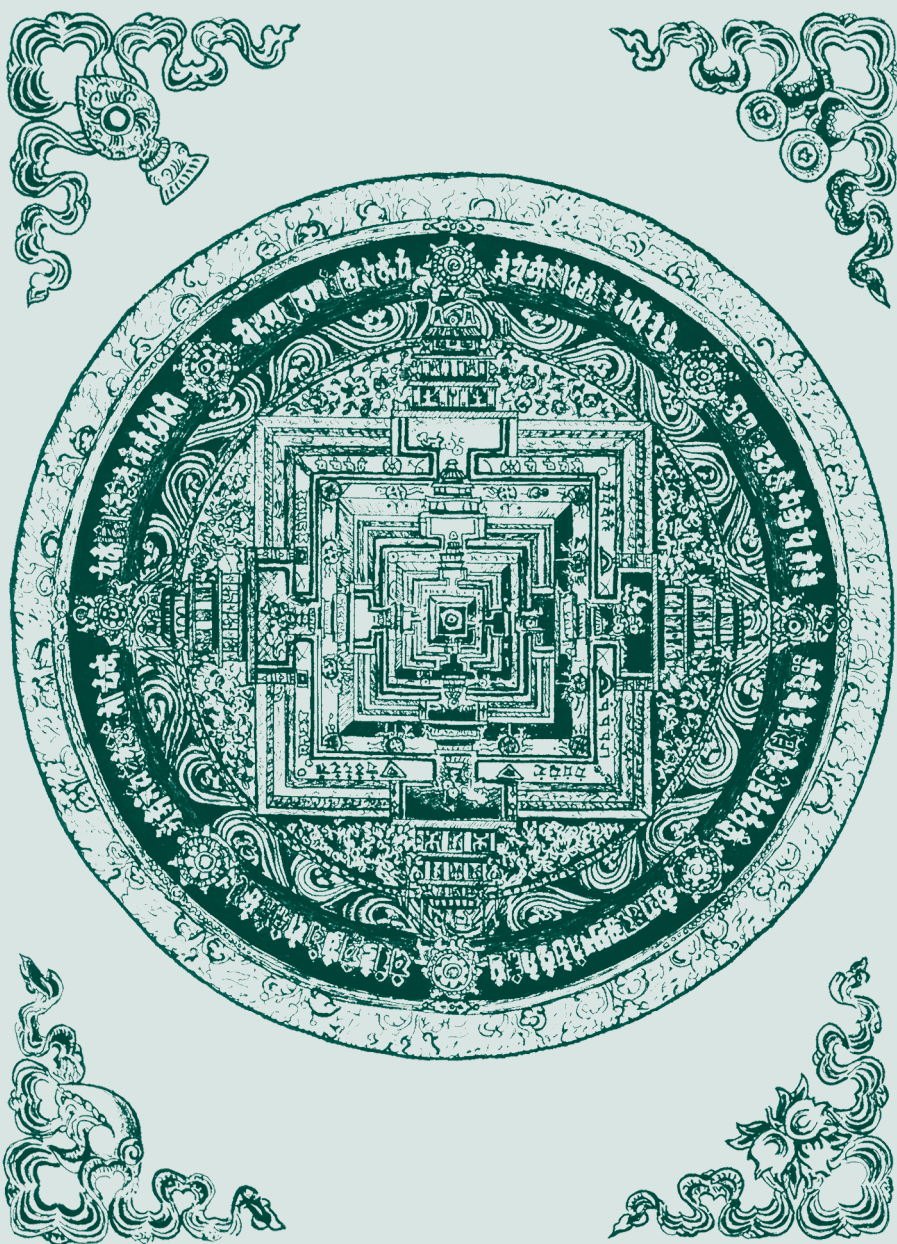


keréknyomok

2012/TAVASZ ORIENTALISZTIKAI ÉS BUDDHOLÓGIAI FOLYÓIRAT



Tartalom

TANULMÁNYOK, FORDÍTÁSOK

VÉGH JÓZSEF

A samatha meditáció
tibeti, elefántos példázata 3

GELLE ZSÓKA

Kolostori tánc Tibetben 27

KUZDER RITA

Lhamo,
a tradicionális tibeti opera 36

BÉRES JUDIT

Amdó népdalainak
átfogó tanulmánya 53

DR. AGÓCS TAMÁS

Szemléletek füzére:
Padmaszambhava tanítása 71

BESZÉLGETÉSEK, INTERJÚK

JAKAB KATALIN

HENDREY TIBOR

Beszélgetés
Khenpo Tenpa Jungdrung
Rinpocsével 84

PROGRAMOK, ESEMÉNYEK

Nemzetközi Buddhista
Nyári Egyetem 2011 91

A Tan Szigete Közösség
bajnai elvonulása 94

A Dalai Láma
hetedik látogatása
Magyarországon 95

KRITIKÁK, RECENZÍÓK

E. J. Michael Witzel:
A világ mitológiáinak eredete 102

Joanna Jurewicz:
Tűz és kogníció
a Rigvédában 102

Richard Gombrich:
Amit a Buddha gondolt 104

Graham Priest:
A gondolkodás határain túl 105

SUMMARIES IN ENGLISH 107

Tanulmányok, fordítások

VÉGH JÓZSEF

A samatha meditáció tibeti, elefántos példázata

A közismert tibeti példázat a sáros elefánt befogásának és megszelídítésének allegóriájával a tudat lecsendesítésének technikáját tanítja. Az ábrázolásnak több szövegforrása is lehet, a képi megjelenítés pedig szervesen kapcsolódik hasonló témájú, az elefánt helyett ökröt vagy bikát ábrázoló kínai képsorozatokhoz. Az írott források és az ábrázolások, illetve a képek egymás közti kapcsolatát még nem tárták fel önálló kutatások. A tibeti és a nyugati leírások többsége útmutató a kép használatához. A képhez kapcsolódó feliratok idézetei indiai mesterek, Asaṅga (Maitreyaṇātha) és Bhāvaviveka műveire hivatkoznak. Egy ilyen képi-szimbolikus ábrázolás egy nyugati táblázatos összefoglalónál sokkal több szinten képes egyszerre bemutatni a figyelem, az emlékezet és összpontosítás viszonyrendszerét. Az elefántos példa sokrétűségére jellemző, hogy e képi elemek feloldása után a figyelemről szerzett tudás nem csak az elmélyülés fejlesztésében és a tudat megfigyelésében hasznosítható, hanem a hétköznapi életben is. Meditációs összefüggéseiben pedig több buddhista hagyomány metszéspontjában állva, a meditációs képzésben egyfajta közös nevezőt jelenthet a különböző buddhista irányzatok megközelítésmódjai között.

