyomás, stb.

A segítő, *upathambhaka-kamma* természetének megfelelően, végig az élet során támogatja a kellemes vagy kellemetlen jelenségeket a fejlődésükben, és elősegíti folyamatosságukat.

A közömbösítő, *upapilaka-kamma* természetének megfelelően közömbösíti a kellemes vagy kellemetlen jelenségeket, amelyeket a létrehozó karma teremtett, és akadályozza folyamatosságukat.

A romboló, *upaghataka-kamma* lerombolja a gyengébb karmát és csupán a saját kellemes vagy kellemetlen karma-eredményeit támogatja.

A Maddzshima-Nikájához írt kommentárokból a létrehozó *dzsanaka-kamma* a szántóvetővel van összehasonlítva, aki elveti a magot; a támogató *upathambhaka-kamma* az öntözéssel, trágyázással és a föld őrzésével stb.; a közömbösítő, *upapilaka-kamma* a szárazsággal, mely gyenge termést okoz; a romboló, *upaghataka-kamma* a tűzvészszel, amely az egész termést elpusztítja.

Egy másik illusztráció az alábbi: Dévadatta újjászületése a királyi családba a jó létrehozó karmájának volt köszönhető. Hogy szerzetes lett, és nagy szellemi erőhöz jutott, a jó támogató karmája okozta. A szándéka, hogy megölje Buddhát volt a közömbösítő karma, míg az, hogy a szerzetesek közösségében szakadást hozott létre, volt a romboló karma, melynek köszönhetően nyomorúságos világban született újjá.

Ennek a rövid tanulmánynak kívül esik a körén, hogy részletes leírást adjon a karma sokrétű felosztásáról, amely a kommentátorokban található. Ennek a tanulmánynak a fő célja, hogy kihangsúlyozza, az újjászületés buddhista tanában szó sincs valamely lélek vagy Én-lény vándorlásáról, hogy végső soron semmi olyasmi, mint Én nem létezik, csupán a lét szellemi és testi jelenségeinek a folyamatosan változó folyamata. Továbbá, hogy rámutasson, hogy úgy a karma-folyamat, mint az újjászületés folyamata csak avval a feltételezéssel válik érthetővé, hogy az élet tudatalatti áramlata az alapja mindennek az élő természetben.

Nyanaponika Thera
Anatta és Nibbana

Eredeti cím: Anatta and Nibbana
Buddhist Publication Society 1956 Kandy

„Ez a világ, Kaccsána, általában kettősségen nyugszik: a létezés és a nem létezés hitén... Hogy elkerüljük ezt a két végletet, a Tökéletes megmutatja a közép tanítását: a tudatlanságtól való függés azonos a kamma keletkezésével... A tudatlanság megszüntetésével a kamma keletkezése is megszűnik...”

(Szamjutta-Nikája 12,15)

Buddha itt idézett szavai a létezés (*atthitá*) és nemlétezés (*natt-hitá*) kettősségéről (*dvajatá*) szólnak. Ez a két fogalom rámutat az örökkévalóság (*szasszata-ditthi*) és a megsemmisülés (*uccshedha-ditthi*) elméletére melyek a valóság alapvető félreértelmezései, és amelyek az emberi gondolkodás történetében számos variációban jelennek meg. Az *örökkévalóság* az állandó lényegbe vagy entitásba vetett hit, melyet (teremtett vagy nem teremtett) egyéni lelkek vagy egyedek sokaságának, esetleg egy monisztikus világ-léleknek, vagy mindezen fogalmak valamiféle kombinációjának képzelnek. Másrészt a *megsemmisülés*, a különálló egyedek vagy személyiségek ideiglenes létébe vetett hit, mely entítások a halál után elpusztulnak vagy feloldódnak. Következésképp a fenti idézet két kulcsszava egyszer az abszolútra, azaz egy föltételezett lényegiség, entitás örökké való létezésére utal, másrészt a nem állandónak gondolt elszigetelt entítások végső megsemmisülésére, azaz hogy az életszakasz vége után nincs semmiféle élet. A két szélsőséges álláspont vagy egy állandó vagy egy nem állandó természet valamiféle statikusságának a feltételezésén áll vagy bukik. De teljesen elhagyják az

alapjaikat, ha az élet teljes igazságában jelenik meg, mint a megfelelő körülmények között keletkező anyagi és szellemi folyamatok állandó áramlása – mint egy folyamat, amely csak akkor szűnik meg, ha a feltételek eltűnnek. Ezt megmagyarázandó a szövegünk bevezet a függő keletkezésnek (*paticca-szamuppáda*), és ellentétének a függő megszűnésnek a lényegébe.

A függő keletkezés egy megszakítatlan folyamat, mely kizárja egy abszolút Nemlétezés, a Semmi, feltevését, miután feltételez egy szükségszerűen körülhatárolt individuális létezés; miközben a *függő* jelző rámutat hogy ez nem abszolút, független létezés, nem statikus, magától értetődő Lény, csak egy jelenség tűnékeny keletkezése, amely a hasonlóképpen tűnékeny feltételektől függ.

A függő megszűnés kizárja az abszolút és állandó Létbe való hitet, és rámutat, hogy másrészt ez nem a Nemlétezésbe való valamiféle belebukás, hanem hogy a relatív létezés megszűnése ugyanúgy a körülményektől függ.

Így a függő keletkezés és a függő megszűnés tana a középút igaz tanítása, amely meghaladja a lét és a nemlét szélsőségeit.

Olyan alapvető fogalmi ellentétekben való gondolkodás, mint a lét és a nemlét, erőteljesen fogva tartja az embert, mivel az ilyen gondolkodásmódot örökösén több erős, az emberi tudatba mélyen beleágyazódott gyökér táplálja. Ezek közül a leg-erősebb az én vagy a magam, azaz annak a létezőnek, melynek különálló entitását természetesnek vesszük, gyakorlati vagy elméleti feltevése. Ezen személyiség (vagy valamilyen finomított változata) védelmének és örökkévalóságának erőteljes óhajta az, amely a nagyszámú örökkévalóságba vetett hit háttérét alkotja. De még abban az emberben is, aki már elvetette az örökkévaló hitét és elméletét, olyan erős a saját egyéni egyediségébe és fontosságába vetett hit, hogy számára a személyiség vége, azaz a halál, egyenértékű a tökéletes megsemmisüléssel, azaz a nemléttel. Így az önmagamba vetett hit nem csupán az örökkévalóságért felelős, de a megsemmisülés feltételezéséért is (*uccs-heda-ditthi*) amely egyrészt megjelenhet a populáris, köznapi

materializmusban („a halál a vég”), másrészt a kidolgozott materialista elméletekben.

A lét vagy nemlét fogalmának léteznek más gyökerei is, melyek szorosán kapcsolódnak az Én-hit főgyökeréhez. Ilyen például a *nyelvi* gyökér, amely a nyelv alapvető szerkezetét (alany és állítmány, főnév és melléknév) alkotja, és arra törekszik, hogy könnyű megértés és irányítás kedvéért mindent állítva vagy tagadva fejezzen ki. A nyelvek szerkezeti megjelenése és az egyszerűsített kifejezéseinek nyelvi megszokása egy finom, de annál erősebb befolyást gyakorol a gondolkodásmódunkra, elfogadtatva velünk azt az állítást, hogy „léteznie kell annak, amire szavunk van”.

Ezeknek az egyoldalú nézeteknek az alátámasztására még ott lehetnek az *érzelmi* érvek, kifejezve az élet alapvető attitűdjeit. Ezek visszatükrözhetik az optimizmus és pesszimizmus hangulatát, a reményt és a kétségbeesést, az akaratot, hogy metafizikai támasz segítségével biztonságban érezzük magunkat, vagy a vágyat, hogy tilalmak nélkül éljünk a materiálisan kigondolt világmindenségben. Az örökkévalóság elméleti felfogása és a megsemmisülés jól felcserélhető az élet folyamán, a megfelelő hangulatokkal és érzelmi szükségletekkel együtt.

Aztán van egy *intellektuális* gyökér: az elme spekulatív és elméletieskedő belefeledkezése, amely különböző és kidolgozott filozófiai rendszereket kreál, amelyekben ilyen és olyan fogalmi ellentéteket játszik ki egymás ellen, oly leleményességgel, amely ezeket a gondolati szerkezeteket lefoglalván jelentős kielégülést okoz.

Ebből a rövid megjegyzésből bárki képes lesz felmérni annak az erőnek a nagyságát és változékonyságát, amely arra bírja az embert, hogy ellentétes módokon vagy egy abszolút lét vagy egy abszolút nemlét hitében gondolkodjon, érezzen és beszéljen. Ezért volt jó oka annak, hogy Buddha kijelentse azt, amit a bevezetőben idéztünk, hogy az ember *általában* hajlamos a kétségbeesésre. Ezért nem lepődhetünk meg azon, hogy még a Nibbánát, a buddhista megszabadulás célját is, helytelenül vagy léte-

zónék, vagy nem létezőnek jelenítik meg. De ez a merev fogalmi meghatározás a valóság dinamikus természetének nem tud megfelelni, és még kevésbé a Nibbánának, amely a világ fölöttiként (*lokuttara*) és a fogalmi gondolkodáson kívülesőként (*atakávacsara*) van meghatározva.

Az első időkben, amikor a buddhista tanítás ismerete éppen csak eljutott Nyugatra az írók és a tudósok többsége, néhány kivétellel, mint Schopenhauer és Max Mueller, a Nibbánát tisztán és egyszerűen *nem létezőnek* tekintette. Ennek eredményeképp a nyugati szerzők a buddhizmust könnyedén egy nihilista elméletnek ítélték meg, amely végső céljának a megsemmisülést tekinti, és ezt ezek a szerzők filozófiailag abszurdnak és erkölcsileg elítélendőnek írták le. Az elfogult, nem-buddhista irodalomban még ma is lehet hasonló állításokkal találkozni. Ennek a nézetnek ingaszerű visszahatása volt az a nézet, hogy a Nibbána valamiféle *létezés*, a Tiszta Lét, a Tiszta Tudatosság, a Tiszta Önmaga, vagy más metafizikai koncepció értelmében, amely valamiféle Keleten és Nyugaton egyaránt megtalálható vallásos látásmód és metafizikai szellemiség eredménye.

Még a buddhisták sem tudják mindig elkerülni a Nibbánának ezt az aszimmetrikus értelmezését. Ez már a korai időkben megtörtént, a Szautrantikák szektája eléggé negatív módon irányult a Nibbánához, míg a Buddhamező (*Buddha-ksétra*) Mahájána felfogása az Elsődleges (*Ádi-*) Buddha, a Tathágatagarba stb., a pozitív-metafizikai magyarázatot részesíti előnyben.

Ezért nincs semmi csodáltnivaló azon, hogy ezeknek a szélsőségeknek a modern buddhista irodalomban is vannak védői. Kelet buddhista országaiban, a szerző tudomása szerint, ma is létezik nem egy buddhista iskola vagy szekta, amely a Nibbána nihilista értelmezését részesíti előnyben. A téves értelmezéssel szemben, amelyet a főképp az uniformizált és előítéllettel telt nyugati szerzők hangoztatnak, a Theraváda, mely tradíció Myanmarban, Sri Lankán, Thaiföldön stb., az uralkodó, határozottan idegenkedik attól, hogy úgy tekintsen a Nibbánára, mint

puszta kialvásra. Ennek az írásnak az első fő része majd megokolja ezt az álláspontot.

A korábban említett okok miatt, ez nem valóban egyszerű, hogy állandóan pontosan haladjunk a létezés és nemlétezés két végletes nézete között, és szigorúan tartsuk magunkat a Buddha által mutatott Középső Úthoz, a Független Keletkezéshez és a Független Megszűnéshez. Amíg a gondolkodásnak ez a módja, a feltételeesség fogalma át nem itatja teljesen az elménk, állandóan éberem kell figyelniünk, hogy álmodozó elménk nem csúszik-e az öröklét vagy a megsemmisülés végzetes nézeteinek az egyikébe, vagy nem közelíti meg túlságosan valamelyiket. Ezt a kérdést megvitatva fennáll annak a veszélye, hogy a bizonyítékok és az ellenérvek az egyik szélsőségtől a másik irányába sodornak minket. Ezért, a kérdés megvizsgálásakor, nagy óvatosságra és önkritikára van szükség, nehogy esetleg elhagyjuk a középső utat. Ezért ennek a tanulmánynak elsődleges célja, hogy lehetőséget nyújtson ahhoz, hogy a Buddha tant világosan elhatároljuk mindkét félreértelmezésétől. Ezeknek az oldalaknak nem az a céljuk, hogy a Nibbána feletti spekulációra sarkaljanak, mivel ennek eredménye jelentéktelen, és hátrányos lehet abbéli igyekezetünkben, hogy elérjük azt. A Négy Nemes Igazság egyik magyarázata szerint, ahogy a szövegben áll, a Nibbána, a harmadik Igazság megvalósítható (*szaccsikátabbam*), de se nem megérthető (mint az első Igazság), se nem fejleszthető (mint a negyedik Igazság). Ki kell itt hangsúlyozni, hogy helytelen lenne az itt tárgyalt anyagot egyoldalú bizonyítékként ez egyik szélsőséges eset érdekében a másikkal szemben felhasználni. Ennek az értekezésnek mind a két fő része minősége és befejezettsége érdekében megköveteli a másikat. Reméljük, hogy az ezeken az oldalakon összegyűjtött kánoni források és a kommentárok, a Théraváda szemszögének megvilágításával végül eltüntetik az ellenkező nézetek közötti ellentét sarkalatos pontjait.

1.

Először a Theraváda poszt-kánonikus irodalmának alapművét, a „Megtisztulás Ösvényét” (*Viszudhi-magga*) amelyet Kr.u. V. században Bhadantacsarija Buddhagósza a nagy kommentátor állított össze. Ez a hatalmas munka az alapvető buddhista tanok átfogó és szisztematikus rendszerét nyújtja, amelyek a páli kánonból és az ősi, a Tanítás legkorábbi kommentár irodalmából származik.

Ennek a műnek a Képességekről és az Igazságról szóló (XVI.) fejezetében egyik részében, amely a Harmadik Nemes Igazságot tárgyalja, egy, a Nibbánáról szóló hosszú értekezést találunk. Ez kimondottan arra a vitatott részre irányul, amelyet mi Nibbána „nihilista-tagadó szélsőségnek” értelmezésének nevezünk. Amíg pontosan meg nem határoztuk, nem lehetünk bizonyosak annak a kizárásában. Lehetséges, hogy a Tiszteletreméltó Buddhagósza (vagy már az általa használt hagyományos szöveg) ragaszkodott ahhoz, hogy a Thraváda tanításban ezt a részt világosan meg kell különböztetni a jelentős kortárs irányzat, a Szautantrikák nézetétől, akik más szempontból hűek voltak a Theraváda álláspontjához. A Théraváda ahhoz az irányzathoz tartozott, amelyet mi, (követve a korai Mahájána szóhasználatát), a lekicsinylő Hinájána helyett Szávakajánának neveznénk. A Theravádinok nyilvánvalóan nem akarták elfogadni a Mahájána vádját, amelyet a Mahájána hívei a Szautantrikák ellen felhoztak. Ez a külső oka annak, hogy a Viszuddhi-magga olyan nyomatékosan utasítja vissza a Nibbána nihilista felfogását. A pozitivista-metafizikus szemlélettel szemben a Tiszteletreméltó Buddhagósza azon a véleményen volt, hogy a Viszuddhi-magga nagyszámú szakasza az öröklét szemléletet és a transzcendentális Ent is megfelelően vissza fogja utasítani. Akárhogy is, a mai buddhizmust, és a Theravádát különösképp, hamisan vádolják nihilizmussal. Épp ezért helyénvaló, hogy itt

idézzük a Viszuddhi-maggában található részeket, amelyek ideillenek, és (a 2. pontban) hozzátegyük ennek a műnek a kommentárjait. A Szuttanta (Buddha beszédei) sok része, amely tagadja a nihilizmust, mind a két kivonatban említésre kerül, és ez fölöslegessé teszi, hogy külön említsük azokat.

A Viszuddhi-magga fent említett fejezetében a Nibbána meghatározása megelőzi a helyes érveket, és a kommentárokon használt három kategória rendszeresen megelőzi a meghatározást.

„A Nibbána alapvető jellegzetessége a béke. A szerepe nem az, hogy meghalljunk, a szerepe az, hogy megnyugodjunk. Jellegzetességek nélkül ölt testet [azaz a gyűlölet, a mohóság, a káprázat „jele” nélkül, bélyege nélkül], változatosságok nélkül ölt testet.”

[A Nibbánáról való első kijelentés, az hogy nem-létezés, mely itt következik, az nem a Nibbána természetének a szemlélete, hanem egyszerű tagadása, hogy bemutassa magának a feltevésnek az illogikus voltát.]

„(1. Kérdés) [Nem igaz-e az], hogy a Nibbána nemlétező, mivel olyan megfoghatatlan, mint a nyúlnak a sarva?

„(Válasz) Ez nem így van, mert a helyes értelem fel tudja fogni. Néhányak (a Megvilágosodottak) helyes elmével fel tudták fogni, más szavakkal, olyan módon, amely erre alkalmas (az erény, a koncentráció és a megértés útján)... Ezért nem mondhatjuk, hogy nem létezik, csak azért mert megfoghatatlan, mint ahogy arra sem mondhatjuk, hogy felfoghatatlan, amit egy ostoba ember nem tud felfogni.”

