

Lobsang Dargyay láma

A NÉGY MÉRHEDETLEN

Jamba Lobsang tulku-láma közreműködésével
tibetiből németre, illetve magyarra fordí-
tották

Dr. Pálos István és Dr. Hetényi Ernő

Buddhistának olyan embert nevezünk, aki elkövetkező életét /legközelebbi létformáját/ fontosabbnak tartja a jelenleginél, és menedéket a Három Drágaságnál keres.

E menedék három tárgya a Buddha, a Dharma és a Saṅgha Drágasága.

Az első Drágaság, tehát a Buddha olyan ember aki a kárhozatos dolgoktól való elfordulást, és a szentséget tökéletesen megvalósította.

A második Drágaság, tehát a Dharma ama kvalitások összesége, melyek egy Buddhában megvannak, és amelyeket a Saṅgha megvalósítani igyekszik.

A harmadik Drágaság, tehát a Saṅgha olyan emberek közössége, akik a kárhozatos dolgoktól való elfordulást, és a szentség megvalósítását igyekeznek elérni.

A fől sorolt Három Drágaság védelmezi a lényeket.

E védelem gyakorlati alkalmazása ugyancsak vonatkozásban áll minden élőlényvel, és négy meditációs-módszer segítségével valósítható meg.

A négy meditációs-módszer a következő:

- a/ A mérhetetlen jóság /maitrī/ kibontakoztatása,
- b/ a mérhetetlen részvét /karuṇā/ kibontakoztatása,
- c/ a mérhetetlen öröm /muditā/ kibontakoztatása,
- d/ a mérhetetlen közömbösség /upekṣā/ kibontakoztatása.

Maitrī, tehát a mérhetetlen jóság oly erény amely nyugodt és ellenőrzött elmélyedés /samatha/, és az ebből fakadó tisztánlátás /vipaśyanā/ révén keletkezik. Ez az erény valamennyi élőlényre irányul, amennyiben a meditáló azt kívánja, hogy minden lény a boldogság állapotában időzzék.

Karuṇā, tehát a mérhetetlen részvét oly erény, amely nyugott és ellenőrzött elmélyedés /samatha/, és az ebből fakadó tisztánlátás /vipaśyanā/ révén keletkezik. Ez az erény is valamennyi élőlény felé irányul, amennyiben a meditáló azt kívánja, hogy a lények szabadittassanak meg minden szenvedéstől.

Muditā, tehát a mérhetetlen öröm oly erény, amely nyugodt és ellenőrzött elmélyedés /samatha/, és az ebből fakadó tisztánlátás /vipaśyanā/ révén keletkezik. Ez az erény ama kívánsággal összekötött, hogy minden lény részesüljön ama örömben és üdvösségben, amelyet a meditáló átél.

Upekṣā, tehát a mérhetetlen közömbösség oly erény, amely nyugodt és ellenőrzött elmélyedés /samatha/, és az ebből fakadó tisztánlátás /vipaśyanā/ révén keletkezik. Ez az erény minden barátságos, ellenséges és közömbös lény felé irányul, akik valamennyien pártatlanul szemlélendők.

Nyugodt és ellenőrzött elmélyedés /samatha/ és tisztánlátás /vipaśyana/ egymáshoz való viszonya az alábbiak szerint értelmezendő:

A tisztánlátás /vipaśyana/ megvalósítása előtt kell bekövetkezzen a nyugodt és ellenőrzött elmélyedés /samatha/. Előfeltétele ezen kívül még kilenc fokozat megvalósítása. A szellemi éberség e kilenc fokozata a következő:

- 1/ Helyben állás,
- 2/ állandósítás,
- 3/ visszatérés,
- 4/ igyekezet,
- 5/ a pozitív következmények tudatosítása,
- 6/ a negatív következmények tudatosítása,
- 7/ tökéletes nyugalom,
- 8/ egyhegyűség,
- 9/ tökéletes összpontosítottság /samādhi/.

Az egyes fokozatok kimerítőbb ismertetése az alábbi:

1/ Helyben állás annyit jelent, hogy a meditáló gondolatait a külső tárgyaktól visszavonja, illetve gondolatait egyetlen tárgyra irányítja.

2/ Állandósítás annyit jelent, hogy a meditáló megszakítás nélkül koncentrálni a meditáció tárgyára.