1. A képsorozat lehetséges indiai forrásai

1.1. A HASONLAT

Már a páli *Dhammapadában* találhatunk egy fejezetet az elefánttal kapcsolatos hasonlatokból. Ezek a versek összefüggésbe hozhatók a Tibetben közismert elefántos példázattal:

*Idaṃ pure cittamacāri cārikaṃ
Yenicchakaṃ yatthakāmaṃ yathāsukhaṃ
Tadajjahaṃ niggaheṣāmi yoniso
Hatthippabhinnaṃ viya añkusaggaho.*

Ez a tudat korábban vándorolt
Kényére, kedvére, ám ma teljesen
Kézbe veszem, mint az őrjöngő
Elefántot, ösztökével a hajtó.

Appamādaratā hotha sacittamanurakkhatha
*Duggā uddharathattānaṃ pañke sanno'va kuñjaro.*¹

Leljétek örömtökö a figyelemben,
 Őrizzétek jól a gondolataitokat,
 Emeljétek ki magatokat a rosszból,
 Éppen úgy, mint a sárból az elefánt!²

A Dhammapada elefántról szóló fejezetében mindvégig szembetűnő a párhuzam a hátságállat befogását és megszelídítését bemutató tibeti képsorral.³ Ám ez a versgyűjtemény ebben a formában nem jutott el Tibetbe. A Salu⁴ kolostorban 1934 körül talált szanszkrit nyelvű *Dharmapada* című gyűjtemény csak 17 százalékban egyeztethető össze a páli kánonban olvasható szöveggel.⁵ Elképzelhető, hogy valahonnan a tibeti fordítókhoz került a páli vagy a gándhári *Dhammapada* fejezeteinek a listája vagy tartalomjegyzéke, és ebbe a náluk ismert, és egészében sokkal jobban megfeleltethető szöveggyűjteményből, az *Udānavargā*ból⁶ válogattak bele verseket.⁷ A megegyező fejezeteken túl 9 olyan van, amelyeknek nincs páli megfelelője.⁸ Ez azért érdekes, mert a szöveg nyelvileg mégis a páli vagy prákrit szöveg szanszkritizálására utaló jeleket mutat.

A Tibetben közismert *Udānavargā*ban a páli „Elefánt fejezet” szerepét a „Ló fejezet” veszi át. Ebben a harmadik vers, amely hasonlít a *Dhammapada* fentebb idézett 326. verséhez, így hangzik:

'dul sbyong byed pas legs btul rta lta bur //
gang zhig dbang po legs par sdom pa yis //

¹ UV: Apramāda. 4. 36: Apramādaratā bhavata suṣilā bhavata bhikṣavaḥ: / Susamāhitasaṃkalpāḥ: svacittamanurakṣata / /