[És a Dhamma követői számára hozzáteszi:]

Még egyszer, nem mondhatjuk a Nibbánáról, hogy nem létezik. Miért nem? Mert abból az következik, hogy az út hiábavaló. Amennyiben a Nibbána nemlétező lenne, akkor abból az következne, hogy a helyes út, amely az erkölccsel kezdődő három alkotóelemet magában foglalja, és a helyes megértés vezetése alatt áll, hiábavaló lenne. De nem hiábavaló, mert eléri a Nibbánát.

(2. kérdés) Az út haszontalansága nem lehet annak a következménye, hogy mit elérünk, az a hiány (a beszennyeződéstől való elszakadás következményeképp az öt összetevő hiánya)?

(Válasz) Ez nem így van. Bár a múlt és a jövő (az összetevők) hiánya mindig fennáll, mindamellet az nem jelenti a Nirvána elérését, (csupán az oka annak).

(3. kérdés) Tehát a jelen (összetevők) hiánya a Nibbána?

(Válasz) Ez nem így van. Miután annak a hiánya lehetetlenség (lévén önellentmondás), hiszen annak a hiánya azt jelenti, hogy *nem* jelenlévő. (Amellett, ha a Nibbána a jelen összetevők hiányát is jelentené), az maga után vonná azt a hibát, hogy kizárjuk a Nibbána elem keletkezésének a lehetőségét, amely a múlthoz való ragaszkodás elhagyása, [*szopádisszeszanibbána*, az életben elért Nibbána], egy olyan úton, amelynek a jelen összetevők a támaszai.

(4. kérdés) Vajon hiba-e, ha a beszennyeződés nemlétét (tartjuk Nibbánának)?

(Válasz) Ez nem így van. Ebben az esetben értelmetlen lenne a nemes ösvény követése. Amennyiben így lenne, akkor a beszennyeződés nemléte elképzelhető lenne a nemes ösvény [arahatság, az elme mindig hasznos (kuszala), ugyanakkor ideiglenes állapota] hatása előtt, és a nemes ösvény követése értelmetlen lenne...

(5. kérdés) Vajon a Nibbána nem lerombolás (khaja), mivel a szöveg így kezdődik: „Így barátaim, ami a mohóság... (gyűlölet... káprázat...) lerombolása, az a Nibbána. (S. IV, 251)?

(Válasz) Ez nem így van, mert ez ahhoz vezetne, hogy az arahatság is csupán lerombolás lenne. A szöveg így is kezdődik: „Így, barátaim, a mohóság... (gyűlölet... káprázat...) lerombolása, az az arahatság. (S. IV, 252)

És még tovább, a következő tévedés, hogy a Nibbána ideiglenes stb. lenne, mivel ha a Nibbána ideiglenes [a mohóság, stb. szétrombolásának az idejére korlátozó], alakított [feltételekhez kötött, (*szanyhkata*) hiszen a mohóság stb. lerombolása, feltételes jelenség] lenne, akkor nem lenne Nibbána.

Mivel a [Nibbána] jelképes kifejezéssel döntő segítségként (*upanisszaja*) szolgál „nemkeletkezettben lévő megszűnés” (*anuppattinirodha*) kifejezésére, így a Nibbánát a „lerombolás” metaforájaként használjuk.

(7. kérdés) Miért nem írjuk le a Nibbánát a saját természetével [csak körülírással és tagadásokkal]?

Mivel különlegesen finom. És a különleges finomsága miatt hajlott Magasztos a tétlenségre (hogy nem hirdeti ki a Dhammát, M.I. 186), és mert egy Nemesenszületett szeme szükséges ahhoz, hogy meglássa (M.I. 510). Nem osztható meg mindenkivel, mivel csak az érheti el, aki végigjárta az utat. És nem készített, mert nincsen kezdete.

(8. kérdés) Hogyan nem készített, amikor *van*, és útja is van?

(Válasz) Ez azért van, mert ez az úton nem felfogható, ezen úton nem felfogható, csak elérhető. Épp azért mert nem készített. És azért nem készített, mert szabad a kortól és a haláltól. És mert mentes a készítéstől, a kortól és a haláltól, ezért örökkévaló...

A Buddha célja egy, és nincs benne semmi többség. És ezt (az egyetlen célt, a Nibbána) eleinte a „múlthoz való ragaszkodás elhagyásának” (*szá-upádisszesza*) nevezték, amióta ismertté vált, hogy a (múltból származó összetevőkhöz való) ragaszkodás megnyugvása (az Arahat életében), és a beszennyeződésnek ez a letisztulása, valamint (múlt eredményeihez való) ragaszkodás elmúlása az egyetlen, amit elérhetünk a fejlődés eszközeivel. Másrészt nevezték a „múlthoz való ragaszkodás hiányának” (*anupádisszesza*) mivel az Arahatnak, aki túl van a (jövő összetevőinek) a keletkezésén és így megakadályozta a kammának a jövőben való további hatását, az utolsó tudata mögött nincs semmi, ami a keletkezés összetevője legyen, és minden, ami keletkező, szertefoszlik. Ezért a ragaszkodás (a múlt eredménye) nem-létező marad, és itt a nem-létező azt jelent, hogy a (múlt eredményeihez való) ragaszkodás nincs jelen, és ez (a

végző cél) az, amit „a múlthoz való ragaszkodás hiányának” neveznek.

Mivel a tudás kiváltságával elérhetjük, és fáradhatatlan kitarással sikert érhetünk el, valamint ezek a Magasztos szavai is, a Nibbána végző soron a természete szerint nem nemlétező, (*paramatthena náviddzsmánam szabhávato nibbánam*), ezért mondatik: „Bikkhuk, létezik egy nemszületett, egy nemalkotott, egy nemformált.” (It. 37, Ud.80)

2.

Elfogadva az utóbbi idézetet, Paramatta-manydzsuszá, a Viszuddhi-maggához írt kommentár, kimondja:

„Ezekkel a szavakkal a Mester végző soron kijelentette a Nibbána létezését. De nem úgy jelentette ki, mint az Ő pusztá parancsát [mármint hiendő dogmát], mondván „Én vagyok a Dhamma Úra és Mestere”, de szájalommal azok iránt, akik számára az intellektuális megértés a legmagasabb fok, amit el tudnak érni (*padaparama*), és érthető következményként (*yuttita*) jelentette ki azt is, amelyet az alábbiakban idézünk. (Ud.80): „Ha, bhikkhuk” nem lenne egy nemszületett stb., nem lehetne találni menekülést azoknak, akik születtek stb. (*na pannyhá-jetha*). De, bhikkhuk, miután van egy nemszületett stb. lehet találni menekülés azoknak, akik születtek stb.” Ebből következik, hogy amennyiben a nemszületés stb. természetével rendelkező Nemformált Elem (*asankhata-dhātu* = Nibbána) nem létezne, nem találna menekülést a formált (vagy feltételes, *szankhata*) azaz az öt összetevő, a végző nyugalom (megszűnésük) nem lenne megtalálható (*na pannyájēja*), nem lenne megragadható (*na upalabhéjja*) nem lenne lehetséges (*na szambhavéjja*). De a Helyes Felismerés, és az út egyéb összetevői mindegyik teljesítve a maga feladatát, a Nibbánát ténnyé teszik, amikor a teljesen megszüntetik a szennyezettséget. Ezért bárki észreveheti, hogy itt az eltávozás, az a lét szenvedésétől való teljes megmenekülés.

„Most végző soron a Megvilágosodott könyörületesen bemutatta a világ számára a Nibbána elem meglévőségét. Erre sok Szutta fejezet szolgál, mint a „Feltétel nélküli Dhamma”, „A megnemformált Dhamma (lásd Dhammaszangani), Bhikkhuk, ez az a terület (*ájatana*) ahol nincs föld.” (Ud.80) „Ezt az állapotot nagyon nehéz meglátni, elmondani, ez minden formáltság megnyugvása, a keletkezés minden lényegéről való lemondás. (D.II,36, M.I 167) „Bhikkhuk, én elmondom nektek a nemformáltat és az utat, mely a nemformálthoz vezet. (S.IV. 362) és így tovább abban a Szuttában, hogy (Szerzetesek, létezik egy megnemszületett... (It.37, Ud.80)...

„...a szavak „Bhikkuk, létezik egy nemszületett, nem készített, nemalkotott” és így tovább amelyek végző soron a Nibbána létezését demonstrálják, azok nem félreértések. [vagy: nincs kétértelmű jelentésük, *aviparītatha*], mivel ezeket a Megvilágosodott jelentette ki, mint azt is, hogy „minden jelenség múlandó, minden jelenség fájdalmas, minden dhamma (*állapot*) nem-én.” (Dh277.9, A.I.286 stb.)

„Ha a Nibbána csupán nem létezés (vagy hiány, *abhavamat-tam eva*), akkor nem lehetne olyan szavakkal körbeírni, mint mélységes [mély, nehéz meglátni, nehéz felfogni, békés, fennkölt, következtetés által megközelíthetetlen, finom, a bölcsek által ismert], stb. vagy mint a nemformált [romlatlan, igaz, túlsó part], stb. vagy mint a kammikusan semleges (feltétel nélküli, tartalom nélküli [nincs benne a létezés három birodalma]) stb.

3.

A Viszuddhi-maggából és a kommentárjaiból itt idézett részletek világossá teszik, hogy Buddha a Nibbánát nem megfogható entitásként írta le (lásd 1. Pont, 1. Kérdés, 8. pont) tartotta azt a kialvás vagy megszűnés pusztá tényének (1. pont, 5. kérdés). Minden a Nibbánáról szóló, negatív módon megformált állítást az itt idézett Szutták fényében kell értelmezni, és ne adjunk elmentéses értelmezéseket ezekhez a szövegekhez. Ezeknek egye-

sek által erőltetett értelmezései ellentétben állnak a Buddha által megtapasztalt nyílegyenes módszerrel.

Ha mi a Nibbánáról, mint entitásról beszélünk, hozzá kell tennünk, hogy ez nyelvi szinten kizárja a „nemlétezést”. Ezt csak abban a szigorúan korlátozott nyelvi értelemben használjuk, amit az Udána nyomatékosan kifejez: „*Van* egy nemszülett...” „*Van* egy terület, ahol nincs föld...” Ez nem azt jelenti, hogy a „létezés”, amelyet az öt összetevő, vagy valami hasonló behatárol, ebbe szigorúan benne foglaltatik. A Nirvána a legszigorúbban véve leírhatatlan (*avacsanija, avajákata*)

Az olyan hiteles szövegekből, mint a Viszuddhi-magga, kiemelt részletek megmutatták hogy a theraváda hagyomány milyen nyomatékosan tagadja a legmagasabb eszmének, a Nibbánának, a nihilista felfogását. Ez a tény talán hozzásegít ahhoz, hogy ellentmondjunk néhány modern szerzőnek és buddhista iskolának, akik a Théravadát, sőt az egész páli kánont úgy ítélik meg, hogy annak „megsemmisülés” a végső célja.

Létezik még egy lényeges különbség a buddhizmus és különösen a páli kánon értelmezésében, amely hasonlóképp kapcsolódik a Nibbána értelmezéséhez. Ez az Anatta, a személytelenség tanításának az érvényességi vagy alkalmazási köre. Ezt nem csak a feltételes jelenség, de a Nibbána értelmében is használják. Ezen használat tagadása a „pozitív metafizikai szélsőség” című fejezetben található, amelyet a következő rész tartalmaz.

II. A pozitivista-metafizikus szélsőség

4.

Indiában, ebben az oly mélyen vallásos és filozófiailag olyan kreatív országban a Dhamma és annak „Középső Út” jellegének, amelyet a Nibbána elvének a felismerése és az ahhoz való kapcsolat jelent, a megőrzésére a legnagyobb veszélyt jelenti, hogy egy sor teista, panteista, valamint a pozitivista metafizikus

iskolák egyéb ideái, és főleg a maradandó én változatos formában megjelenő eszméje jelenti. A Brahmadzsála Szuttában lévő átható vizsgálat szerint az ének mindezen változatos fogalmai (amely más metafizikai vagy teológiai állapotokban is megjelenik) az alábbi két forrás egyikéből erednek: (1) a behatárolt és félreértelmezett meditációs gyakorlatokból (amelyhez feltételesen hozzávehetjük a kinyilatkoztatásokat és prófétai su-gallatokat stb.), és (2) a pusztá értelemből (spekulatív filozófiából és teológiából). Azonban mindezen metafizikai és teológiai produkciók mögött lévő vezető erőként ott sejlik az emberi elme, az az emberben lévő hatalmas ösztönzés, hogy valamilyen módon megóvja az állandó egyéniségbe vetett hitét, vagy ennek az ösztönzésnek valamiféle mentális kivetítését. Ezt az ösztönzést, mintegy helyettesként, fel lehet ruházni az állandóság iránti vágyódással, titokzatossággal, örök boldogsággal stb. Nincs mit csodálni azon, hogy az „ön”-védelem ezen erőteljes ösztönös ösztönzésének behódolva és a régóta dédelgetett, erősen megragadott nézetek hatása alatt manapság is megjelennek a Nibbána és az Anatta pozitivista-metafizikai magyarázatának szószólói, akik magukat komolyan igazi buddhistának gondolják, és eközben sokan mélységes imádattal fordulnak maga Buddha és a tanításainak egyéb nézőpontjai felé. Most ezekre a nézetekre kell koncentrálnunk.

A Középső Út szellemében a pozitivista-metafizikus szélsőség cáfolata is meg kívánja őrizni Tant a metafizikai következtetésekkel szemben, amelyek a nihilizmus elleni a tanulmány első részében található fellépésünk helytelen következményei. És megfordítva, az első rész segíthet abban, hogy elhárítsunk egy a most tárgyalt metafizikai személet elleni túlzott „védelmi reakciót”.

A Nibbána értelmezésének pozitivista-metafizikai szélsősége magában foglalja egy megtisztított Én (*attá*) azonosítását, vagy a metafizikai asszociációját, amely a saját szemszögéből ragaszkodik a Nibbánához. E metafizikus szemléletnek két típusát le-

het megkülönböztetni, melyeket már az előző részekben is említettünk.

(1) Egy egyetemes és egységes (nem duális és nem többes) alapelv, amelybe a megtisztított Én, azaz az öt összetevőtől (*khandhától*) mentes gondolat vagy belemerül, vagy azzal feltételezhetően alapjában véve egy. Ez a nézet részleteiben többféle lehet, attól függően, hogy vagy a teozófia és a Védánta, vagy a (késői, sok fokozattal tarkított) Mahájána befolyásolja.

*A teozófiai variánst brit új-buddhista csoportok reprezentálják, amelyek máskülönben nagyon hasznos tevékenységet folytatnak a buddhizmusnak a Nyugatiakkal való megismertetése érdekében, nézeteik alakításában. Feltűnő a Védánta befolyása, a jószándékú indiaiak kijelentéseiben, akik között kiváló emberek vannak, és az Átmanról a Védánta vagy a buddhizmus álláspontjával alapvetően azonos vagy hasonló nézetekkel rendelkeznek. Ezek ily módon a tárgyról eléggé ellentétes véleményt alkotnak, amelyben a klasszikus Védánta nagymértékben érvényesül. (lásd: H. v. Glasenapp *Veadnta and Buddhism*). – A Mahájána befolyásában két korábbi variáns tűnik fel. De a pozitivistá-metafizikai szélsőség több fokozata magában a Mahájána irodalomban is megtalálható, a Madhjamika írásoktól, ahol az egész viszonylag elhanyagolható, egészen a Jógavacsara iskoláig, ahol Aszanga a *mahátma* és *paramátma* fogalmakat is használja. (Lásd Aszanga *Mahájána-sútrálankáraszásztra* és annak kommentárjai).*

(2) Az a feltevés, hogy az Arahatok transzcendentális „énjei” szabadok az összetevőktől, és belépnek a Nibbána-ba, amely az ő „örök hazájuk” és a Nibbána maga az szinte egy „részükre szánt szent állapot”. A Nibbána maga elfogadottan nem-én (*anatta*) míg az Szentek (Arahatok) valamilyen megmagyarázhatatlan és megmagyarázhatatlan módon megőrzik egyéniségük valamilyen formáját. Ezt a nézetet ismereteink szerint ilyen formában egyedül a német Dr. Georg Grimm vallja.

5.

(a) Mindkét nézetben közös az egy örök én feltevése, amelyről feltételezik, hogy az öt összetevőn (*khandán*) túl létezik, és ez hozza létre teljes egészében a személyiséget és a létezést. Azt a feltevést, hogy Buddha valamiféle hasonlót tanított volna, teljesen és véglegesen visszautasíthatjuk egyedül az alábbi kijelentés alapján:

„Bármely vezeklő vagy bráhmín, aki olyan változatos (dolgot vagy eszmét) gondol ki, mint az én, mindegyik az öt összetevőt gondolja ki (énnek), bármelyikük is legyen az.