3/ Visszatérés annyit jelent, hogy amennyiben a meditáló feledékenységre, vagy hosszabb gyakorlás miatt gondolatai csapongását /újra/ tapasztalja, ismét összpontosítja gondolatait és visszatéríti azokat a meditáció eredeti tárgyához.

4/ Igyekezet annyit jelent, hogy a meditáló minden erejét felveti annak érdekében, hogy huzamosan időzzék a meditáció tárgyánál.

5/ A pozitív következmények tudatosítása annyit jelent, hogy a meditáló tudatára ébred a nyugodt és ellenőrzött elmélyedés /samatha/ lényegének, illetve hogy az ebből fakadó öröm segítségével helyesen koncentrálni.

6/ A negatív következmények tudatosítása annyit jelent, hogy a meditáló tudatára ébred a szórakozottság hátrányainak, illetve hogy az ebből fakadó föltűnés segítségével koncentrálni képes az eredeti tárgyra.

7/ Tökéletes nyugalom jelentése, hogy a mohó vágy, a gyűlölködés, és a tévképzetek a meditálót nem zavarják és így az időzés a meditáció tárgyánál megvalósítható.

8/ Egyhegyűség jelentése, hogy a zavartalan összpontosítottság alapota /samādhi/ nagyobb megerősítés nélkül megvalósul.

9/ Tökéletes összpontosítottság /samādhi/ annyit jelent, hogy a meditáló a meditáció tartama alatt tökéletesen uralkodni képes testén és szellemén, és amennyiben nem időzik meditációban a közömbösséget /upakāśa/ valósítja meg.

Amennyiben a tanítvány a meditációt igyekezettel gyakorolja, úgy a felsorolt kilenc fokozat olyan állapotot /- pillanatot/ eredményez, melyben a meditáló teste és szelleme tökéletesen ellenőrzött, minek révén részesül az összehasonlíthatatlan öröm és üdvösség élményében.

Ez az állapot / = pillanat / az, amelyet a szellem nyugalmanak / : nyugodt és ellenőrzött elmélyedésnek = samatha / nevezünk.

Tisztánlátás /vipaśyanā/ csak akkor valósulhat meg, ha már előzően eléretett a szellem nyugalmanak /samatha/ állapota.

A tisztánlátás /vipaśyanā/ ama bölcsesség, amely a szellem nyugalmanak /samatha/ megvalósulása után, annak következményeképpen, illetve a meditáció tárgyának fölismerése révén bontakozott ki.

A tökéletes elmélyedés /samādhi/ folyamán a szellem nyugalmanak /samatha/ és a tisztánlátásnak /vipaśyanā/ el-nem-választása révén valósul meg a meditálóban ama összpontosított /és főtartott/ elmélyedés /samādhi/, amelyben a szellem nyugalma /samatha/ és a tisztánlátás /vipaśyanā/ egybeolvadása megvalósul.

Az ily elmélyedés révén keletkezett együttérzés, amely valamennyi élőlényre irányul ama kívánsággal hogy szabadittassanak meg a szenvedésektől, neveztetik mérhetetlen együttérzésnek.

Hasonlóképpen az ily elmélyedés révén keletkezett jószág, amely valamennyi élőlényre irányul ama kívánsággal hogy boldogak legyenek, neveztetik mérhetetlen jószágnak.

És az ily elmélyedésből származó öröm, amely valamennyi élőlényre irányul ama kívánsággal hogy részesüljenek eme határtalan örömben, neveztetik mérhetetlen örömnak.

És végül az ily elmélyedésből fakadó közömbösség, amely valamennyi élőlényre vonatkozik, beleértve a barátokat, ellenségeket és a semleges személyeket, akik mindannyian pártatlanul szemlélendők, neveztetik a mérhetetlen közömbösségnek.

Általánosságban ama tevékenységet, amelynek segítségével a gondolatok megzaboláztatnak és a béke megőriztetik, a Dharma gyakorlásának mondják.

Ezzel szemben a helytelen tevékenységet, amelyek a gondolatok megzabolázását nem segítik elő, az Adharma művelésének nevezik.

Falcs István /Miskolc 1922/ 1957-től a Körösi Csoma Sándor Nemzetközi Buddhológiai Intézet tudományos munkatársa. Dr. Phil. Buddh.: 1963. 1964-ben külföldre távozott; ezidő szerint a svájci /Rikon/ láma kolostor szerzetese.