² Főrizs László fordításában (DHAMMAPADA 2002: 327): Leljétek örömet a fáradhatatlan éberségben! / Vigyázzatok, elmétek minden erejével törekedjétek! / / Hisz olyanok vagytok, mint a sárba süppedt elefánt. / De húzzátok ki magatokat a sárból! / / A páli magyarázat is (*Pāveyyakahaṭṭhiyaṭṭhu*) arról beszél, hogy egy öreg elefánt süppedt bele a sárba, de a kora miatt nem bír kimászni. Ebben a hasonlatban fontos tudatosítani, hogy az elefántoknak ez a szokása, és azt is, hogy a létforgatag szennyeződéseivel azonosítja a kommentár a sarat. Magyarul: DHAMMAPADA 1999, 137. Páli: DhA 4.25–26. ³ Ha az elefántos képet párhuzamba állítjuk a kínai, ürességgel végződő „bika-képekkel”, akkor a tibeti kép szövegének 10 szakasza megfelel a csan példázat tíz szakaszának (Amennyiben a ritkább, ürességgel, és nem a világgal végződő sorozatot vesszük elő az összehasonlításhoz.). Ehhez a *Dhammapada* „Elefánt” fejezete a következőképpen igazítható: bevezető versek, a képsor elé: 320–322; 1. kép: 323, 2. kép: 324, 3. kép: 325, 4. kép: 325, 5. kép: 327, 6. kép: 328, 7. kép: 329, 8. kép: 330, 9. kép: 331, 10. kép: 332–333.

⁴ zha lu.

⁵ Ezt a *Dharmapadā*t adta ki Patnában, dévanágari betűkkel Rāhula Sāṃkrtyāyana, akinek Gendün Csöpel (*dge 'dun chos 'phel*), volt tibeti szerzetes segített a szerkesztésben. A mű 22 fejezetben 414 verset tartalmazott. Az eredeti kézirat a kolostorban maradt, Sāṃkrtyāyana fotómásolatait pedig ma Patnában őrzik a K. P. Jayaswal Research Institute-ban. A Tibetben maradt eredeti sorsa bizonytalan, ha megmaradt, akkor valószínűleg Pekingbe szállították a kilencvenes években, a *Chinese Tibetan Research Center*-be. Vö.: DHAMMAPADA 1979. A Patnában kiadott szöveg egy évvel később Göttingenben is megjelent: „*The Patna Dhammapada*” címmel a „*The Language of the Earliest Buddhist Tradition*” (Göttingen 1980, pp 93–135) című kötetben. Egy másik kritikai feldolgozását Margaret Cone végezte el 1989-ben: *Patna Dharmapada* (JPTS Vol. XIII, Oxford).

⁶ *ched du brjod pa*.

⁷ Bernhard kritikái kiadásában az *Udānavarga* 33 fejezete 1050 verset tartalmaz.

⁸ 5: *Attha*; 6: *Śoka*; 7: *Kalyāṇī*; 13: *Śaraṇa*; 14: *Khānti*; 15: *Āsava*; 16: *Vācā*; 18: *Dadantī*; 22: *Uraga*.

khro ba spong zhing zag pa zad byed pa //
*thub de rnams kyis lha yi bar du myong //*⁹

Csakúgy, ahogyan az idomító a jól képzett lovat,
 Aki az érzékeit megfelelően fogja,
 Elhagyja a haragot, a végére jár a szennyezéseknek,
 Így a bölcsek megtapasztalják az istenieket.¹⁰

A folytatása ebben a szellemben:

bag yod pa yis bag med dang //
mi nyal mang pos gnyid log dang //
rta bzangs kyis ni rta rgod ltar //
*shin tu mkhas pas spangs nas 'gro //*¹¹

A figyelmességgel a figyelmetlenséget,
 Az éberséggel az aluszékonyságot,
 Mint a betört ló a vadlovat,
 A nagy bölcsek is úgy hagyják el a létforgatagot.

A „Tudat” fejezet minden verse beazonosítható az elefántos példázat képi ábrázolásainak valamelyik elemével. Ez a fejezet szinte mindegyik gyűjteményben megtalálható, és verseinek többsége is megegyezik. Érdekes kérdés, hogy az eltérő gyűjteményekben, más-más fejezetekben található versek milyen szempontok alapján kerülhettek a „Tudat” fejezetbe.

A kép tibeti szövege a kolostori képzés gerincét adó indiai mesterek (Asaṅga, Bhāvaviveka stb.) munkáira hivatkozik, akik nem a páli forrásokat, hanem az Āgamákat és a mahájána szútrákat olvasták. A páli kánon művei a tibetiek számára nem voltak közvetlenül elérhetőek.¹²

A hasonlóságok, a szövegek hagyományozódása és a képi ábrázolások története további kutatásokat érdemelnének. Jelen esetben a képsorozat ismertetése és a szövegforrások felderítése a cél.