Ye hi kecsi bhikkave szamaná vá bráhnáná vá anekavihitam attánam szamanuposszamaná szamanupsszanti, szabbe te panycsupádánakhandhe szamanupsszanti etesam vá annyataram (Szamjuta-Nikája 22, 47)

Ez a bekezdés kirekeszti az Anattá tanának az elfogadott formájának mindenfajta félreértelmezését: „Ez nem tartozik hozzám, ez nem vagyok én, ez nem én magam.” Néhány szerző azt hiszi, hogy ez az állítás megengedi, azt a következtetést, hogy Buddha feltételezte egy kívülálló vagy mindenén túl lévő én létezését, és a fenti idézet az öt összetevőre vonatkozik. Ezt a hibás következtetést teljesen megcáfolják Buddha fenti szavai, amelyek kimondják, hogy minden az énről vonatkozó változatos elképzelés csak az öt összetevőre, esetleg egyikükre vagy többükre utal. Mi más módon lehet még az én a személyiség eszméjét létrehozni, ha nem az öt összetevő anyagából, és annak félreértelmezéséből? Mi máson alapulhatna az énről szóló vélemény? Az én létrejöttének egyedül lehetséges tényét maga Buddha fogalmazta meg, az alábbi idézett szövegrészben:

Itt van szerzetesek egy iskolázatlan világi ember. A testiségét személyének véli, vagy a személyiségét a testisége tartozékának, vagy úgy gondolja, hogy a testisége a személyiségében van, vagy a személyisége a testiségében [hasonlóan mint a négy mentális összetevő]. Ílymódon mindenképp arra a gondolatra

jut, hogy „Én vagyok” (*iti ajany-cs'eva szamupasszaná szmí-ti cs'assza adhigatam hoti*).” (Szamj. 22.47).

Majd a továbbiakban így folytatódik: „Ha létezik testiség, érzés, érzékelés, alakulás és tudatosság, azoknak következtében és azok függvényében keletkezik a személyiségben való hit... az énről való spekuláció.” (Szamj 22.154.155).

(b) Ha az olyan szavak, mint az „Én”, „Ego”, „személyiség”, „önmaga” stb. egyáltalán bírnak valami jelentéssel, az én-koncepció valamilyen, akár a legelvontabb vagy leggyengébb, formájával, annak szükségképp az elkülönültség, a rész valamilyen eszméjével kell rendelkeznie, azaz el kell különülnie mindentől, ami „nem én”. De miből származtatható ez az elkülönülés, ha nem a létezés rendelkezésre álló adataiból, azaz a fizikai és szellemi jelenségekből, amelyeket Buddha az öt összetevő osztályozásakor fogalmazott meg?

A „Kígyóhasonlatnak” nevezett beszédben (Maddzs. 22) olvashatjuk: „Ha, bhikkhuk létezik az én, létezik-e az is, ami az énhez tartozik?” – „Bizonyára, Urunk.” – „És ha valami az énhez tartozik, mondhatjuk-e rá, hogy „én magam?” – „Bizonyára, Urunk.” – „De mivel, bhikkhuk az én, és bármi ami az énhez tartozik valójában nem található meg, nem teljesen helytelen ebből a nézőpontból az a megállapítás ‘Ez a Föld.’ ‘Ez az én.’ Állandónak, maradandónak, öröknek és változatlanoknak kell lennem a halál után örök identitásban kell folytatódnom?” – „Valójában, Urunk, ez egy teljesen helytelen tanítás.”

Ennek a szövegnek az első része egyszerűen és nyomatékosan is kifejezi, kimutatja, hogy az én feltevése megkövetel valamit, ami az „énhez tartozik”, valamiféle tulajdont, amely az énnel megkülönböztető ismérveket ad. Az énről való beszéd mentes ilyesfajta megkülönböztető ismérvektől, nem rendelkezik semmiféle karakterrel, és hogy megfelelő tartalmat adjon a szónak ilyesfajta teljesen értelmetlen és ellentmondásos szavakat használ, mint „én”, „magam” stb. De azok, akik a „pozitívista-metafizikai szélsőséget” hangoztatják, további két fogal-

mat tesznek hozzá, a „nagy, egyetemes én vagy legfelső én” (*mahátman*) fogalmát, feltételezve valami egyesített, vagy alapvetően azonos, egyetemes és nem differenciált (*nirguna*) metafizikai alapelvet, mely időnként azonos a Nibbánával. Azok, akik ezt a nézetet vallják időnként bátorzkodnak kijelenteni, hogy Buddha a „különálló ént” akarta csak tagadni, és semmi mást nem állított. Csak egy „transzcendentális én” létét tagadta. Amit ebben a részben már korábban elmondtunk, választ adhat erre az állításra.

Azok a nézetek, amelyeket a második csoportba osztottunk, ragaszkodnak a Nibbána-elemben lévő megszabadult „transzcendentális”-én különálló létezéséhez. Megmagyarázhatatlanul nagyszámú megjelenést tételeznek fel: így eljutnak az elkülönültség gondolatához, anélkül hogy a tapasztalat világával rendelkeznének, melyben ez az „elkülönültség” valójában létezik, és ugyanakkor azt állítják, hogy ragaszkodnak Nibbána-elemhez, amely, a meghatározás szerint osztatlan (*nippapanycsa*) bár ez nagyon is ellentétes az elkülönültséggel.

Az egyéniség hitének mind a két variációja egyesíteni kívánja az én különböző elméleteit Buddhának a Nibbánáról szóló tanításával. Ezeket a legkorábbi kezdetektől fogva megcáfolták azok a filozófiailag nagyon fontos állítások, amelyek a „Kígyóhasonlatban” találhatóak, beleértve azt, hogy az Én és Enyém, a tulajdonos és a tulajdon, a lényeg és a jelző, az alany és az állítmány elválaszthatatlanul egymást kiegészítő fogalmak, amelyek végső soron nem rendelkeznek realitással.

6.

A Nibbána pozitívista-metafizikus magyarázatának két fő típusa könnyen beleolvad a Buddha által megvizsgált, osztályozott és visszautasított hamis nézetek nagy száma közé. Az alkalmazható osztályozás kiválasztására az alábbiakban kerül sor. Az anyag, amelyet a megelőző részben alaposabban megvizsgáltunk, el lesz látva bőséges dokumentációval azt bizonyítandó,

hogy az ének és a Nibbánának nem egy magányos eternalista felfogása, hanem annak nagyszámú variációja sem egyeztethető össze Buddha tanításával, ahogyan azt már a legrégebbi megjelenésében, a páli kánonban is megtaláljuk.

(a) A Szamjuta Nikájában (22,86, 44,2) olvashatjuk: „Azt gondolod, Anurádha, hogy a Tökéletesen Megvilágosodott eltávolodott a testiségtől (*annyattra-rupá*)... eltávolodott a tudatosságtól?” – „Bizonyára nem, Uram.” – „Azt gondolod, Anurádha, hogy a Tökéletesen Megvilágosodott valaki, aki testiség nélküli (*arupí*)... valaki, aki tudatosság nélküli?” – Bizonyára nem, Uram.” – „Mivel a Tökéletesen Megvilágosodottat, Anurádha, valóban nem találhatod meg egy életen át, ki kell mondani: ‘Az, aki Megvilágosodott, a legmagasabb lény... a Megvilágosodottról ki lehet-e mondani az alábbi tulajdonságokat: A Megvilágosodott létezik a halál után... nem létezik... valamilyen módon létezik és valamilyen módon nem... sem azt nem lehet mondani, hogy létezik, sem azt hogy nem létezik?’” – „Bizonyára nem, Uram.”

Ez a szövegrész alkalmazza mind a két fő típust, amelyek elfogadják az összetevők mögötti ént. Itt figyelmet érdemel, hogy a kommentár a Tökéletesen Megvilágosodottat (*bhagavato*) az „élő lényel” (*satto*) írja körül. Ez talán arra próbál utalni, hogy a szöveg megállapításai nem csupán a „Tökéletesen Megvilágosodott” kifejezés esetén érvényesek, hanem minden olyan más kifejezésre is, amely valamiképp a személyiségre utal.

(b) Mivel az én koncepciójához szükségképpen hozzákapcsolódik a minőség tulajdona és birtoklása (lásd 5. pont), mindkét fő típus megjelenik a következő, a személyiség-hit (*szakká-jaditthi* lásd 5. pont a) 20 fajtáját tárgyaló fejezetben.

„Ő tagadja az ént, mint a testiség birtoklását... az érzés birtoklását, az észlelés... a keletkezés... a tudatosság...”

Részben ezt kell alkalmazni avval a második nézettel kapcsolatban, amelyet Dr. Georg Grimm védelmez, aki határozottan az öt összetevőről mint az Én „jelzőiről, kísérőiről” („Beilegungen”) beszél. Nem jelent itt különbséget, hogy ezek a „kísé-

rőket” Grimm úgy tekinti, hogy „aránytalanok” az énekhez viszonyítva, és mint ilyen, eldobhatóak. Itt az a tény okoz gondot, hogy az ilyen viszonylagosság az én és az összetevők között egyáltalán felvetődik, és ez a fentemlített egyéniség-hitben ennek a nézetnek a tartalmát bizonygatja.

(c) Az „Okok gyökeréről szóló beszédben” (*Múlparijája Szutta*, Maddzs. 1.) a két típus következő kategóriáival találkozunk: „Azt hiszi (magáról), hogy különbözik a négy elemtől, a mennyei világoktól, a testnélküli szféráktól, minden láthatótól, hallhatótól, érezhetőtől, tudomással bírótól, az egésztől (egyetemestől: *szabbato*) (vagy túl van rajtuk).” A második típushoz még hozzátehető: „Azt hiszi (magáról) hogy egy a Nibbánával (*nibbánaszmmim*) vagy különbözik a Nibbánától (*nibbánato Omannynati*), tehát azt hiszi, hogy a megszabadított én képes belépni a Nibbána-elembe, és különbözik attól.”

(d) A „Minden Megromlik” Szuttában (*Szabbászava Szutta*, Maddzs. 2.) a nem bölcs és felületes gondolkodás (*ajeniszo manaszikára*) következő példája kerül említésre és elvetésre:

„Hat elmélete van az Ének, amelyek közül itt az alábbiak alkalmazhatóak: „Van énem.” „Az én által ismerem önmagam.” (*attaná’va attánam szanyjanámi*. Ez védikus elmélet. Hasonló formulát találunk már a Szamhitában, a Buddha előtti Upanisádokban, később a Bhagavad Gítában.)

A létezés és az én természete iránti kétség tizenhat fajtája, amelyek egyaránt utalnak a múltra, a jelenre és a jövőre. Pl.: „Vagyok vagy nem vagyok?” „Mi vagyok én?” „Leszek vagy nem leszek?” „Mi leszek?”

Ezáltal az állítólagos én feletti töprengések mellőzendők.

(e) A *Brahmadzsála Szuttában* (Digh.1) az énről szóló elméletek részleteik szerint vannak elemezve. Azok, akik a pozitivistá-metafizikai szélsőségek azon két típusának a szószólói, amelyekre koncentráltunk, általában kikerülnek vagy részleteiben elvetik a Nibbánának és az ének a természetéről tett kijelentéseket. Ők azonban ha elfogadnak egy örök vagy a transzcendentalis ént, úgy kell rá gondolniuk, mint egy passzív természetre

(*vanydzsho* természetlen) és mozdulatlanságra, azaz változatlanra. A világhoz való bármely alkotó vagy egyéb viszony magában foglalja egy elfogadott transzcendentális állapot meglétét. Ezért mind a két fő típus valójában egy eternalista szemlélet, amelyet a Bráhmadszála Szutta a következőképp jellemez: „Örök a világ, természetlen (*vanydzsho*) és mozdulatlan, mint a hegycsúcsok, állhatatos, akár az oszlopok.”

(f) Az énben (akár maradandó akár ideiglenes azonosságban) valamit a létezésben vagy nem létezésben való bármilyen hit elutasítását nehéz lenne jobban megmagyarázni, mint ennek a tanulmánynak a mottójával:

„Annak, Kaccsána, aki a realitások és a valódi bölcsesség alapján fontolja meg a világ keletkezését (és a keletkezést a világban) annak nincs semmi a világban, amit 'nem létezőnek' (*natthitá*) nevezhetnénk. Annak, Kaccsána, aki a realitások és a valódi bölcsesség alapján fontolja meg a világ pusztulását (és a pusztulást a világban), annak nincs semmi a világban, amit 'létezőnek' (*atthitá*) nevezhetnénk. Ez a világ, Kaccsána, általában oda van láncolva a hajlamhoz, a ragaszkodáshoz és a lobogáshoz. De ő (a helyes megértést gyakorló személy *szammá-ditthi*), ahhoz, ami ezekhez a hajlamokhoz, ragaszkodásokhoz, rögzült mentális szokásokhoz, lobogásokhoz és mélyen gyökerező hajlandóságokhoz tartozik, azokhoz nem közelít, nem ragaszkodik, és nincs olyan mentális magatartása, hogy 'Énnel rendelkezem' (*n'adhittháti attá me'ti*). Nincs kételkedik és nem bizonytalan abban, hogy valóban a szenvedés az, ami keletkezik, a szenvedés az, ami elmúlik. A tudása nem bízik meg semmi másban. Ilyen az az ember, Kaccsána, aki a helyes megértést gyakorolja. (Szamj. 12,15)

III. A szélsőségek meghaladása

Ha mi megvizsgáljuk a páli kánonban a Nibbána kifejezést, úgy találjuk, hogy azt pozitív és negatív meghatározásokkal írták le (pontosabban fejtették ki). A pozitív természet megállapításai

olyan megjelölések, mint „mélységes, igaz, tiszta, állandó, csodálatos” stb. (Szamj. 43 lásd 2. pont), továbbá az olyan fenti idézetek (2. pont), mint „Létezik egy terület...” „Létezik egy megnevezületett...” stb. A negatív formában elhangzott állítások a következők: A Nibbána a mohóság, a gyűlölet és a káprázatok eloszlatása”, a létezés megszűnése (*bhavanirodha* Szamj. 12. 68). Hogy a Nibbána buddhista tanát helyesen értelmezzük, mind a két féle állításnak teljes nyomatékot kell adnunk. Ha valaki a két csoport közül csak az egyiket idézné, az valamelyik egyoldalú véleményt védelmezné, és az eredménye egy aszimmetrikus felfogás lenne.

A pozitív karakter kifejezéséhez az alábbi célokat írhatjuk le: (1) a nihilista szélsőségek kizárása, (2) azoknak az aggályainak a lecsendesítése, akik még nem rendelkeznek a Szenvedés és az Anattá megfelelő megértésével, és következetesen visszariadnak a szenvedés azaz az újjászületés végső megszüntetésétől, és így a félelemtől hajtva visszahullanak a feneketlen mélységbe, (3) a Nibbánának mint elérhető és valóban kívánatos célnak a felmutatása.

A hangsúlyos „Létezik” az Udána két olyan jólismert Nibbánáról szóló szövegét is megnyitja, amely kétségtelenül arra vezet, hogy a Nibbána nem fogható fel pusztán kialvasként vagy az abszolút Nulla álcázásaként. Másfelől óv ennek az ünnepélyes kijelentésnek „Létezik... (*atthi*)” a metafizikai félreértelmezéstől, ily módon határozottan el kell utasítanunk a létezés (*anitt-há*) és a nemlétezés (*nanitt-há*) szélsőségét.

De a Nibbánának még ezek a kifejezései is, amelyek pozitív jellegűek, tartalmaznak inkább negatív megállapításokat:

„Létezik egy terület, ahol nincs se föld... se ez a világ se a következő, se jövő se távozó...”

Létezik egy nemszületett, nemalkotott...”

Én a Nemalkotottat... a Mélységest... és a hozzá vezető utat fogom tanítani nektek.” Mi ez a Nemalkotott... a Mélységes..? Ez a mohóság megszüntetése, a gyűlölködés megszüntetése, a káprázat megszüntetése.

Ezek a szövegek a pozitív és negatív állításokkal együtt azt a korábbi észrevételt illusztrálják, a Nibbánának úgy a pozitív mint a negatív kifejezése kölcsönösen korlátozzák egymást, mintegy megelőzendő, hogy elcsúszszunk valamelyik szélsőséges irányba.

A negatív kifejezések ki szándékoznak fejezni a Nibbána természetfeletti és leírhatatlan természetét, amely alapján véve nem írható le bármiféle pozitív megállapítással. A mi nyelvünk alapvetően alkalmatlan erre, mivel szükségképpen kapcsolatban áll a mi tapasztalataink világával, és abból erednek a szerkezetei és kifejezései. Ezért a Szutták pozitív állításai nem lehetnek többek, mint utalások és metaforák, (*parijádjadesaná*), amelyek az erkölcsi értékeket érthetővé teszik számunkra, és lehetővé teszik, hogy megismerjük az Úttalan útjára léptek tapasztalatait és érzéseit. Röviden, ezek figyelemfelkeltők, nem pontos leírások, de a fent említettek értelmében mindazonáltal nagy gyakorlati értékkel bírnak. A negatív állítások, akárhogyan is, eléggé hangosak, és önmagukban legitimáltak. A tapasztalatok világának csupa negatívumokkal beszélnek a Nibbánáról. A megközelítés tagadó módszere megfelel a kiküszöbölés folyamatának, amely nem alkalmazható a Nibbánára, és nem is illik hozzá. Felhatalmaz minket arra, hogy új meghatározásokat alkossunk, és használható állításokat hozzunk létre a Nibbánával természetfeletti állapotával kapcsolatban, amikor az absztrakt állítások használata, és azok pozitív jellege csak metafizikus lehetne. A negatív állítások a leghelyénvalóbbak és a legtisztéleteljesebb módja annak, hogy arról beszéljünk, amit Csodálatosnak (*accsharīja*) és Földöntúlinak (*abbhuta*) nevezünk.

A kifejezések negatív módja még egy fontos előnnyel rendelkezik. Azok az állítások, amelyek a Nibbánát „a mohóság, a gyűlölet, a káprázat megszüntetésével” határozzák meg, a cselekvés, a munkálkodás, a Nibbána aktív *elérésére* ösztönöznek. És ez az, ami a legfontosabb. Ezek a szavak legyőzik a mohóságot, a gyűlöletet, a káprázatot tisztán és meggyőzően megbíznak azzal, amit itt és most megtehetünk. Továbbá nemcsak rá-

mutatnak a használható, és saját magáért is követésre érdemes módszerre, de beszélnek is arról a fennkölt célról, mely hasonlóképp itt és most tapasztalható meg, és nem valami ismeretlen Túlvilágon. Ezért mondatott:

„Ha a mohóságot, a gyűlöletet és a káprázatot teljesen megsemmisítették, amennyiben Nibbána itt és most látható, nem késik a meghívás a megtekintésére, de közvetlenül megtapasztalható lesz a bölcsek számára.” (Anguttara Nik. III. No. 55)

Így örvendhetnek mindazok a látható Nibbánának, akik elérték azt, mint egy szennyezetlen és elidegeníthetetlen öröme, a legnagyobb vigasztalásnak, a tehertől és kötöttségtől való megszabadulás kimondhatatlan megkönnyebbülésének. Gyenge ízelítője megtapasztalható minden megtagadáskor és a derült lemondás pillanataiban. megismerni magunkat akárcsak ideiglenesen és részlegesen, megszabadulva a szenvedélyek rabságából, az önbecsapás vakságából, magunk mestereivé lenni és a tudás fényében élni és gondolkodni, ha csak ideiglenesen is – ezek nem csupán „negatív tények”, de a legpozitívabb és legmagasztosabb tapasztalat azok számára, akik többet ismernek, mint az érzékek múló és hamis boldogságai. „A boldogságnak két fajtája van, ó szerzetesek, az érzékek öröme és a lemondás öröme. A kettőjük közül a lemondás öröme a nagyobb.” (Anguttara Nikája, Duka-nipáta).

Így, ezek a mohóság, gyűlölet és káprázat megsemmisítéséről szóló látszólagosan negatív szavak elvisznek minket a komoly, energikus és mozgalmas pozitív üzenethez, erre az útra itt rá lehet lépni, a célt itt lehet elérni, a boldogságot itt lehet megtapasztalni.

A fennkölt boldogságnak ez az aspektusa itt és most érhető el, és nem lehet megengedni, hogy ezt elfedje előlünk az a tény, hogy a Nibbána elérés egyenlő az újjászületés végével, a keletkezés megszűnésével. Ez a vég vagy megszűnés nem valaminek egyfajta lerombolása vagy megsemmisülése. Ami valójában végbemegy, az az új keletkezések birtoklásának a vége, a gyökérokok: a nemtudás és a ragaszkodás felszámolása.

Aki mélyen és alaposan átlátja a Szzenvedés Igazságát, „ azt a nemvalóságos nem ragadja el többé, az nem retten vissza a valóságtól többé.” Tudja, „Ez a szenvedés, amely növekszik, ez a szenvedés, amely csökken”. Határozott elmével törekszik a haláltalan állapotba, a szenvedés végső megszüntetésére – a Nibbánába.

A Szent az üdvösségnek tudja
személyisége megszűnését.
Ez ellenszenves földi népek,
De annak nem, ki tisztán lát.
A legnagyobb üdvnek vélheti más,
Mit fájdalomnak lát a Szent.
Amit azok látnak fájdalomnak
A Szentnek az a végső üdv.

(Szutta-nipáta, 761/2)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa Az éberség alapzatai

Így hallottam. Egy alkalommal a Magasztos a *kuru* nép földjén tartózkodott, *Kammāsadamma* vásárvárosában.

Ott a Magasztos így szólította meg a szerzeteseket: „Szerzetesek!” –, s azok válaszoltak: „Igen, Tiszteletreméltó Urunk.” A Magasztos pedig így folytatta:

Ez, vagyis az Éberség négy alapzata az egyetlen út, szerzetesek,¹ a lények megtisztítására, a nyomorúság és a bánat legyőzésére, a fájdalom és a szomorúság megsemmisítésére, a helyes ösvény elérésére, a *Nibbāna* megvalósítására.

Melyik ez a négy? Nos, [e tanítás szerint] a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet,² átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson; az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a

¹ *Szerzetesek* (pāli: *bhikkhave*; szing.: *bhikkhu*): a *bhikkhu* olyasvalaki, aki megkapta a buddhista szerzetesi rendbe (*sangha*) történő magasabb beavatást (*upasampadā*), ami a fegyelmi szabályzat (*vinaya*) elfogadásán alapul. Ebben az összefüggésben azonban a Kommentár ezt írja: „A *bhikkhu* itt példaként szerepel mindazokra, akik a Tan gyakorlásának szentelik magukat... A *bhikkhu* fogalma ebben az esetben mindazokat magában foglalja, ...akik vállalják a gyakorlást.”

² A »testet tudatosítva szemléli a testet«, »az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket« stb. jellegű ismétlések azt a célt szolgálják, hogy a meditálót ráébresszék, mennyire fontos a tudatában lennie annak, hogy vajon a kiválasztott egyetlen tárgyra irányuló tartós figyelés során valóban végig annál marad-e, s nem csúszik-e át egy másik szemlélődés területére. Például valamely testi folyamat szemlélésekor a meditáló önkéntelenül is áttévedhet az adott testi folyamattal kapcsolatos érzések elemzésére. Ilyenkor a meditálónak világosan tudatosítania kell magában, hogy elhagyta az eredeti tárgyát, és átváltott az érzések szemlélésére.

világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson; tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát,³ átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberem, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson; a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberem, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.

I. A TEST SZEMLÉLÉSE

1. A légzés tudatosítása

És hogyan szemléli, szerzetesek, a szerzetes a testet tudatosítva a testet?

Nos, szerzetesek, kimenvén az erdőbe leül a szerzetes egy tiszta helyre, vagy egy fa alá, keresztbe tett lábakkal, testét egyenesen tartva, figyelő éberséggel.⁴ Egyszerűen csak éberem lélezkzik be és éberem lélezkzik ki.

Hosszan belélegezvé tudja: 'Hosszan belélekzem'; hosszan kilélegezvé tudja: 'Hosszan kilélekzem'; röviden belélegezvé tudja: 'Röviden belélekzem'; röviden kilélegezvé tudja: 'Röviden kilélekzem'. 'A teljes [légzés-] test tudatában lélekzem be' – így gyakorolja magát. 'A teljes [légzés-] test tudatában lélekzem ki' – így gyakorolja magát. 'A [légzés] testi működését elnyugtatva lélekzem be' – így gyakorolja magát; 'A [légzés] testi működését elnyugtatva lélekzem ki' – így gyakorolja magát.

Ahogy az ügyes esztergályos vagy az inasa hosszú mozdulatot téve tudja: 'Hosszú mozdulatot teszek', vagy rövid mozdulatot téve tudja: 'Rövid mozdulatot teszek', ugyanúgy a szerzetes hosszan belélegezvé tudja: 'Hosszan belélekzem'; hosszan

³ E könyv első részében a páli »tudat« (*citta*) és »tudattartalmak« (*dhammā*) kifejezéseket olykor szabadabban »tudatállapotnak«, illetve »tudat-tárgyaknak« fordítottuk, hogy ezzel is világosabban kidomborítsuk jellegüket.

⁴ Szó szerint: »éberséget idézve maga elé«.

kilélegezvé tudja: 'Hosszan kilélekzem'; röviden belélegezvé tudja: 'Röviden belélekzem'; röviden kilélegezvé tudja: 'Röviden kilélekzem'. 'A teljes [légzés-] test tudatában lélekzem be'; 'A teljes [légzés-] test tudatában lélekzem ki'. 'A [légzés] testi működését elnyugtatva lélekzem be' – így gyakorolja magát; 'A [légzés] testi működését elnyugtatva lélekzem ki' – így gyakorolja magát.

Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt.⁵ Tudatosítva a test keletkezési tényezőit⁶ szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit⁷ szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva⁸ szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség⁹ létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'.¹⁰ Szabadon¹¹ szemlélődik semmihez sem kötődve a világon. Így szemléli a szerzetes valóban a testet tudatosítva a testet.

2. A testtartások tudatosítása

Továbbá, szerzetesek, amikor a szerzetes megy, akkor tudja: 'Megyek'; amikor áll, tudja: 'Állok'; amikor ül, tudja: 'Ülök'; amikor lefekszik, tudja: 'Fekszem'; vagy bármely egyéb testhelyzetet vegen is fel, tud arról.

⁵ *Belülről*: a saját légzését szemlélve; *kívülről*: valaki másnak a légzését szemlélve; *belülről és kívülről egyaránt*: felváltva szemlélve a saját és valaki másnak a légzését, megszakítás nélküli figyelemmel.

⁶ A keletkezési tényezők (samudaya dhammā), vagyis a légzés-test keletkezésének feltételei: a test a maga teljességében, az orrjáratok és a tudat.

⁷ A felbomlási tényezők (vaya-dhammā): a test és az orrjáratok felbomlása, valamint a tudatműködés megszűnése.

⁸ Felváltva szemlélve őket.

⁹ A tudás itt a négyféle tiszta tudatosságot jelenti.

¹⁰ Vagyis csupán testi folyamatok léteznek, melyekben nincs semmiféle én, lélek, vagy benne rejlő szubsztancia. Az ezután következő szemlélődések hasonló megfogalmazásait is így kell érteni.

¹¹ Mohóságtól és hibás nézetektől mentesen.

Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt.¹² Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon. Így szemléli a szerzetes valóban a testet tudatosítva a testet.

3. Éberség és tiszta tudatosság

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor előremegy és amikor hátramegy; tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor előrenéz és amikor másfelé tekint; tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor behajlít[ja] és kinyújt[ja] a tagjait; tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor a köntösét viseli és az alamizsnás szilkéjét hordozza; tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor eszik, iszik, rág és ízlel; tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor a természet szólításának engedelmessékedik; tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor jár, áll, vagy ül, amikor elalszik és amikor felébred, amikor csendben van és amikor beszél.

Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon. Így szemléli a szerzetes valóban a testet tudatosítva a testet.

¹² A keletkezési tényezők a légzés tudatosítását kivéve valamennyi testtel kapcsolatos szemlélődés esetében a következők: szellemi vakság, mohó vágy, kamma, táplálék, valamint a keletkezés általános jellegzetességei; a felbomlás tényezői pedig: a szellemi vakság, mohó vágy, kamura, illetve táplálék megszűnése, valamint a felbomlás általános jellegzetességei.

4. Elmélkedés a test tisztító voltáról

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes ekképpen gondolkodva szemrevételezi e bőrbe burkolt és tisztátalanságokkal teli testet, a talpától a feje búbjáig: „E testet haj, szőr, körmök, fogak, hús, bőr, inak, csontok, velő, vese, szív, máj, mellhártya, lép, tüdő, belek, bélfodor, torok, ürülék, epe, nyák, genny, vér, verejték, faggyú, könny, hár, nyál, nyálka, ízületi folyadék, húgy alkotják.”¹³

Mintha csak egy kettős szájú élelmiszeres zsákkal volna dolga, amely különböző fajta gabonával – hegyi rizzzel, hántolatlan rizzzel, sárgaborsóval, zöldborsóval, szezámmaggal és hántolt rizzzel – van megtöltve, s amelyet ha egy éles szemű ember felnyit, így kell azt vizsgálgatnia: „Ez itt hegyi rizs, ez hántolatlan rizs, ez sárgaborsó, ez zöldborsó, ez szezámmag, ez meg itt hántolt rizs.” Ugyanígy szemléli, szerzetesek, a szerzetes e bőrbe burkolt és tisztátalanságokkal teli testet is a talpától a feje búbjáig: „E testet haj, ...húgy alkotják.”

Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban a testet tudatosítva a testet.

¹³ A »koponyában lévő aggyal« utólag még kiegészítve a test e 32 része a meditáció igen gyakori témáját képezi a buddhista országokban. A meditációs gyakorlat részletes leírását a *The Path of Purification (A megtisztulás ösvénye)* VIII. fejezetének 8. bekezdésében találhatjuk meg.

5. Elmékedés az anyagi elemekről

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes szemrevételezi e testet annak elsődleges elemei szerint, tekintet nélkül a helyzetére, illetve elhelyezkedésére: „E testet föld elem, víz elem, tűz elem és levegő elem alkotják.”¹⁴

Ahogy az ügyes hentes, vagy az ínsa levágván és feldarabolván a tehenet, mintha csak négy főút kereszteződésében ülne, ugyanúgy szemrevételezi a szerzetes is e testet annak elsődleges elemei szerint, tekintet nélkül a helyzetére, illetve elhelyezkedésére: „E testet föld elem, víz elem, tűz elem és levegő elem alkotják.”

Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy ‘test van’. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban a testet tudatosítva a testet.

6. A kilenc temetői szemlélődés

(1) Továbbá, szerzetesek, a szerzetes látván egy felpuffadt, elszíneződött és rothadásnak indult egy napos hullát, vagy két napos hullát, vagy három napos hullát, kihajítva a temetőkertbe, így alkalmazza ezt [az észlelést] a saját testére: „Bizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ugyanilyenné fog válni és el nem kerülheti ezt.” Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tu-

¹⁴ Ezek az »elemek« (*dhātu*) az anyag elsődleges tulajdonságait jelentik. A hagyományos buddhista magyarázat szerint ezek a szilárdság (föld), a kohézió (víz), a hőtartalom (tűz) és a mozgás (levegő vagy szél). Lásd a *The Path of Purification (A megtisztulás ösvénye)* XI. fejezetét.

datosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy ‘test van’. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

(2) Továbbá, szerzetesek, a szerzetes látván a temetőkertbe kihajítva egy testet, amelyet varjak, héják, keselyűk, gémek, kutyák, leopárdok, tigrisek, sakálok marcangolnak, vagy különféle fajta férgek özönlöttek el, így alkalmazza ezt [az észlelést] a saját testére: „Bizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ugyanilyenné fog válni és el nem kerülheti ezt.” Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberséglétrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy ‘test van’. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

(3) Továbbá, szerzetesek, a szerzetes látván a temetőkertbe kihajítva egy testet, amely:

az inak által még úgy-ahogy összetartott csontvázzá enyészett, néhány rátapadt véres húscsomóval...

(4) az inak által még úgy-ahogy összetartott csontvázzá enyészett, vérfoltoktól tarkítva, hús nélkül...

(5) az inak által még úgy-ahogy összetartott csontvázzá enyészett, ám a vér és a hús már teljesen lefoszlott róla, így alkalmazza ezt [az észlelést] a saját testére: „Bizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ugyanilyenné fog válni és el nem kerülheti ezt.” Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt.

Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

(6) Továbbá, szerzetesek, a szerzetes látván a temető kertbe kihajítva egy testet, amely minden irányba szanaszét szóródott csontokká enyészett – itt egy kézcsont, ott a láb csontjai, amott a sípcsont, a combcsont, a medencecsont, a gerinc és a koponya –, így alkalmazza ezt [az észlelést] a saját testére: „Bizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ugyanilyené fog válni és el nem kerülheti ezt.” Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

(7) Továbbá, szerzetesek, a szerzetes látván a temető kertbe kihajítva egy testet, amely:

kifakult, kagylóhéj színű csontokra esett szét...

(8) már több mint egy éve ott heverő csonthalommá enyészett...

(9) elkorhadt, porrá omló csontokká enyészett,

így alkalmazza ezt [az észlelést] a saját testére: „Bizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ugyanilyené fog válni és el nem kerülheti ezt.” Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban a testet tudatosítva a testet.

II. AZ ÉRZETEK SZEMLÉLÉSE

És hogyan szemléli, szerzetesek, a szerzetes az érzéseket tudatosítva az érzéseket?

Amikor kellemes érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Kellemes érzést tapasztalok”; amikor kellemetlen érzést tapasztal, tudja: „Kellemetlen érzést tapasztalok”; amikor semleges érzést tapasztal, tudja: „Semleges érzést tapasztalok”. Amikor kellemes világias érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Kellemes világias érzést tapasztalok”; amikor kellemes nem-evilági érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Kellemes nem-evilági érzést tapasztalok”; amikor kellemetlen világias érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Kellemetlen világias érzést tapasztalok”; amikor kellemetlen nem-evilági érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Kellemetlen nem-evilági érzést tapasztalok”; amikor semleges világias érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Semleges világias érzést tapasztalok”; amikor semleges nem-evilági érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Semleges nem-evilági érzést tapasztalok”.¹⁵

Így szemléli, az érzéseket tudatosítván az érzéseket belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva az érzések keletkezési tényezőit szemléli azokat, vagy tudatosítva az érzések felbomlási tényezőit szemléli azokat; vagy az érzések keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva

¹⁵ A háromféle érzés világias (*sāmisā*) és nem-evilági (*nirāmisā*) típusainak magyarázatát a *Majjhima-Nikāya* (Közepes hosszúságú beszédek gyűjteménye) 137. beszéde adja meg. Eszerint a világias érzések azok, amelyek „a világi élethez kapcsolódnak”; a nem-evilági érzések pedig azok, amelyek „a lemondáshoz kapcsolódnak”. Kellemes nem-evilági érzés például az a boldogság, amely a meditációból, vagy a létezés mulandóságának a belátásából születik. Kellemetlen nem-evilági érzés például a saját tökéletlenségünkre való fájdalmas rádöbbenés, vagy a szabadulás útján történő lassú dőrehaladás miatti elkeseredés. Semleges nem-evilági érzés az a felülemelkedett egykedvűség, amelyre a belátás nyomán tehetünk szert.

szemléli azokat.¹⁶ Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'érzések vannak'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban, szerzetesek, az érzéseket tudatosítva az érzéseket.