Az elefánt páli példái az eredeti szöveg vizsgálata után önálló verseknek tűnnek, amelyek nem tartoznak olyan szorosan össze, mint a későbbi, egy képsorozatba összefűzött, a tudat

9 A tibeti szöveg forrása: D 326 *mdo sde* sa 226a2–3; UV 19.3: *yasyendriyāṇi samatāṃ gatāni aśvo yathā sārathinā sudāntaḥ | prahīṇadoṣāya nirāśravāya devāpi tasmai sprhayanti nityam* | | A „tíz bika kép”-pel kapcsolatos párhuzamokhoz a kínai változat (T.213 786c7–10): (忍和意得定 能斷諸苦惱) 從是得住定 如馬善調御 斷悲獲無漏 如馬能自調 棄惡至平坦 後受生天樂 [3–43 3. =19,3]

10 Az „isteniek” a meditáció, az elmélyülés szintjeire utal.

11 A tibeti szöveg forrása: D326 *mdo sde* sa 225b7–226a1; UV 19.4: *apramattaḥ pramatteṣu supteṣu bahu jāgaraḥ | abalāśva iva bhadrāśvaṃ hitvā yāti sumedhasam* | | Kínai változata (T.213 786c3–8): 不恣在放恣 於眠多覺悟 如羸馬比良 棄惡乃為賢 [54 4. =19,4]

12 Alig néhány cikk foglalkozik azzal a kérdéssel, hogy mit fordítottak le a tibeti kánonba páli nyelvről, azon egyszerű oknál fogva, hogy a tibetiek a szanszkrit és prákrit nyelveket egyaránt „indianak” (*rgya gar skad*) nevezték. A kommentárok a pálit nem, de más prákrit nyelveket (*rang bzin gyi skad*) megadnak. A nagy tibeti-tibeti-kínai értelmező szótárban a *skad rigs chen po bzhi* címszónál, és nem a *rgya gar skad*-nál található a felosztást (Vö.TSHIG MDZOD 1984, 108). A 13. század elején egy szakja fordító (Dharmasvāmin, chag lo tsA ba) hozott Tibetbe néhány páli szöveget, mivel a muszlim invázió idején érkezvén Indiába, Szárnáthban már csak théraváda szerzeteseket talált (Vö.: ROERICH 1959).

lecsendesítését szolgáló tibeti tanítás. Ennek ellenére figyelemreméltó a páli versek és a tibeti képek fentebb leírt megegyező sorrendje.

A szanszkrit *Udānavarga* tudatról szóló fejezete már az elefántos képnek megfelelő részletességgel ismerteti, hogyan csendesíthetjük le tudatunkat, ami Buddha utolsó szavai szerint egyúttal a létforgatag örvénylésének lecsendesítése is bennünk.

A Buddha utolsó tanításaként híressé vált, Kínában és Tibetben egyaránt sokat idézett vers szerint:

*anityā vata saṃskārā, utpādayayadharminah/
utpada hi nirudhyante, teṣāṃ vyupaśamas sukham*//¹³

A tibeti szöveg Vidyākara-prabhā, Dharmasīrī-prabhā és Vardzsor¹⁴ fordításában (kb. 9. sz.):

*khye ma 'du byed mi rtag ste/ skye zhing 'jig pa'i chos can yin//
skyes nas 'jig par 'gyur ste/ de dag nye bar zhi ba bde*//¹⁵

„Bizony, az összetett dolgok mulandóak, létrejönnek és elpusztulnak,
Amint létrejönnek, el is enyésznek, lecsendesedésük a boldogság.”¹⁶

Amíg van mit lecsendesíteni, és van kinek csendesedni, addig a folyamat nem fejeződhet be. A tudat és a jelenségek között mindig lesz egy pillanatnyi fáziskésés. Amikor „csendesülő” és „csendesedett” egyidejűleg jelen vannak ugyanabban a folyamatban, akkor már nem beszélhetünk külön tapasztalóról és tapasztaltóról, hanem a tapasztalás folyamatát éljük. Ez az elmélyülés negyedik szintjén érhető el. Ez azért fontos, és az elefántos példázat szempontjából érdekes kérdés, mert tibeti szövege szerint a tudat lecsendesítésével az elmélyülés első szintjét éri el a gyakorló. Ez a vers a hagyomány szerint az egész megvilágosodáshoz vezető útra és a lecsendesülés fontosságára utal. Buddha itt azt ajánlja követőinek, hogy a *śamatha* meditációval párhuzamosan figyeljék meg a dharmákat is, azaz végezzenek a jelenségek tisztánlátására¹⁷ törekvő meditációt. Megfogalmazásában ez a két meditációtípus szétválaszthatatlannak tűnik, így érthető, hogy miért recitálják a chan/zen hagyományban ezt a négy sort a Buddha utolsó

13 DN. 16.6.10/II.157. A kínai változatban figyelemreméltó, hogy a *saṃskāra* kifejezés fordításával, amely a „cselekedetek” (行) szóval emberre érvényesíti Buddha versét, jelentősen megváltozik az egész szerepe: 諸行無常是生滅法生滅滅已寂滅為樂. Kínai fordítása kb. a IV/V. századtól ebben a formában (Kumārajīva, Faxian változata lehet): „Az összetett nem állandó,/ Születés és pusztulás törvényszerű,/ Keletkezik, majd pusztul/ Nyugvása lesz a kialakulás. // A „dharma” fordítására a kínaiak igyekeztek egy szót használni: „törvény” (法), miközben meghagyták a különféle fordításváltozatokat is. Az idézett vers, ezekkel az írásjegyekkel, legalább ötven helyen fordul elő a kínai

kánonban, és találhatunk másféle fordításokat is. (Vö.: CBETA, SEUNG 2008, 155–160)

14 dbar 'byor.