III. A TUDAT SZEMLÉLÉSE

És hogyan szemléli, szerzetesek, a szerzetes tudatára ébredve tudatának a tudatát?

Nos, a vággyal eltöltött tudatról a szerzetes fölismeri, hogy az vággyal telített; a vágy nélküli tudatról, hogy vágytalan; a gyűlölettel töltött tudatról, hogy gyűlölettel; a gyűlölet nélküli tudatról, hogy gyűlölettel mentes; a hamistudatban szenvedő tudatról, hogy hamistudattal telített; a hamistudattól mentes tudatról, hogy hamistudattól mentes; a beszűkült tudatállapotról,¹⁷ hogy beszűkült; a szétszórt tudatállapotról,¹⁸ hogy szétszórt; a fejlett tudatállapotról,¹⁹ hogy fejlett; a fejletlen tudatállapotról,²⁰ hogy fejletlen; a felülmúlható tudatállapotról,²¹ hogy felülmúlható; a felülmúlhatatlan tudatállapotról,²² hogy felülmúlhatatlan;

¹⁶ Az érzések keletkezési tényezői: szellemi vakság, vágy, *kamma*, érzéki benyomás (*phassa*) és a keletkezés általános jellegzetességei; felbomlási tényezői pedig: az első négy keletkezési tényező megszűnése, valamint a felbomlás általános jellegzetességei.

¹⁷ Ez a tudat merevségére és tehetetlenségére utal; ide tartoznak az olyanfajta tudatállapotok is, mint pl. a lehangoltság, a válaszkészség meglátszása, az elbizonytalanodás, az elfojtásnak tulajdonítható belső feszültség stb.

¹⁸ Ez a tudat nyugtalan állapotaira utal, s magában foglalja az izgatottságot, szelességet, változás iránti vágyat stb. is.

¹⁹ A finom-anyagi és az anyagiságon túli létsíkokat megvalósító meditációs elmélyedések (*rūpa- és arūpa-jhāna*) tudatállapota.

²⁰ Az érzéki létállapot megszokott tudata.

²¹ Az érzéki létállapothoz tartozó tudat, amelyhez képest vannak magasabb rendű szellemi állapotok is.

²² A finom-anyagi és az anyagiságon túli síkok tudata, amelyeknél nincsen magasabb rendű világi létállapot.

lan; az összpontosított tudatról, hogy összpontosított; a nem összpontosított tudatról, hogy nem összpontosított; a felszabadult tudatról,²³ hogy felszabadult; a fel nem szabadult tudatról, hogy nem felszabadult.

Így szemléli, tudatára ébredve tudatának a tudatát belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a tudat keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a tudat felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a tudat keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt.²⁴ Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'tudat van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli, szerzetesek, a szerzetes valóban tudatára ébredve tudatának a tudatát.

IV. A TUDATTARTALMAK SZEMLÉLÉSE

És hogyan szemléli, szerzetesek, a szerzetes a tudattartalmakat tudatosítva a tudattartalmakat?

1. Az öt akadály

Nos, a szerzetes a tudattartalmak szemlélését az öt akadály²⁵ tudattartalmainak a tudatosításán keresztül gyakorolja. És ho-

²³ A szennyeződések alól ideiglenesen felszabadított tudat, amit vagy az elmélyedéseken (*jhāna*) keresztül érhetünk el, vagy pedig a belátás meditatív kifejlesztésével, amely az egyes nem-üdvös állapotokkal azok ellentéteit állítja szembe.

²⁴ A tudat, vagy tudatosság keletkezési tényezői: szellemi vakság, vágy, *kamma*, szellemiség-anyagiság (*nāma-rūpa*) és a keletkezés általános jellegzetességei; felbomlási tényezői pedig: az első négy keletkezési tényező megszűnése, valamint a felbomlás általános jellegzetességei.

²⁵ Ez az öt akadály (*nīvaraṇa*) képezi a tudat fejlődésének útjában álló legfőbb gátakat. Ahhoz, hogy el tudjuk érni a belátás teljes kifejlesztésének előfeltételét képező elmélyedéseket, vagy akár csak a megközelítési koncentrációt (*upacāra-samādhi*), átmenetileg fel kell függesztenünk ezeknek az akadályoknak a működését. Lásd Nyanaponika Thera:

gyan gyakorolja a tudattartalmak szemlélését az öt akadály tudattartalmainak a tudatosításán keresztül?

Nos, szerzetesek, amikor *érzéki vágy*²⁶ van jelen benne, a szerzetes tudja: „Érzéki vágy van bennem”, amikor pedig érzéki vágytól mentes, tudja: „Nincsen bennem érzéki vágy.” Tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült érzéki vágy felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült érzéki vágy kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhető el a kiküszöbölt érzéki vágy jövőbeli felmerülése.

Amikor *ellenézés* van jelen benne, a szerzetes tudja: „Ellenézés van bennem”, amikor pedig ellenézésről mentes, tudja: „Nincsen bennem ellenézés.” Tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült ellenézés felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült ellenézés kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhető el a kiküszöbölt ellenézés jövőbeli felmerülése.

Amikor *tompaság és tunyaság* van jelen benne, a szerzetes tudja: „Tompaság és tunyaság van bennem”, amikor pedig tompaságtól és tunyaságtól mentes, tudja: „Nincsen bennem tompaság és tunyaság.” Tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült tompaság és tunyaság felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült tompaság és tunyaság kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhető el a kiküszöbölt tompaság és tunyaság jövőbeli felmerülése.

Amikor *izgatottság és nyugtalanság* van jelen benne, a szerzetes tudja: „Izgatottság és nyugtalanság van bennem”, amikor pedig izgatottságtól és nyugtalanságtól mentes, tudja: „Nincsen bennem izgatottság és nyugtalanság.” Tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült izgatottság és nyugtalanság felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült izgatottság és nyugtalanság kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhető el a kiküszöbölt izgatottság és nyugtalanság jövőbeli felmerülése.

The Five Mental Hindrances (Az öt szellemi akadály), Buddhist Publication Society, Kandy, 1961.

²⁶ Az ötfajta érzéki tárgy bármelyikére irányuló vágyról van szó.

Amikor *kétely* van jelen benne, a szerzetes tudja: „Kétely van bennem”, amikor pedig kételyről mentes, tudja: „Nincsen bennem kétely.” Tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült kétely felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült kétely kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhető el a kiküszöbölt kétely jövőbeli felmerülése.

Így szemléli, a tudattartalmakat tudatosítván a tudattartalmakat belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a tudattartalmak keletkezési tényezőit szemléli azokat, vagy tudatosítva a tudattartalmak felbomlási tényezőit szemléli azokat; vagy a tudattartalmak keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azokat.²⁷ Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy „tudattartalmak vannak”. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban, szerzetesek, az öt akadály tudattartalmait tudatosítva a tudattartalmakat.

2. A tapadás öt halmazata

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes a tudattartalmak szemlélését a tapadás öt halmazata²⁸ tudattartalmainak a tudatosításán keresztül gyakorolja: És hogyan gyakorolja a tudattartalmak szemlélését a tapadás öt halmazata tudattartalmainak a tudatosításán keresztül?

Nos, a szerzetes tudja: „Így néz ki az anyagi forma, így az anyagi forma keletkezése, így az anyagi forma elmúlása; így néz ki az érzet, így az érzet keletkezése, így az érzet elmúlása;

²⁷ A keletkezési tényezők ebben az esetben az akadályok kialakulását elősegítő feltételek, mint amilyen pl. a vonzó tárgyakkal kapcsolatos hibás elgondolás stb.; a felbomlási tényezők pedig azok a körülmények, amelyek megszüntetik az akadályokat, pl. a helyes elgondolás.

²⁸ Páliul: *upādāna-kkhandha*. Ez az öt halmazat alkotja az úgynevezett személyiséget. Az ismétlődő születések és halálok formájában történő örökös létesülést az tartja fenn, hogy ezek a tapadás (*upādāna*) tárgyai-vá válnak.

így néz ki az észlelés, így az észlelés keletkezése, így az észlelés elmúlása; így néznek ki a tudattartalmak, így a tudattartalmak keletkezése, így a tudattartalmak elmúlása; így néz ki a tudat, így a tudat keletkezése, így a tudat elmúlása.”

Így szemléli, a tudattartalmakat tudatosítván a tudattartalmakat belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a tudattartalmak keletkezési tényezőit szemléli azokat, vagy tudatosítva a tudattartalmak felbomlási tényezőit szemléli azokat; vagy a tudattartalmak keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azokat.²⁹ Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy ‘tudattartalmak vannak’. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban, szerzetesek, a tapadás öt halmazatának tudattartalmait tudatosítva a tudattartalmakat.

3. A hat belső és a hat külső érzékelési alap

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes a tudattartalmak szemlélését a hat belső és a hat külső érzékelési alap tudattartalmainak a tudatosításán keresztül gyakorolja. És hogyan gyakorolja a tudattartalmak szemlélését a hat belső és a hat külső érzékelési alap tudattartalmainak a tudatosításán keresztül?

Nos, szerzetesek, a szerzetes tud a *szemről*, tud a *látható formákról*, s tud a *béklyóról*,³⁰ amely e kettő [ti. a szem és a for-

²⁹ Az anyagi forma halmazatának keletkezési és felbomlási tényezői ugyanazok, mint a testtartásé; az érzet, észlelés és tudattartalmak keletkezési és felbomlási tényezőit a 16. sz. lábjegyzetben, a tudatét pedig a 24. sz. lábjegyzetben soroltuk fel.

³⁰ A tíz fő béklyó (*samyojana*) a Tanítóbeszéd Gyűjteményének (*Sutta-Pitaka*) csoportosítása szerint a következő: 1. a személyiségre vonatkozó elképzelés, 2. a szkeptikus kétely, 3. a külsődleges szabályok, szerzetesek és előírások megtisztító erejébe vetett hit, 4. az érzéki vágy, 5. a rosszakarat, 6. a finom-anyagi létezés utáni vágy, 7. az anyagtalan létezés utáni vágy, 8. az önhiúság, 9. a nyugtalanság, 10. a szellemi vakosság (nem-tudás). E tíz tudati béklyó a hat érzék bármelyikén keresztül történő ellenőrizetlen észlelés következtében létrejöhet. Felmerülésük

mák] függvényében keletkezik; tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült béklyó felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült béklyó kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhet el a kiküszöbölt béklyó jövőbeli felmerülése.

Tud a *hallószervről* és a *hangról*... a *szaglószervről* és a *szagokról*... az *ízlelőszervről* és az *ízokról*... a *tapintóérzékről* és a *tapintási tárgyokról*... a *tudatról* és a *tudattartalmakról*, s tud a béklyóról, amely e kettő függvényében keletkezik; tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült béklyó felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült béklyó kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhet el a kiküszöbölt béklyó jövőbeli felmerülése.

Így szemléli, a tudattartalmakat tudatosítván a tudattartalmakat belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a tudattartalmak keletkezési tényezőit szemléli azokat, vagy tudatosítva a tudattartalmak felbomlási tényezőit szemléli azokat; vagy a tudattartalmak keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azokat.³¹ Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy ‘tudattartalmak vannak’. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

jövőbeli elkerülése a szentség négy szintjének – a folyamba lépésnek (*sotāpatti*) stb. – a megvalósításán keresztül lehetséges. Lásd Nyanatiloka: *The Word of the Buddha (A Buddha Igéje)*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1959. 35. oldalától. – A jelen tanítóbeszéd kommentárja által adott magyarázat a béklyóknak ettől kissé eltérő felsorolását alkalmazza, amely elsősorban az *Abhidhammában*, a buddhista kánon bölcséleti gyűjteményében használatos.

³¹ A tíz anyagi érzékelési alap keletkezési tényezői a szellemi vakság, mőhő vágy, *kamura*, táplálék, valamint a keletkezés általános jellegzetességei; felbomlási tényezőik pedig: a felbomlás általános jellegzetességei, valamint a szellemi vakság stb. eltűnése. A tudat 3 érzékelési alapjának keletkezési és felbomlási tényezői azonosak magának a tudatnak a megfelelő tényezőivel (lásd a 24. sz. lábjegyzetet); a tudattartalmak tényezői pedig az érzékek megfelelő tényezőivel esnek egybe (lásd a 16. sz. lábjegyzetben).

Így szemléli a szerzetes valóban, szerzetesek, a hat belső és a hat külső érzékelési alap tudattartalmait tudatosítva a tudattartalmakat.

4. A megvilágosodás hét tényezője

Továbbá, szerzetesek a szerzetes a tudattartalmak szemlélését a hét megvilágosodási tényező³² tudattartalmainak a tudatosításán keresztül gyakorolja. És hogyan gyakorolja a tudattartalmak szemlélését a hét megvilágosodási tényező tudattartalmainak a tudatosításán keresztül?

Nos, szerzetesek, amikor jelen van benne az *éberség* megvilágosodási tényezője, a szerzetes tudja: „Megvan bennem az éberség megvilágosodási tényezője”, amikor pedig hiányzik belőle az éberség megvilágosodási tényezője, tudja: „Nincs meg bennem az éberség megvilágosodási tényezője.” Tudja, milyen módon kerül sor az éberség még fel nem merült megvilágosodási tényezőjének a felmerülésére; s tudja, milyen módon történik az éberség már felmerült megvilágosodási tényezőjének a tökélyre fejlesztése.

Amikor jelen van benne a *valóság-vizsgálat*³³... az *erő*... az *elragadtatás*... a *nyugvás*... az *összpontosítás*... a *felülemelkedett egykedvűség* megvilágosodási tényezője, a szerzetes tudja: „Megvan bennem a valóság-vizsgálat... felülemelkedett egykedvűség megvilágosodási tényezője”, amikor pedig hiányzik belőle a valóság-vizsgálat... felülemelkedett egykedvűség megvilágosodási tényezője, tudja: „Nincs meg bennem a valóság-vizsgálat... felülemelkedett egykedvűség megvilágosodási tényező-

³² Részletes magyarázatokat lásd Piyadassi Thera: *The Seven Factors of Enlightenment (A 3 megvilágosodás hét tényezője)* c. művében (Buddhist Publication Society, Kandy).

³³ *Dhamma-vicaya*. A kommentárok szerint a *dhamma* kifejezés ebben az összefüggésben nem a Buddha tanítását jelenti, hanem az anyagi és szellemi jelenségekre (*nāma*- és *rūpa-dhammā*) vonatkozik, ahogyan azokat az első megvilágosodási tényező, az »éberség« megjeleníti a meditáló tudatában.

je.” Tudja, milyen módon kerül sor a valóság-vizsgálat... felülemelkedett egykedvűség még fel nem merült megvilágosodási tényezőjének a felmerülésére; s tudja, milyen módon történik a valóság-vizsgálat... felülemelkedett egykedvűség már felmerült megvilágosodási tényezőjének a tökélyre fejlesztése.

Így szemléli, a tudattartalmakat tudatosítván a tudattartalmakat belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a tudattartalmak keletkezési tényezőit szemléli azokat, vagy tudatosítva a tudattartalmak felbomlási tényezőit szemléli azokat; vagy a tudattartalmak keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azokat.³⁴ Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy ‘tudattartalmak vannak’. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban, szerzetesek, a hét megvilágosodási tényező tudattartalmait tudatosítva a tudattartalmakat.

5. A Négy Nemes Igazság

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes a tudattartalmak szemlélését a Négy Nemes Igazság tudattartalmainak a tudatosításán keresztül gyakorolja. És hogyan gyakorolja a tudattartalmak szemlélését a Négy Nemes Igazság tudattartalmainak a tudatosításán keresztül?

Nos, szerzetesek, a szerzetes a valóságnak megfelelően tudja: „Ez a szenvedés”; a valóságnak megfelelően tudja: „Ez a szenvedés eredete”; a valóságnak megfelelően tudja: „Ez a szenvedés megszüntetése”; a valóságnak megfelelően tudja: „Ez a szenvedés megszüntetéséhez vezető ösvény”.

És mi, szerzetesek, a *szenvedés nemes igazsága*?

Szenvedés a születés; szenvedés az öregség; szenvedés a halál; szenvedés a bánat, siránkozás, fájdalom, szomorúság és

³⁴ A keletkezési és felbomlási tényezőket itt egyszerűen az egyes megvilágosodási tényezők létrejöttét, illetve felbomlását elősegítő feltételek jelentik.

kétségbeesés; szenvedés hozzá nem jutni kívánásunk tárgyához; röviden, a tapadás öt halmazata szenvedés.

Mi mármost a születés? A lények ilyen, vagy olyan rendjébe történő beleszületés, a lények keletkezése, fogantatása, megszületése, létbe kerülése, a halmazatok megnyilatkozása, az érzékelési alapokra történő szert tevés – ezt nevezzük születésnek.

S mi az öregség? A lények ilyen, vagy olyan rendjébe tartozó élőlények megöregedése, törekennyé válása, elgyöngülése, megöszülése és megráncosodása; életerejük aláhanyatlása, érzékelőképességeik elhasználódása – ezt nevezzük öregségnek.

És mi a halál? A lények ilyen vagy olyan rendjébe tartozó élőlények megszűnése és távozása, eltűnése, pusztulása, halála, élettartamuk betöltése, a halmazatok felbomlása, a test lerakása – ezt nevezzük halálnak.

És mi a bánat? A bennünket ért ilyen-olyan veszteség, vagy balszerencse miatti bánat, bánkódás, a tudat szomorkodó állapota, a belső bánkódás, a belső sajnálkozás – ezt nevezzük bánatnak.

És mi a siránkozás? A bennünket ért ilyen-olyan veszteség, vagy balszerencse miatti bármiféle siralom és jajszó, siránkozás és jajveszékélés, a siránkozás és jajveszékélés állapota – ezt nevezzük siránkozásnak.

És mi a fájdalom? A testi szenvedés és a kellemetlen testérzet, a testi érintkezés által előidézett fájdalmas és kellemetlen érzés – ezt nevezzük fájdalomnak.

És mi a szomorúság? A lelki fájdalom és a lelki rosszérzés, a lelki érintettség által előidézett fájdalmas és kellemetlen érzés – ezt nevezzük szomorúságnak.

És mi a kétségbeesés? A bennünket ért ilyen-olyan veszteség, vagy balszerencse miatti gyötrellem és kétségbeesés, a gyötrellem és reménytelenség állapota – ezt nevezzük kétségbeesésnek.

És mi a »hozzá nem jutni kívánásunk tárgyához« szenvedése? A születésnek alávetett lényekben felmerül a kívánság: „Ó, bárcsak ne volnánk alávetve a születésnek! Ó, bárcsak ne várna

ránk újabb születés!” S az öregségnek, betegségnek, halálnak, bánatnak, siránkozásnak, fájdalomnak, szomorúságnak és kétségbeesésnek kitett lényekben felmerül a kívánság: „Ó, bárcsak ne volnánk kiteve mindezeknek! Ó, bárcsak mindez ne várna ránk!” A pusztta kívánság révén azonban ez nem teljesülhet; a kívánság tárgyához való hozzá nem jutás pedig szenvedés.

És mi [az értelme annak a kijelentésnek, hogy] „röviden, a tapadás öt halmazata szenvedés”? Ez az anyagi forma, az érzet, az észlelés, a tudattartalmak és a tudat halmazataira vonatkozik. Ezt nevezzük úgy, hogy „röviden, a tapadás öt halmazata szenvedés”.

Ez, szerzetesek, a szenvedés nemes igazsága.

És mi, szerzetesek, a szenvedés eredetének nemes igazsága?

A vágy az, ami újabb születést gerjeszt, s a gyönyörhöz és érzéki örömhöz kötődve mindig újabb és újabb élvezeteket talál, hol itt, hol ott – nevezetesen az érzéki vágy, a létszomj és a nemlétre való vágyakozás.

De hát hol keletkezik ez a vágy, s miben gyökerezik? Mindenütt a világon keletkezik és gyökeret ereszt ez a vágy, ahol csak élvezetes és örömteli dolgok előfordulnak.

A szem, a hallószerv, a szaglószerv, az ízlelőszerv, a tapintóérzék és a tudat élvezetesek és örömteliek: itt keletkezik e vágy, s ezekben ver gyökeret.

A látható formák, a hangok, a szagok, az ízek, a testi benyomások és a tudattartalmak élvezetesek és örömteliek: itt keletkezik e vágy, s ezekben ver gyökeret.

A látási tudat, a hallási tudat, a szaglási tudat, az ízlelési tudat, a tapintási tudat és a belső tudatosság...

[az ezeknek megfelelő hatfajta] érintkezés... a hatfajta érintkezésből született érzés... a [látható formákra stb. irányuló] hatfajta akarat... a hatfajta vágyakozás... a hatfajta [látható formákra stb. irányuló] gondolati megragadás... a hatfajta elemző gondolkodás:

ezek azok, amelyek élvezetesek és örömteliek; itt keletkezik a vágy, s ezekben van gyökere.

Ez, szerzetesek, a szenvedés eredetének nemes igazsága.³⁵

És mi, szerzetesek, a szenvedés megszüntetésének nemes igazsága?

Ez pontosan ennek a vágnak a teljes kioltása és megszüntetése, feladása és elhagyása, az attól való elszakadás és megszabadulás.

De hát hol oltható ki, hol hagyható el ez a vágy?

Bárhon a világban, ahol élvezetes és örömteli dolgok előfordulnak, kioltható és elhagyható ez a vágy.

A szem, a hallószerv, a szaglószer, az ízlelőszer, a tapintóérzék és a tudat élvezetesek és örömteliek: itt oltható ki és hagyható el ez a vágy. A látható formák, a hangok, a szagok, az ízek, a testi benyomások és a tudattartalmak élvezetesek és örömteliek: itt oltható ki és hagyható el ez a vágy.

A látási tudat, a hallási tudat, a szaglási tudat, az ízlelési tudat, a tapintási tudat és a belső tudatosság...

[az ezeknek megfelelő hatfajta] érintkezés... a hatfajta érintkezésből született érzés... a hatfajta akarat... a hatfajta vágyakozás... a hatfajta gondolati megragadás... a hatfajta elemző gondolkodás:

ezek azok, amelyek élvezetesek és örömteliek; itt oltható ki és hagyható el ez a vágy.

³⁵ A szenvedés eredetének igazsága itt nem a szokásos megfogalmazásában szerepel, hanem a *Satipathāna* tényleges gyakorlatának megfelelően. Az éberség ismétlődően és a tudatra mély benyomást téve hozza felszínre és teszi láthatóvá a szenvedés meztelen gyökereit, amikor szembesít bennünket a vágy sokféle megnyilvánulásával a hatfajta érzéki tapasztalásban és az eme tapasztalásokhoz kapcsolódó, azokkal foglalkozó szellemi műveletekben. A beszédnek ez a része a hat érzékelési alappal foglalkozó szakasz egyes részeinek illusztrációjaként is felfogható, különösen ama kijelentés vonatkozásában, mely szerint „Tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült béklyó felmerülésére”. A szöveg ezenkívül azt a visszatérő szövegfordulatot is példázza, hogy „Tudatosítva a keletkezési tényezőket szemléli azokat...”.

Ez, szerzetesek, a szenvedés megszüntetésének nemes igazsága.³⁶

És mi, szerzetesek, a szenvedés megszüntetéséhez vezető ösvény nemes igazsága?

Ez nem más, mint a Nemes Nyolcórú Ösvény, vagyis a Tökéletes Megértés, Helyes Gondolat, Helyes Beszéd, Helyes Cselekvés, Helyes Megélhetés Tökéletes Erőfeszítés, Tökéletes Éberség, Tökéletes Összpontosítás.

És mi, szerzetesek, a Tökéletes Megértés? Megérteni a szenvedést, megérteni a szenvedés eredetét, megérteni a szenvedés megszüntetését, megérteni a szenvedés megszüntetéséhez vezető ösvényt – ez a Tökéletes Megértés.

És mi a Helyes Gondolat? A vágytól mentes gondolatok, a rosszakarattól mentes gondolatok, a kegyetlenségtől mentes gondolatok – ezek a Helyes Gondolatok.

És mi a Helyes Beszéd? Tartózkodni a hazugságtól, tartózkodni az árulkodástól és rágalmozástól, tartózkodni a durva beszédétől, tartózkodni a hiábavaló fecsegéstől – ez a Helyes Beszéd.

És mi a Helyes Cselekvés? Tartózkodni az öléstől, nem venni el azt, amit nem önként adnak, tartózkodni a házasságtöréstől – ez a Helyes Cselekvés.

És mi a Helyes Megélhetés? Ha a Nemes Tanítvány, kerülvén a megélhetés helytelen módjait, kizárólag helyes módon

³⁶ A harmadik igazság itt ugyancsak a tényleges megfigyelés alapján kerül ismertetésre, aszerint, hogy hogyan csökken a vágy az említett néhány esetben. Ilyen megfigyeléseket akkor tehetünk, amikor éberon tudatosítjuk magunkban a vágy keletkezését (lásd fentebb). Az éber tudatosítás szükségképpen megakasztja a vágy folyamatos áramlását, mert az elfogulatlan megfigyelés és a vágy nem fér meg egymással. E bekezdés azt a kijelentést illusztrálja, mely szerint „Tudja, milyen módon történik a felmerült béklyó kiküszöbölése”. A vágy egyes esetekben történő csökkenésének ismételt tudatosodása megízlelteti velünk végső kialakításuk, a Nibbāna lehetőségét, és ez az élmény erősíteni fogja meggyőződésünket, hogy e cél elérhető.

szerzi meg az élete fenntartásához szükséges javakat – ez a Helyes Megélhetés.

És mi a Tökéletes Erőfeszítés? Nos, a szerzetes felkelti akarát a rossz, nem üdvös állapotok felmerülésének megakadályozására, erőfeszítést tesz, beveti összes erejét, tudatát erre a feladatra irányítja és törekszik. Felkelti akarát a már létrejött rossz, nem üdvös állapotok leküzdésére, erőfeszítést tesz, beveti összes erejét, tudatát erre a feladatra irányítja és törekszik. Felkelti akarát a még ki nem alakult üdvös állapotok létrehozására, erőfeszítést tesz, beveti összes erejét, tudatát erre a feladatra irányítja és törekszik. Felkelti akarát a már kialakult üdvös állapotok fenntartására, el nem hanyagolására, kibontakoztatására, teljes beérlelésére és tökéletes kifejlesztésére, erőfeszítést tesz, beveti összes erejét, tudatát erre a feladatra irányítja és törekszik – ez a Tökéletes Erőfeszítés.

És mi a Tökéletes Éberség? Nos, a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet... az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket... tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát... a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átellenkülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson ez a Tökéletes Éberség.

És mi a Tökéletes Összpontosítás? Nos, a szerzetes elszakadván az érzéki tárgyaktól, elszakadván a nem üdvös dolgoktól belép az elszakadásból született, gondolati megragadással és elemző gondolkodással kísért, elragadtatással és üdvözült boldogsággal telített *első elmélyedésbe*. Leküzdve a gondolati megragadást és az elemző gondolkodást, elérve a teljes belső nyugalmat és tudati egyesítettséget belép az összpontosításból született, elragadtatással és üdvözült boldogsággal telített *második elmélyedésbe*, mely állapot immár a gondolati megragadástól és az elemző gondolkodástól is mentes. Az elragadtatás elhalványulását követően felülemelkedett egykedvűségben időzik, tiszta tudatossággal és éberen, és személyében megtapasztalja azt az érzés, amelyet a Nemesek így jellemeznek: „Boldog a felül-

emelkedett egykedvűség és éberség embere”; ezzel belép a *harmadik elmélyedésbe*. Feladva az örömet és fájdalmat, a korábbi bávát és gyönyör eltűnésével belép az örömon és fájdalom túli állapotba, a *negyedik elmélyedésbe*, megtisztulva az éberségben és a felülemelkedett egykedvűségben. Ez a Tökéletes Összpontosítás.

Ez, szerzetesek, a szenvedés megszüntetéséhez vezető ösvény nemes igazsága.

Így szemléli, a tudattartalmakat tudatosítván a tudattartalmakat belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a tudattartalmak keletkezési tényezőit szemléli azokat, vagy tudatosítva a tudattartalmak felbomlási tényezőit szemléli azokat; vagy a tudattartalmak keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azokat.³⁷ Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy ‘tudattartalmak vannak’. Szabadan szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban, szerzetesek, a Négy Nemes Igazság tudattartalmait tudatosítva a tudattartalmakat.

Állítom, szerzetesek, aki hét éven keresztül ilyen módon gyakorolja az Éberség négy alapzatát, az biztosan számíthat két eredmény valamelyikére: vagy a legmagasabb tudásra³⁸ itt és most, vagy ha még maradt benne egy szikrányi tapadás, a Vissza-nem-térő állapotának az elérésére.³⁹

De ne is mondjunk hét évet, szerzetesek! Aki hat éven keresztül... öt éven keresztül... négy éven keresztül... három éven

³⁷ Az egyes igazságok keletkezési és felbomlási tényezőit úgy kell érteni, mint a szenvedés és a vágy kialakulását és elmúlását, továbbá az ösvény kifejlesztését elősegítő, illetve hátráltató tényezőket. A megszüntetés igazságára nem terjed ki e meditáció, hiszen a *Nibbānának* nincs sem keletkezése, sem felbomlása.

³⁸ Anna, vagyis a végső megszabadulás, vagy szentség (*arahatta*) tudása.

³⁹ Vagyis nem kell többé visszatérnie az érzéki létesülés világába. Ez a szentség végső céljának elérését megelőző utolsó szint.

keresztül... két éven keresztül... egy éven keresztül ilyen módon gyakorolja az Éberség négy alapzatát, az biztosan számíthat két eredmény valamelyikére: vagy a legmagasabb tudásra itt és most, vagy ha még maradt benne egy szikrányi tapadás, a Vissza-nem-térő állapotának az elérésére.

De ne is mondjunk egy évet, szerzetesek! Aki hét hónapon keresztül... hat hónapon keresztül... öt hónapon keresztül... négy hónapon keresztül... három hónapon keresztül... két hónapon keresztül... egy hónapon keresztül... fél hónapon keresztül ilyen módon gyakorolja az Éberség négy alapzatát, az biztosan számíthat két eredmény valamelyikére: vagy a legmagasabb tudásra itt és most, vagy ha még maradt benne egy szikrányi tapadás, a Vissza-nem-térő állapotának az elérésére.

De ne is mondjunk fél hónapot, szerzetesek! Aki csak hét napon keresztül ilyen módon gyakorolja az Éberség négy alapzatát, az biztosan számíthat két eredmény valamelyikére: vagy a legmagasabb tudásra itt és most, vagy ha még maradt benne egy szikrányi tapadás, a Vissza-nem-térő állapotának az elérésére.

Ezért mondtam: Ez, vagyis az Éberség négy alapzata az egyetlen út, szerzetesek, a lények megtisztítására, a nyomorúság és a bánat legyőzésére, a fájdalom és a szomorúság megsemmisítésére, a helyes ösvény elérésére, a *Nibbāna* megvalósítására.

Így beszélt a Magasztos. A szerzetesek pedig szívükben örvendezve itták a Magasztos szavait.

A páli kánonból A Satipatthāna célja és természete

1. Az egyetlen út

Egy alkalommal a Magasztos a *Neranjana* folyó partján fekvő *Uruvelāban* időzött, a kecskepásztorok fügefája alatt. Ahogy itt magányosan és visszavonultan elmélkedett, a következő gondolat ötlött fel benne:

„Ez, vagyis az Éberség négy alapzata az egyetlen út a lények megtisztítására, a nyomorúság és a bánat legyőzésére, a fájdalom és a szomorúság megsemmisítésére, a helyes ösvény elérésére, a *Nibbāna* megvalósítására.

Melyik ez a négy? Nos, a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet... az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket... tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát... a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átlelkedülten, tiszta tudatossággal és éberén, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.”

Brahma Sahampati felfogta tudatában a Magasztos gondolatait, s oly gyorsan, ahogy egy erős ember behajlított karját kinyújtja, vagy kinyújtott karját behajlítja, elhagyta a *Brahma-világot* és megjelent a Magasztos előtt. Eligazgatva felső köntösét a vállá fölött, összetett kézzel üdvözölte a Magasztost, majd így szólította meg:

„Így igaz, Magasztos! Így igaz, Áldott Urunk! Ez, vagyis az Éberség négy alapzata az egyetlen út a lények megtisztítására...”

Így beszélt *Brahma Sahampati*. S e szavakat követően még hozzátette:

„Ő látja a születésnek véget vető egyetlen utat;
Részvétől indítva ő ismerte fel a nemes ösvényt,
Mely a múltban a Bánat Tengerén átvezetett,
Át fog vezetni a jövőben, s átvezet jelenleg is.

E szöveg szerint Buddhának az Éberség megszabadító útjára vonatkozó elgondolása a megvilágosodását közvetlenül követő időszakra nyúlik vissza. Egy korai szentírás, a *Vinaya-Pitaka* (*Fegyelmi Szabályok Gyűjteménye*) részét képező *Mahā Vagga* szerint a Buddha a megvilágosodását követő első hét hetet a *Bodhi* fa közvetlen közelében töltötte. Eközben az ötödik és a hetedik héten tartózkodott a kecskepásztorok fügefája (*ajapālanigrodha*) néven ismert fa alatt, amelyet azért neveztek így, mert többnyire pásztorok szoktak alatta üldögdélni. A fenti szöveg szavai helyileg és időben erre vonatkoztathatók.

2. Légy a saját menedéked

Buddha az életből való távozását megelőző utolsó esős évszakot egy *Beluva* nevű kis faluban töltötte. Itt súlyos betegség támadta meg. Azonban attól a kívánságtól vezetve, hogy a másutt élő szerzetesek legalább még egyszer, utoljára láthassák őt a halála előtt, akaratajával elnyomta a betegségét. Felkelt a betegágyból, s leült egy árnyékos helyre. Itt ment oda hozzá a tiszteletreméltó *Ānanda*, sok éve hűséges kísérője, kifejezve a Mester jobbulása feletti örömét. Amint elmondotta, azzal igyekezett vigasztalni magát, hogy csak nem fog a Mester távozni, mielőtt a szerzetesi közösségre vonatkozó utasításait kihirdetné. A Buddha azonban így válaszolt: „Mi az, *Ānanda*, amit a szerzetesek közössége még vár tőlem? A tanítást, *Ānanda*, anélkül nyilatkoztattam ki, hogy bármiféle különbséget tettem volna ezotérikus és exotérikus között. A Magasztos nem ismeri tanítása vonatkozásában a titkolózó tanítók zárt markát. Hogy végső utasításokat adjon a szerzetesi közösségre vonatkozóan, azt csak olyasvalaki kívánhatná, aki így gondolkodik: 'Nekem kell vezetnem a szerzetesek közösségét, s annak engem kell követnie.'”