15 A tibeti, szanszkrit és páli szöveg közös forrása: WALDSCHMIDT 1949, 398–399; Páliul: *Aniccā vata saṃkhārā, uppādayayadhammino/ uppajjitvā nirujjhanti, teṣaṃ vūpasamo sukho*// Vekerdi József fordításában: „Keletkezik s el is múlik, nem örök, ami létezik;/ és ha a lét feloldódik, fő boldogság a megszűnés.” // (VEKERDI 1989, 39)

16 A buddhista meditációk szemléletében az itt és most folyamatos átalakulásban lévő jelenségek megfigyelése a cél, és nem egy elmúlt jelenség szemlélése.

17 *vipaśyanā, lhaḡ mthong*.

napjairól szóló hosszabb beszámoló¹⁸ helyett, *Nirvāṇa-sūtra* címmel.¹⁹ Ez konkrétan, gyakorlati szempontból valóban a zen-módszert jelenti, amely arra összpontosít, hogy tudatunkban semmilyen támasz („tárgy”) ne maradjon; így képesek leszünk egyidejűleg, reflexió nélkül jelen lenni a valóság aktuális folyamataiban. Mivel ez a törekvésünk nem valószínű, hogy azonnal sikerre vezet, amikor elfáradunk, amikor tudatunk elkalandozik, megpróbáljuk azt visszaterelni, s ezt az elsøre negatívnak, célunktól eltávolítónak talált mozdulatot kell a gyakorlás során tisztánlátó elmélyüléssé (*vipaśyanā*) nemesíteni.

Azokban a mahájána iskolákban, ahol a megvilágosodás elérését fokozatosan próbálják megvalósítani, gyakran szétválasztják, külön tanítják, de természetesen végül összekapcsolandónak tartják ezt a kétfajta meditációt. Ez magyarázhatja az elefántos metszet Tibetben betöltött szerepét is. Congkapa gelug rendben tanított és gyakorolt fokozatos meditációját úgy építette fel, hogy az elmélyülni szándékozóknak külön kell elsajátítani a *samatha* készségét. (Ez a legszerencsésebb esetben két hónapot, átlagosan fél évet vesz igénybe.)²⁰ A fokozatos utat összefoglaló kézikönyvében az utolsó két fejezetben foglalkozik ezzel a két meditáció típussal. A mű addig látszólag megfelel a *samatha* meditációról, egy másik oldalról azonban mégis ezzel a módszerrel egészíti ki a *vipaśyanā*t, amit már a mahájána szútrák alapján, az üresség közvetlen belátásaként határoz meg. Ennek a feltétele a tudat lecsendesítésével elérhető összpontosítás. Több szerző, noha Congkapa kora kolostori képzésének szinte minden alapművére hivatkozik, ezt a könyvét alapvetően a *Madhyāntavibhāga* kommentárjának tekinti. Így a metszet erre történő hivatkozása, valamint az elmélyülés fokozatos útjának és a *samatha* meditációnak a jellegzetes kapcsolata miatt ezek a képek minden bizonnyal a gelug hagyomány útmutatásai alapján készülhettek.²¹

A korai buddhizmus gyakorlatára, Buddha beszédeire jellemzőek az akár többször is visszatérő, különféle formában kifejtett és megvilágított példázatok. Így sok páli és szanszkrit nyelvű beszéd él a korabeli India mindennapi életéből vett példákkal. A tehén, a bika, az elefánt és egyéb hátszállatok, mint az idézett *Dhammapada* versekben is, gyakran előfordulnak. A legnépszerűbb nyomat szövege az elefánt szimbólum megértéséhez Bhāvavivekát (6. sz.) idézi:

yid kyi glang po log 'gro ba //
dmigs pa'i ka ba brtan po la //

18 A kínai és a japán hagyományban Buddha utolsó tanításait a *Mahāyānamahāparinibbāna-sūtra* tartalmazza, amely magában foglalja ugyan a páli beszámoló szövegét (*Mahāparinibbāna-sutta*, DN 16), de túlnyomórészt jóval hosszabb későbbi mahájána tanításokkal foglalkozik.

19 A recitáció kínai szövegét lásd a 12. számú lábjegyzetben!

20 Természetesen egy ilyen „készség” elsajátításában nagy egyéni eltérések lehetnek. A két időtartam a gyakorlók túlnyomó többségénél tapasztalt minimális és maximális ráfordított időt jelzi. Hosszabb időre elnyújtva, a gyakorlásunk napi intenzitása már nem éri el azt a minimumot, amely a készség kialakításához kell. Ez azt is mutatja, hogy a kellő intenzitású, rendszeres gyakorlás

szinte automatikusan meghozza az eredményt. „Szinte”, hiszen az erre irányuló szándék, akarat és összpontosítás nélkül nem megy.

21 A modern théraváda gyakorlat hajlik arra, hogy a *samatha* gyakorlatnál nagyobb hangsúlyt kapjon a *vipaśyanā*. A tibetieknél a kagyü hagyományban a mahāmudrá anuttarajógatantra gyakorlataival, a nyingma vonalon pedig a dzogcsen-atijóga gyakorlataival váltják ki, mondván, hogy ezeknek a gyakorlatoknak a kiteljesítő szakaszában is ugyanezeket a készségeket sajátítják el. Ez azonban azt jelenti, hogy azonosítják a tudat lecsendesítését a tárgyat fogalmak nélkül megragadó tudatállapot stabilizálásával, amit Congkapa és a théraváda Buddhaghosa egyaránt tagadott. Vö.: WALLACE 2005, 220.

dran pa'i thag pas nges bcings nas //
shes rab lcags kyus rim dbyang bya //

A tudat tévelygő elefántját
 Rendre szelídítsd meg a bölcsesség ösztökéjével,
 A figyelem pályvájával ténylegesen kösd
 A belső látás oszlopához.²²

Az idézett mű következő versei, amelyek már nem jelennek meg az elefántos példa fadúcos nyomtatán, még szorosan a tudat lecsendesítéséhez szükséges tennivalókat sorolják:

rgod pa mi rtag la sogs pa//
yid la byed pas zhi bar bya//
zhum pa dmigs pa rgya chen dag//
*bsgoms pas yangs pa nyid du bya//*²³

Tudatod szétszórtságát, változékonyságát és a többi hibáját
 A figyelem segítségével csendesítsd le,
 A belső lustaságod pedig – nagy tárgyakon
 Meditálva – oldódjon bele azok kiterjedésébe.

g.yengs pa g.yeng ba'i mtshan ma la//
nyes dmigs lta bas bsdu bar bya//
zhum pa yang ni brtson 'grus kyi//
*phan yon mthong bas gzhengs bstod bya//*²⁴

Az elkalandozást, az elkalandozás jelei közt,
 A hibák megismerésével fogd össze,
 A belső lustaságod kapcsán arra figyelj, hogyan
 Adhatod át magad erőfeszítéseid jótékony hatásának.

1. 2. A PÉLDÁZAT SZEREPE A MEDITÁCIÓ TANÍTÁSÁBAN

Az ábrázolás szövegforrásai egyértelműen a fokozatos meditáció nagy kézikönyvei, amelyeket minden rend a maga hangsúlyai szerint állított össze. Az elefántos példázat szorosan kapcsolódik e kézikönyvek *śamatha* fejezeteihez, ahogyan az életkerék-ábrázolások pedig a *vipaśyanā*hoz. A buddhista gyakorlatban e kétféle tudatfolyamat összekapcsolása a cél, így felmerül a kérdés, hogy miért olyan kevés a már hivatkozásként említett zanszkári falképhez hasonló példa. Ezen

²² HEITMANN 1998, 25–26 (MHK 3.16):

nibadhyālambanastambhe smṛtirajjvā manogajam /
unmārgacārīṇaṃ kuryāt prajñāṅkuśavasani śanaiḥ // Vö.: BCA
 5.3: *kun nas dran pa'i thag pa yis // sems kyi glang po dam*
btags na // 'jigs pa thams cad med 'gyur zhing // dge ba thams

cad lag tu 'ong // (= D3871, dbu ma, la 10a5–6)

²³ Uo.: *anīyatāmanaskārair uddhatāṇ śamam ānayet /*
vīpulāmbanābhāsāt saṅkṣiptaṇ vīpulātmatām //

²⁴ Uo.: *vikṣiptaṇ saṅharet kṣiptanimitāḍṇavekṣaṇāt /*
vīryānuśaṁsadarśitvāl tīnam uttejayed api //

a képen egymás mellett ábrázolják a létesülés kerekét, amelynek segítségével a gyakorló az ürességet, a változást magát látja közvetlenül, valamint az ehhez a belátásához szükséges egyhegyű összpontosítás feltételét, a tudat elefánthoz hasonlítható energiáinak a megszelídítését és megtisztítását.²⁵

A sok, már nyugati nyelven is hozzáférhető,²⁶ lecsendesítésről szóló útmutatás közül csak a szöveghez kapcsolódó Congkapa magyarázatokat használok, s ezek közül is azt tárgyalom, amelyik a gyakorláshoz könnyebben forgatható. Ez paradox módon a leghosszabb, legrészletesebb mű, a „Megvilágosodáshoz vezető nagy fokozatos út”.²⁷ Congkapa eme írásában a képen is olvashatóhoz hasonló versidézetekkel találkozhatunk, amelyek az indiai előzményekre tudnak így még jobban rávilágítani.