Ezután még néhány szó következett, mielőtt megtette az alábbi ünnepélyes és súlyos kijelentését, amely az itt röviden vázolt összefüggésben különös jelentőséget és hangsúlyt nyert.

Legyetek a magatok szigete, *Ānanda*, legyetek önmagatok menedéke! Ne folyamodjatok semmilyen más menedékkért! A *Dharma* legyen a szigetetek, a *Dharma* legyen a menedéketek, ne vegyetek más menedéket!

S hogyan teheti magát, *Ānanda*, egy szerzetes önmaga szigetévé, hogyan teheti magát önmaga menedékévé, bármely más menedék nélkül? Hogyan lesz a *Dharma* a menedékévé és szigetévé, semmi más?

Nos, a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet... az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket... tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát... a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, áttelekésülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.

Így teheti magát, *Ānanda*, a szerzetes önmaga szigetévé, így teheti magát önmaga menedékévé, bármely más menedék nélkül; így lesz a *Dharma* a menedéke és szigete, semmi más.

S mindazok, *Ānanda*, akik akár most, akár a halálozat követően szigetté válnak a maguk számára, menedékké válnak a maguk számára, bármely más menedék nélkül; akiknek a *Dharma* lesz a szigete és a menedéke, semmi más – nos, *Ānanda*, ezek lesznek az én szerzeteseim közül azok, akik el fogják érni a legmagasabb csúcokat, ha hajlandók magukat képezni és gyakorolni.

A hagyomány szerint ez az esemény mintegy tíz hónappal előzte meg a Buddha végleges távozását. E hátralévő tíz hónapra esett két fő tanítványának, *Sāriputtának* és *Mahā-Moggallānának* a halála is. Amikor *Sāriputta* halálát jelentették a Buddhának, az megint csak a fenti figyelmeztetést intézte a tanítványokhoz.

Az 1. és 2. szemelvény tehát azt mutatja, hogy a Buddha pályafutásának mind az elején, mind a végén a *Satipatthāna* állt.

3. A tanítás továbbélése

Egyszer a tiszteletreméltó *Ānanda* és a tiszteletreméltó *Bhadda Pataliputtában*, a Kakas-kolostorban élt. Egy este a tiszteletreméltó *Bhadda*, miután felkelt elvonultságából, felkereste a tiszteletreméltó *Ānandát*, s az udvarias és baráti szavakkal zajló kölcsönös üdvözlést követően így szólította meg:

– Mi az oka és mi a magyarázata, *Ānanda* testvérem, annak, ha a Tökéletes elhunytá után a jó Törvény nem marad fenn sokáig? S mi az oka és mi a magyarázata, *Ānanda* testvérem, annak, ha a Tökéletes elhunytá után a Jó Törvény még sokáig fennmarad?

– Nagyon jól beszéltél, *Bhadda* testvér, nagyon jól szólottál! Örvedetes a bölcsességed, örvedetes a belátásod, kitűnő a kérdésed!

„Nos testvér, ha nem művelik és nem gyakorolják rendszeresen az Éberség Négy Alapzatát, akkor a jó Törvény a Tökéletes elhunytá követően nem fog sokáig továbbélni. Ha azonban, testvér, rendszeresen gyakorolják és művelik az Éberség Négy Alapzatát, akkor a Jó Törvény még a Tökéletes elhunytá után is sokáig fennmarad.”

4. A Nagy Ember

Sāvathiban történt. A tiszteletreméltó *Sāriputta* felkereste a Magasztost, s miután tisztelettel köszöntötte, leült az oldalához. Miután helyet foglalt, így szólította meg a Magasztost:

– ‘Nagy ember, nagy ember’ – szokták mondani az emberek. Mennyiben nagy ember, Uram, valaki?

– Kijelenthetem, *Sāriputta*, hogy akinek felszabadult a tudata, az a nagy ember. Akinek nem felszabadult a tudata, az nem nagy ember.

„S hogyan lesz a tudat, *Sāriputta*, felszabadult? Úgy, *Sāriputta*, hogy a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet... az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket... tudatára ébredve a

tudatának szemléli a tudatát... a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberren, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.”

„Így szabadul fel a tudat, *Sāriputta*. S akinek felszabadult a tudata, az – ki merem jelenteni – nagy ember. Akinek azonban nem felszabadult a tudata, az nem nagy ember.”

5. Csodálatos és bámulatos

Érdemes emlékezetben tartanod, *Ānanda*, a Tökéletes egy további csodálatos és bámulatra méltó tulajdonságát is: a Tökéletesben tudva merülnek föl az érzések, tudva maradnak fenn, tudva múlnak el; a Tökéletesben tudva merülnek föl az észlelések, tudva maradnak fenn, tudva múlnak el; a Tökéletesben tudva merülnek föl a gondolatok, tudva maradnak fenn, tudva múlnak el. Ezt is érdemes emlékezetben tartanod, *Ānanda*, mint a Tökéletes csodálatos és bámulatra méltó tulajdonságát.

6. A támasz

„Az öt érzékelőképességnek, ó *Brahminok* különböző a tárgyterülete, különböző az érzékelési mezője, s ezek nem terjednek át egymás tárgyterületére, nem nyúlhatnak át egymás érzékelési mezőjébe. Melyik ez az öt?”

„A látás, hallás, szaglás, ízlelés és tapintás érzékelőképességei. Ezen öt érzékelőképessége számára, amelyek mindegyikének különböző a tárgyterülete és különböző az érzékelési mezője, s amelyek nem terjednek át egymás tárgyterületére és érzékelési mezőjére, a tudat jelenti a támaszt,⁴⁰ s a tudat az, amely valamennyiük érzékelési körére kiterjed.”

– És a tudatnak, tiszteletreméltó *Gotama*, mi a támasza?

– A tudatnak, *Brahminok*, az éberség a támasza?

⁴⁰ Patisaranam, szó szerint »menedék«, »segítség«, valamire »hagyatkozás«.

- És az éberségnek, tiszteletreméltó *Gotama*, mi a támasza?
- Az éberségnek, *Brahminok*, a szabadulás a támasza?
- És a szabadulásnak, tiszteletreméltó *Gotama*, mi a támasza?
- A szabadulásnak, *Brahminok*, a *Nibbāna* a támasza?
- És a *Nibbānának*, tiszteletreméltó *Gotama*, mi a támasza?
- Ezzel túlléptetek a kérdezhetőség körén, *Brahminok*. A kérdések innentől fogva nem értelmezhető. A *Nibbāna*-ba történő belépésért van ugyanis szükség arra, hogy a Szent Életet éljük, melynek a *Nibbāna* a célja, melynek a *Nibbāna* a vége.

7. Gyakorlat mindenki számára

Egy alkalommal a Magasztos a *Kosala* nép körében tartózkodott, egy *Sālā* nevezetű *brahmin* faluban. Ott így szólította meg a szerzeteseket:

„Azokat az új szerzeteseket, akik még csak nemrég hagyták el otthonukat, akik csak mostanában jutottak el ehhez a tanításhoz és gyakorlatrendszerhez, ösztönözni kell az Éberség Négy Alapzatának művelésére, be kell őket vezetni ennek gyakorlatába és meg kell bennük szilárdítani ennek gyakorlását. Melyik négyről van itt szó?

‘Jertek, ó testvérek, gyakoroljátok a test feletti szemlélődést, a testet tudatosítva, átlelkesülten és tiszta tudatossággal, odaadással, derűs és kiegyensúlyozott szívvel, összeszedett és összpontosított tudattal, hogy megismerjétek a testet olyanak, amilyen az valójában.’

‘Gyakoroljátok az érzések szemlélését, az érzéseket tudatosítva... hogy megismerjétek az érzéseket olyanak, amilyenek azok valójában; gyakoroljátok a tudat szemlélését, a tudatot tudatosítva... hogy megismerjétek a tudatot olyanak, amilyen az valójában; gyakoroljátok a tudattartalmak szemlélését, a tudattartalmakat tudatosítva, átlelkesülten és tiszta tudatossággal, odaadással, derűs és kiegyensúlyozott szívvel, összeszedett és

összpontosított tudattal, hogy megismerjétek a tudattartalmakat olyanak, amilyenek azok valójában.’

Azok a szerzetesek pedig, akik már részt vesznek a magasabb gyakorlásban,⁴¹ de még nem érték el a célt és törekszenek a legfőbb békére, ugyancsak meditáljanak átlelkesülten és tiszta tudatossággal, odaadással, derűs és kiegyensúlyozott szívvel, összeszedett és összpontosított tudattal; s gyakorolják a test szemlélését a testet tudatosítva, hogy eljussanak a test tökéletes megértéséig;⁴² gyakorolják az érzések szemlélését az érzéseket tudatosítva, hogy eljussanak az érzések tökéletes megértéséig; gyakorolják a tudat szemlélését a tudatot tudatosítva, hogy eljussanak a tudat tökéletes megértéséig; gyakorolják a tudattartalmak szemlélését a tudattartalmakat tudatosítva, hogy eljussanak a tudattartalmak tökéletes megértéséig.

Azok a szerzetesek pedig, akik már Szentek (*arahatok*), teljesen szeplőtelenek, akik végigélték a szent életet; végrehajtották a feladatukat, letették a terhet, elérték a célt, elpusztították a létesülés béklyóit és tökéletes bölcsességben megszabadultak – ők is meditáljanak átlelkesülten és tiszta tudatossággal, odaadással, derűs és kiegyensúlyozott szívvel, összeszedett és összpontosított tudattal; s gyakorolják a test szemlélését a testet tudatosítva, nem megbéklyózva többé a testtől; gyakorolják az érzések szemlélését az érzéseket tudatosítva, nem megbéklyózva

⁴¹ »Aki már részt vesz a magasabb gyakorlásban«: ez a páli sekha, vagy »gyakorló« magyarázó átfogalmazása. Olyan tanítványokra vonatkozik, akik már annyira előrehaladtak a hármas képzésben (= *sikkhā*, vagyis az erény, az összpontosítás és a bölcsesség művelése), hogy elérték a szentség valamely, végső megszabadulást biztosító szintjét, nevezetesen a »folyamba lépés«, az »egyszer visszatérés«, vagy a »visszamentérés« ösvényét vagy gyümölcseit, illetve a »szentség ösvényét« (*arahatta-magga*).

⁴² A »tökéletes megértés« (*parinnā*) kifejezés a módszeres belátás-meditációnak (*vipassanā-bhāvanā*) arra a magas szintjére vonatkozik, ahol az ember egy közvetlen és átható felismerésben megérti valamennyi jelenség valódi természetét, vagyis hogy azok a mulandóak, nem kielégítőek, mentesek bármiféle éntől, vagy benne rejlő szubsztanciától és kondicionáltak.

többé az érzésektől; gyakorolják a tudat szemlélését a tudatot tudatosítva, nem megbéklyózva többé a tudattól; gyakorolják a tudattartalmak szemlélését a tudattartalmakat tudatosítva, nem megbéklyózva többé a tudattartalmaktól.

Azok a szerzetesek pedig, akik még újak, akik csak nemrég hagyták el otthonukat, akik csak mostanában jutottak el ehhez a tanításhoz és gyakorlatrendszerhez – őket is ösztönözni kell az Éberség Négy Alapzatának művelésére, be kell őket vezetni ennek gyakorlatába és meg kell szilárdítani bennük ennek gyakorlását.”

8. A *Satipatthāna*, mint a megvalósítottság mércéje

Egyszer a tiszteletreméltó *Sāriputta* így szólította meg a tiszteletreméltó *Anuruddhát*:

– Szokás olyanokról beszélni, *Anuruddha* testvér, akik már a magasabb gyakorlásban vannak. Mennyiben jelenthető ki valakiről, hogy már a magasabb gyakorlásban van?

– Az Éberség Négy Alapzatának részleges kifejlesztésével jut el az ember, testvér, a magasabb gyakorlás szintjére.

– Szokás olyanokról is szólni, *Anuruddha* testvér, akik túl vannak a gyakorláson.⁴³ *Mennyiben jut túl valaki a gyakorlásra?*

– Az Éberség Négy Alapzatának tökéletes kifejlesztésével jut túl az ember, testvér, a gyakorlásra.

9. Egy súlyos kijelentés

Egyszer a tiszteletreméltó *Anuruddha* és a tiszteletreméltó *Sāriputta* a *Vesalī* melletti *Ambapāli* ligetben tartózkodott. Este, miután felkelt elvonultságából, a tiszteletreméltó *Sāriputta* felkereste a tiszteletreméltó *Anuruddhát*. Az udvarias és baráti sza-

⁴³ Asekha; olyasvalaki, aki elérte a végső megszabadulást, a szentség gyümölcsét (*arahatta-phala*).

vakkal zajló kölcsönös üdvözlést követően így szólította őt meg:

– Sugárzóak a vonásaid, *Anuruddha* testvér, az arcod színe tiszta és ragyogó. Vajon a tudat mely tartózkodási helyén időzik gyakorta a tiszteletreméltó *Anuruddha*?

– Mostanában, testvér, gyakran szemlélődöm úgy, hogy tudatomat szilárdan az Éberség Négy Alapzatán tartom.

Azok a szerzetesek, testvér, aki már Szentek (*arahatok*), teljesen szeplőtelenek, akik végigélték a szent életet, végrehajtották a feladatukat, letették a terhet, elérték a célt, elpusztították a létesülés béklyóit és tökéletes bölcsességben megszabadultak, gyakorta szemlélődnek úgy, hogy tudatukat szilárdan az Éberség Négy Alapzatán tartják.

– Nyereség számunkra, testvér, nagy nyereség, hogy a tiszteletreméltó *Anuruddha* szájából elhangzottak e nagy jelentőségű szavak.

10. Rendíthetetlenül

Egyszer a tiszteletreméltó *Anuruddha* *Sāvathīban* lakott, egy a *Salalā* fához közeli házban. Ott így szólította meg a szerzeteseket:

– Ez a folyó, a Gangesz keletre folyik, testvérek, kelet felé tart, kelet felé veszi irányát. Mármost tegyük fel, hogy egy nagy tömeg ember közeledik homokzsákokat és kosarakat cipelve, és azt mondják: ‘El akarjuk érni, hogy ez a folyó, a Gangesz nyugatra folyjon, nyugat felé tartson, nyugat felé vegye irányát.’ Mit gondoltok, testvérek: tényleg el tudja érni ez a nagy tömeg ember, hogy a Gangesz nyugatra folyjon, nyugat felé tartson, nyugat felé vegye irányát?

– Bizonyosan nem, testvér.

– És miért nem?

– A Gangesz, testvér, mindenképpen keletre folyik, kelet felé tart, kelet felé veszi irányát. Nem lehetséges elérni, hogy nyugatra folyjon, nyugat felé tartson és nyugat felé vegye irányát,

bármekkora fáradozást és kínlódást vesz is magára ez a nagy tömeg ember.

– Ugyanígy van ez, testvérek, akkor is, ha egy szerzetest, aki műveli és kitartóan gyakorolja az Éberség Négy Alapzatát, királyok és miniszterek vagy barátok, rokonok és ismerősök vesznek körül, s kincseket ajánlva fel a számára kérlelgetik: 'Jöjj, kedvesem! Mit akarsz ezzel a sárga köntőssel? Miért járkálsz kopaszra borotvált fővel? Gyere, térj vissza a világi életbe, ahol élvezheted a kincseidet és jó cselekedeteket hajthatsz végre!' Ez azonban testvérek, hogy egy szerzetes, aki műveli és kitartóan gyakorolja az Éberség Négy Alapzatát, feladja a gyakorlást és visszatérjen egy alacsonyabb állapotba, egyszerűen nem lehetséges. És miért nem? Nincs lehetőség rá, hogy egy olyan tudat, amely már régóta az elszakadás felé fordult, az elszakadásra hajlik, az elszakadás felé vette irányát, visszatérjen egy 13 alacsonyabb állapotba.

11. A halhatatlan

Négy Alapzata van az Éberségnek, szerzetesek. Melyik ez a négy?

Nos, a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberem, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Miközben így, a testet tudatosítva gyakorolja a test szemlélését, elhagy minden, a testre irányuló vágyat. A vágy elhagyásán keresztül megvalósítja a halhatatlant.

Az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberem, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Miközben így, az érzéseket tudatosítva gyakorolja az érzések szemlélését, elhagy minden, az érzésekre irányuló vágyat. A vágy elhagyásán keresztül megvalósítja a halhatatlant.

Tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberem, túljutván a világi dolgokkal

kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Miközben így, a tudatot tudatosítva gyakorolja a tudat szemlélését, elhagy minden, a tudatra irányuló vágyat. A vágy elhagyásán keresztül megvalósítja a halhatatlant.

A tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberem, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Miközben így, a tudattartalmakat tudatosítva gyakorolja a tudattartalmak szemlélését, elhagy minden, a tudattartalmakra irányuló vágyat. A vágy elhagyásán keresztül megvalósítja a halhatatlant.

12. A szennyezettség

Három szennyezettség⁴⁴ van, ő szerzetesek: az érzékiség szennyezettsége, a megújuló létesülés iránti vágy szennyezettsége és a szellemi vakság szennyezettsége.

E három szennyezettség kiküszöböléséhez, ó szerzetesek, az Éberség Négy Alapzatát kell gyakorolni.

13. Múlt és jövő

A múlttal és jövővel foglalkozó elméletek feladásához és leküzdéséhez, ó szerzetesek, az Éberség Négy Alapzatát kell gyakorolni.

14. A saját érdekünkben

Kinek-kinek a saját érdekében, szerzetesek, az intenzív éberséget kell megtenni a tudat őrzőjének, mégpedig négyféle okból:

⁴⁴ *Āsava*; gyakran fordítják »rákfenének«, vagy »elhajlásnak« is. A páli kifejezés egyfajta »áramlást« implikál; nem kívülről származó »befolyásokról« van azonban szó, hanem szennyezett belső gondolatáramokról, a létesülés forgatagában való vándorlás hajtóerőiről, vagy »készletéséről«. Más szövegek említést tesznek egy negyedik *āsaváról*, a hibás nézetek szennyezettségéről is.

„Bárcsak ne dédelgetne a tudatom magában vágyat semmi iránt, ami vágyat gerjeszt!”

– ezen okból kell az intenzív éberséget megtenni a tudat öröjének, kinek-kinek a saját érdekében.

A „Bárcsak ne rejtegetne magában a tudatom gyűlöletet semmi iránt, ami gyűlöletet gerjeszt!”

– ezen okból kell az intenzív éberséget megtenni a tudat öröjének, kinek-kinek a saját érdekében.

„Bárcsak ne ápolgatna magában a tudatom illúziókat semmi olyasmi vonatkozásában, ami hamistudatot gerjeszt!”

– ezen okból kell az intenzív éberséget megtenni a tudat öröjének, kinek-kinek a saját érdekében.

„Bárcsak ne habarodna bele a tudatom semmi olyasmibe, ami elvakulást gerjeszt!”

– ezen okból kell az intenzív éberséget megtenni a tudat öröjének, kinek-kinek a saját érdekében.

Mármost szerzetesek, ha a szerzetes tudata nem dédelget magában vágyat semmi iránt, mert mentes a vágytól;

ha nem rejteget magában a tudata gyűlöletet semmi iránt, ami gyűlöletet gerjeszt, mert mentes a gyűlöletől;

ha nem ápolgat magában a tudata illúziókat semmi olyasmi vonatkozásában, ami hamistudatot gerjeszt, mert mentes a hamistudattól;

ha nem habarodik bele a tudata semmi olyasmibe, ami elvakulást gerjeszt, mivel mentes az elvakultságtól – akkor az ilyen szerzetes sohasem inog meg, nem remeg és nem reszket, nem adja meg magát a félelemnek, s nem teszi magáévá más remek nézeteit.⁴⁵

15. A helyes oltalom

Egyszer a Magasztos *Sumbha* országban időzött, a *sumbha* emberek által lakott *Sedaka* nevű városban. Ott szólott a következőképpen a szerzetesekhez:

⁴⁵ Ma így fogalmazzánk: „Nem fogad el egyéb filozófiai elméleteket.”

„Egyszer régen élt egy légtornász, aki egy bambuszrúddal dolgozott. Felállítván a bambuszrúdját, szólta *Medakathalikának*, női segítőtársának: ‘Gyere, kedves *Medakathaliká*, mássz fel te is a rúdra és álljál fel a vállamra!’ ‘Igenis, Mester’ – válaszolta az, s úgy tett, ahogyan mondták neki. Ezután a légtornász ezt mondotta: ‘Most pedig, kedves *Medakathaliká*, vigyázzál jól rám, és én is vigyázni fogok rád. Így ügyelve egymásra, vigyázva egymásra be fogjuk mutatni ügyességünket, megkeresük a kenyérrevalót és biztonságban fogunk lekerülni a bambuszrúdról.’

*Medakathalikh*n, a segítőtárs azonban így válaszolt: ‘Nem úgy van az, Mester! Néked, ó Mester, saját magadra kell vigyáznod; én pedig ugyancsak vigyázni fogok majd magamra. Így önmagunkra vigyázva, önmagunkat oltalmazva tudjuk bemutatni ügyességünket, keressük meg a kenyérrevalót és fogunk biztonságban lekerülni a bambuszrúdról.’”

„Ez a helyes út!” – mondotta a Magasztos, majd így folytatja: „Pontosan úgy, ahogy a társnő fogalmazott: ‘Vigyázni fogok magamra’, kell az Éberség alapzatait gyakorolni. ‘Vigyáznom kell másokra’ – ilyen módon kell az Éberség alapzatait gyakorolni. Magára vigyázva vigyáz másokra az ember; másokra vigyázva oltalmazza önmagát.

És hogyan vigyáz az ember másokra azáltal, hogy önmagára vigyáz? Gyakori és ismételt meditációs gyakorlatain keresztül.⁴⁶

⁴⁶ Szó szerint: „Ismételt gyakorlással (*āsevanāya*), szellemi önfejlesztéssel (vagy meditációval, *bhāvanāya*) és az ezen való gyakori munkálkodással (*bahulikamma*na).”

Kommentár: „Van egy szerzetes, aki feladván az érzékiséget és az egyéb akadályokat, éjjel-nappal fő meditációs témájának szentelve magát eléri a szentséget (*arahatta*). Egy másik ember látja őt és így gondolkodik: ‘Valóban elismerésre méltó e szerzetes, aki ily tökéletes életet él!’ E gondolattól ösztönözve örömteli bizalom támad a szívében [a Buddhá és annak Tanítása iránt], és halála után valamelyik mennyei világban születik újjá. Ilyen módon segíti és óvja az ember a többieket azon keresztül, hogy [meditációján keresztül] vigyáz magára és segít magán.”

És hogyan oltalmazza az ember önmagát azáltal, hogy másokra vigyáz? Türelemmel és béketűréssel, jámbor és erőszakmentes étellel, szeretettel és együttérzéssel.⁴⁷

‘Vigyázni fogok magamra’ – ilyen módon kell az Éberség alapzatait gyakorolni. ‘Vigyáznom kell másokra’ – ilyen módon kell az Éberség alapzatait gyakorolni. Magára vigyázva vigyáz másokra az ember; másokra vigyázva oltalmazza önmagát.⁴⁸

16. A beteg gazda

A *rajagahai Sirivaddha* gazdát, a Tan hűséges követőjét súlyos betegség támadta meg, s ezért üzent a tiszteletreméltó

⁴⁷ *Kommentár:* „Van egy szerzetes, aki az első három Magasztos Állapot [*brahma-vihāra*, vagyis a felebaráti szeretet, a részvét és az együttérző öröm] meditatív megvalósításán keresztül hozza létre az első három meditációs elmélyedést (*jhāna*). Ezeket téve meg tudatának hordozójául, szemlélődés tárgyává teszi a testi és szellemi képződményeket, elmélyíti belátását és eléri a szentséget. Ilyen módon oltalmazza és segíti magát az ember azon keresztül, hogy [a felebaráti szeretet stb. művelésével] vigyáz másokra.”

⁴⁸ E szöveg tömören bemutatja a buddhista etika alapelveit, amelyek magához a Buddha megvilágosodásához hasonlóan a részvét (*karuṇā*) és a bölcsesség (*paññā*) iker-erényein alapulnak. Szövegünk két tömör vezérgigéjében az önmagunk oltalmazása és a mások oltalmazása szoros összefüggésben van egymással, s e vezérgigék mindegyike magában foglalja a részvét és a bölcsesség erényét is. A bölcsesség és a részvét azonban egyaránt önmagunk valódi oltalmazását kívánja meg szilárd kialakulásuk elengedhetetlen előfeltételeként. Ezért nyilatkozik szövegünkben a Buddha a segítőtárs véleményéről elismerően.

A *Satipatthāna* említése ebben az összefüggésben megerősíti a Buddhának azt a kijelentését, hogy „Az Éberség mindenütt hasznos.” Önmagunk és mások oltalmazásához egyaránt éberségre van szükség, melyhez a szükséges felkészülést az a bizonyos három szólamú gyakorlás biztosítja: az éberség belülről (önmagunkra), kívülről (másokra) és a kettő összekapcsolásával történő alkalmazása. Lehetséges, hogy a szövegünk utolsó bekezdése erre a hármas gyakorlásra kíván utalni: a „Vigyázni fogok magamra” és a „Vigyáznom kell másokra” mondatok az éberség belső, illetve külső alkalmazására vonatkoznak; míg a szöveg utolsó két kijelentése a külső és a belső összekapcsolására vonatkozik.

Ānandának, kérve, hogy jöjjön el hozzá és látogassa őt meg. A tiszteletreméltó *Ānanda* a kérésnek engedelmességgel felkereste a beteg ember házáat, s a következőképpen szólott a gazdához, *Sirivaddhához*:

– Elviselhető az állapotod, gazda? Kibirod? Inkább csökkennek a fájdalmaid, semmint növekednek? Inkább jobbulást érzel, semmint rosszabbodást?

– Nem jóuram, az állapotom elviselhetetlen, alig bírom ki. A fájdalmaim növekednek és nem csökkennek; inkább rosszabbodásra lehet számítani, semmint javulásra.

– Nos, gazda, akkor a következőképpen kell gyakorolnod: ‘A testet tudatosítva szemlélem a testet... az érzéseket tudatosítva szemlélem az érzéseket... tudatára ébredve a tudatnak szemlélem a tudatot... a tudattartalmakat tudatosítva szemlélem a tudattartalmakat, átlelkedülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.’

– Az Éberség e Négy Alapzatát, jóuram, amelyeket a Magasztos tanított, megtalálod nálam, mert e tanítások szerint élek: A testet tudatosítva szemlélem a testet... a tudattartalmakat tudatosítva szemlélem a tudattartalmakat, átlelkedülten...

S ami azt a bizonyos öt alsóbb béklyót⁴⁹ illeti, amelyekről a Magasztos beszélt, egyetlen egyet sem látok ezek közül, jóuram, amit ne küszöböltem volna még ki.

– Nyereség ez a számodra, gazda, nagy nyereség! A vissza-nem-térő állapot gyümölcsét⁵⁰ nyilatkoztattad Te itt most ki.

⁴⁹ Az öt alsóbb béklyó (*samyojana*) a következő: 1. a személyiségben való hit, 2. szkeptikus kétely, 3. szabályokhoz és szertartásokhoz való kötődés, 4. érzéki vágy, 5. rosszakarat.

⁵⁰ A vissza-nem-térő (*anāgāmi*) az, aki belépett a szentség (*arahatta*) megvalósításához vezető négy szint közül a harmadikba. Az ilyen személy nem születik többé újjá az érzéki síkon, hanem a finom-anyagi sík valamelyik mennyei világából éri el a *Nibbānát*.

17. A beteg szerzetes

Egy alkalommal, midőn a tiszteletreméltó *Anuruddha Sāvatti* környékén időzött, megbetegedett, és a súlyos kór következtében heves fájdalmak törtek rá. Amikor ez történt, több szerzetes is felkereste a tiszteletreméltó *Anuruddhát*, és így beszéltek hozzá:

– Vajon milyen lehet az a tudatállapot, amelyben időzve még a fájdalmas testérzetek sem képesek megzavarni a tiszteletreméltó *Anuruddha* tudatát?

– Olyan tudatállapot ez, testvérek, amely az Éberség Négy Alapzatán nyugszik szilárdan; és ennek köszönhető, hogy még a fájdalmas testérzetek sem képesek összezavarni a tudatomat.

18. Uttiya Thera

Amikor beteg lettem, fölfokozódott az éberségem:
„Szólít a kór; nincs idő a lustaságra!”

19. Kényszerből a szabadságba

Még az élet kényszerei közt is fölfedezhető
A *Nibbānába* vezető tan, minden szenvedés vége:
Megtalálják, kik az éberségüket addig fokozzák;
Míg szívük a tökéletes elmélyedést el nem éri.

20. A szabadulás virágai

Jól képzett, a helyes törekvésben tökéletes,
S ébersége minden területre kiterjed
Nem születik újjá többé e szeplőtelen,
Kit a szabadulás ily virágai díszítenek.

21. A jelen tudata

Ne halászd elő az elmúlt dolgokat,
S a jövőre ne ápolj hiú reményeket:
A múltad már régen mögötted maradt,
A jövő pedig még el sem érkezett.

A bölcs, ki a jelent az itt-és-mostban
Megtisztult látással⁵¹ fölismeri,
Törekedjen oly tárgyra, mely soha
meg nem inog, s azt el nem veszítheti.⁵²

22. Felhalmozódás

„Egy halom ártalom” – aki így beszél az öt akadályról, az helyesen szól ezekről. Ezek ugyanis valóban teljes egészükben ártalmak felhalmozódásai. Melyik ez az öt? Az érzéki vágy, a rosszakarát, a tunyaság és tompaság, a nyugtalanság és izgatottság, a szkeptikus kétely.

„Egy halom jótékony tényező” – aki így beszél az Éberség Négy Alapzatáról, az helyesen szól ezekről. Ezek ugyanis valóban teljes egészükben jótékony tényezők felhalmozódásai.

23. A barátság adománya

Mindazokat, ó szerzetesek, akikkel rokonszenveztek, akik érdeemesnek tartják hallgatni rátok – tehát a társaitokat és barátaitokat, rokonaitokat és ismerőseiteket – bízgatni kell az Éberség Négy Alapzatának gyakorlására, be kell őket vezetni ebbe és meg kell szilárdítani bennük ennek gyakorlatát.

24. Ami mindenben segít

Az éberség, ó szerzetesek, állítom, mindenben segít.

⁵¹ Az itt szereplő páli kifejezés, a *vipassati* közvetve a felszabadító belátás meditatív a kifejlesztésére, a *vipassanāra* utal.

⁵² Ez a *Nibbānára* történő utalás.

Tartalom

A fordító előszava	5
Dr. Luang Suriyabongs, M. D.: Bevezetés a buddhizmusba.....	9
Bevezetés	9
I. fejezet: Buddha élete, ahogyan sajátmaga elmondotta.....	17
II. fejezet: Mi a buddhizmus?	20
III. fejezet: A Buddha-Dhamma	25
IV. fejezet: Anyag és értelem	48
V. fejezet: Realitás-e az újjászületés	59
VI. fejezet: A buddhista vallás gyakorlata.....	63
VII. fejezet: A Nava Lokuttara Dhamma	67
VIII. fejezet: A szangha.....	70
IX. fejezet: 1. A buddhizmus története.....	72
2. A buddhista kánon története	73
3. A buddhizmus elterjedése.....	74
X. fejezet: Hogyan lesz valaki buddhista	77
Végkövetkeztetés.....	81
Nyanatiloka Mahathera: Karma és újjászületés	85
Nyanaponika Thera: Anatta és Nibbana	105
I. A nihilista-tagadó szélsőség.....	110
II. A pozitivista-metafizikus szélsőség.....	116
III. A szélsőségek meghaladása	124
Az éberség alapzatai (Fordította: dr. Pressing Lajos)	129
I. A test szemlélése.....	130
II. Az érzetek szemlélése.....	137
III. A tudat szemlélése.....	138
IV. A tudattartalmak szemlélése	139
A Satipatthāna célja és természete	153



A KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR BUDDHISTA EGYETEM

felvételt hirdető hároméves levelező tagozatára:

I. évfolyam:

Ind filozófia

Buddhista alaptanítások

Buddhista alapgyakorlatok

Bevezetés a keleti nyelvekbe

Buddhizmus története

Théraváda buddhizmus

Mahájána buddhizmus

Madhjamaka filozófia

Jógácsára filozófia

Tibeti buddhizmus

II. évfolyam

Buddhista alapgyakorlatok

Buddhista ismeretelmélet

Buddhista logika

Kínai filozófia

Zen gyakorlatok

Zen története

Buddhista asztrológia

Buddhista kozmológia

Vallásfilozófia

III. évfolyam

Buddhista meditáció

Buddhista pszichológia

Buddhista karakterológia

Buddhista szimbológia

Buddhista ikonográfia

Buddhista tantra

Bardo Thödol

Érdeklődés és jelentkezés: 1576 Budapest, Pf. 70.

MEGJELENT

Jakob Böhme: A kegyelmi kiválasztásról

Darabos Pál: Hamvas Béla I–II.

Platón válogatott művei I–II.

Tao és a kereszténység

A Hatodik Pátriárka szútrája

Tibeti Halottaskönyv

Zen levelek

(Szung Szán zen mester tanításai a mindennapokról)

A Zen kapui

(101 zen történet, Nincs Kapu)

Buddha tanítása

Patrul Rinpocse: A megvilágosodás ékköve

Perzsa halottaskönyv (Ardai Viraz)

Eckhart Mester: Intelmek és tanító beszédek

Marpa élete és tanításai

Cs. Trungpa: Az illúzió játéka (Nárópa kommentárok)

Buddha beszédei

H. Guenther: A tibeti buddhizmus

Buddha tudat (A zen története)

K. Jaspers: A filozófiai gondolkodás alapgyakorlatai

Vimalakirti-szútra – Lótusz-szútra

Kódó Szavaki: Sódóka – A megvilágosodás éneke

Rig-Véda

Milarepa élete és tanításai

SARVAMANGALAM.

Békesség minden lénynek!

ISBN 963-7310-73-8



9 789637 310737