Congkapa többek között Āryaśūra művét, a *Tökéletességek összefoglalóját* (*Pāramitāsamāsa*)²⁸ idézi, a negyedik századból:

shes rab ldan pa rnams la gnod pa dag //
bzod pa'i yon tan yod pas gnod mi 'gyur//
shin tu dul ba'i glang po mchog rnams la//
las kyi khyad par rnam mang bzod pa bzhin//
brtson 'grus gcig pu byas pa ngal ba'i mtha'//
*shes rab grogs kyis bstangs na don chen 'grub//*²⁹

Az ártó szándék nem sérti a bölcseket,
 Mert a türelem jó tulajdonságával bírnak,
 Mint a legkiválóbb, teljesen szelíd elefántok,
 Akik a legkülönfélébb munkákat is türelemmel viselik.
 Az erőfeszítés önmagában kimerülhet,
 Ám ha barátja, a bölcsesség segíti, nagy célját eléri.

Az utalás konkrétan az összeszedettség eléréséhez szükséges türelemre hozza fel példaként az elefántot, ami első látásra nem teljesen felel meg a tudat lecsendesítését tanító képsorozat elefántjának, amely a tudat zabolátlan és szennyezett energiáit testesíti meg. Ám nagyon hasonlít a korábban már említett *Dhammapada*-fejezet egyik verséhez. A képsorhoz tartozó szöveg az utolsó állomásnál az összpontosítás első szintjének az elérését állapítja meg, így mégis ugyanarról van szó. Mivel témája azonos, Congkapa ebben a páramitákról szóló fejezetében sokat idézi Āryaśūra művét, amelyben az indiai szerző gyakran példálózik az elefánttal.

25 Természetesen más, nem gelug rendekben is gyakorolhatták a *śamatha* meditációt külön, ám a fokozatos meditáció gyakorlatának szerves része volt. A nyingma gyakorlatokban is, ahol ezt gyakrabban váltotta ki a valószínűleg csan mesterektől tanult tárgynélküli meditáció. Ennek az lehet az oka, hogy Tibet e régebbi buddhista rendjében a fokozatos gyakorlatokat már csak egy konkrét, Buddha tanítását megvalósító élmény megtapasztalása után kezdik el.

26 Ha csak a legjellegzetesebbeket emelem ki: a gelug nézőpont: LAMRIMPA 1995; a kagyü nézőpont: THRANGU 1993; a modern théraváda szemlélete: pl. KHANTIPALO 1994.

27 *Lam rim chen mo*.

28 *pha rol tu phyin pa bsdu pa*, 3944, *dbu ma*, khi 217b1–235a5.

29 D3944, *dbu ma*, khi 232a5–7 (=LRCM 452, LRCM-E 2.214).

A *Lam rim chen mo* következő, utolsó előtti fejezete kimondottan a tudat lecsendesítésének a technikáját írja le. Ebben, noha közvetlenül nem említi az elefánt példázatát, a táblázatban szereplő összes fogalmat pontosan bekapcsolja a megvilágosodáshoz vezető út megfelelő szakaszához, hiszen művének is alapvetően ez a célja. Viszont hosszabban idézi Asaṅga, a kép szövegében is olvasható versét:³⁰

karmaṇyatā sthītestatra sarvārthānāṃ samṛddhaye /
pañcadoṣaprahāṇāṣṭasaṃskārāsevanānvayā // 4.3 //
kausīdyamavavādasya sammoṣo laya uddhavaḥ /
asaṃskāro 'tha saṃskāraḥ pañca doṣā ime matāḥ // 4.4 //
āśrayo 'thāśritastasya nimittaṃ phalameva ca /
ālabhane 'sammoṣo layauddhatyānubuddhyanā // 4.5 //
tadapāyābhisamskāraḥ śāntau praśaṭhāvāhitā

der gnas las su rung ba nyid /
don rnam s thams cad 'byor par 'gyur /
nyes pa lnga spong 'du byed brgyad /
bsten pa'i rgyu las byung ba'o /
le lo dang ni gdams ngag rnam s /
brjed dang bying dang rgod pa dang /
'du mi byed dang 'du byed de /
'di dag nyes pa lngar 'dod do /
gnas dang de la gnas pa dang /
rgyu dang 'bras bu nyid du'o /
dmigs pa brjed par ma gyur dang /
bying dang rgod pa rtogs pa dang /
de spong mngon par 'du byed dang /
*zhi tshe rnal du 'jug pa'o /*³¹

Amikor képes vagy ezen a szinten időzni,
 Akkor tudatod bármelyik célod teljesíti.
 Ez az öt akadály és a nyolc ellenszer
 Alkalmazásán múlik majd.

Az elmélyült összpontosítás öt akadály:
 a (1) belső lustaság, az (2) utasítások elfelejtése,
 a (3) szellemi renyhesség és izgatottság,
 az (4) ellenszerek nem alkalmazása,
 az (5) ellenszerek fölösleges alkalmazása.

30 LRCM 527 / 342a.

31 Az LRCM 527–528. oldalakon 'jug helyett rnal du 'jog található. A szóhasználat közti különbség az, hogy a 'jug pa egy állapot elérésére

és az abban való tartózkodásra utal. A 'jog pa pedig az állapotokba juttató erő „uralására”, „meglovagolására” vonatkozik, ilyen értelemben még az elefántos példázatra is utal.

A nyolc ellenszer:

Az (1) állapot és a (2) benne való időzés,

(3) Maga az ok és (4) maga az eredmény,

A (5) meditációs tárgy el nem felejtése,

A (6) renyheség és az izgatottság felismerése,

(7) Elhagyásuk érdekében ezeket alkalmazni,

Hogy (8) a belső csendben természetes módon időzhess.³²

A lamrim tanításokat tibeti szokás szerint Congkapa egy rövid imában³³ is összefoglalta. Ebben, a vonatkozó résznél, a lecsendesülésről szóló versszakokban (23–24.), a lóhoz hasonlítja a megzabolázandó tudatot:

*rtse gcig bsam gtan tsam la 'khor ba yi//
 rtsa ba gcod pa'i nus pa ma mthong zhing //
 zhi gnas lam dang bral ba'i shes rab kyis//
 ji tsam dpyad kyang nyon mongs mi ldog pas//
 yin lugs phu thag chod pa'i shes rab de//
 g.yo med zhi gnas rta la bskyon nas ni//
 mtha' bral dbu ma'i rigs pa'i mtshon rnon gyis//
 mthar 'dzin dmigs gtad thams cad 'jig byed pa'i//
 tshul bzhin dpyod pa'i yangs pa'i shes rab kyis//
 de nyid rtogs pa'i blo gros rgyas par mdzad//
 rje btsun bla mas nyams len de ltar mdzad//
 thar 'dod bdag kyang de bzhin bskyang 'tshal lo//23/ /³⁴*

Önmagában az egyhegyű összpontosítás a létforgatag

Gyökerének az elvágásához nem elég erős belátás.

A lecsendesedés³⁵ útját végig nem járt bölcsesség

Bármennyit is elemez, a káros befolyásokat nem szünteti meg.

Ezért az ezek aktuális állapota felől minden kétséget kizáró bölcsesség,

A lecsendesedett és megingathatatlan tudat lován lovagolva,

A végletektől mentes középut érvelésének a kardjával,

Minden végletekhez tapadó, ragaszkodó belső tárgyat elpusztít,

Így az ennek megfelelően elemző, széles látókörű bölcsesség

A dolgokat olyannak látja, ahogyan azok tényleg vannak,

és helyesen elemző értelmünk még jobban kibontakozik majd.

³² Az utolsó két sor: *de spong mngon par 'du byed dang/ /zhi tshu rnal du 'jug pa'o//* jelentése egyaránt vonatkozik a belső csend állapotának elérésére, és megtartására, az abban való időzésre. A 'jug egyébként is jelent belépést, és abban a térben folytatott tevékenységet. Jelen esetben fontos, hogy a belső csendet nem lehet sokáig passzívan fenntartani, tudatunk alaptermészete ez a változékonyság (*mi rtag*

pa), így az elért tudatállapot fenntartása az odavezető út folytatásaként csak dinamikus lehet.

³³ *lam rim bsdus don*.

³⁴ BSTOD SMON 79–80.

³⁵ A lecsendesedett tudat a spontán összpontosításra képes tudat, vagyis amely már képes, készség szinten akkor és arra összpontosítani, amire akar.

Így gyakoroltál, tiszteletreméltó Mester,
Segíts hát nekem is, a szabadulni vágyónak, hogy így tehessek!³⁶

A következő versszak mindjárt arról szól, hogyan kapcsolódik össze a csendes, összpontosítani képes tudat és az elemzés, hogy voltaképpen nem elemezhetünk megfelelően, ha nem nyugszik el tudatunk háborgása:

*rtse gcig goms pas ting 'dzin 'grub pa ni//
smos par ci 'tshal tshul bzhin dpyod pa yi//
so sor rtog pa yis kyang yin lugs la//
g.yo med shin tu brtan par gnas pa yi//
ting 'dzin bskyed par mthong nas zhi lhag gnyis//
zung 'brel sgrub la brtson rnams ya mtshan no//
rje btsun bla mas nyams len de ltar mdzad//
thar 'dod bdag kyang de bzhin bskyang 'tshal lo/24/ /³⁷*

Az egyhegyű elmélyedés révén megvalósulhat az összeszedettség (szamádhí),
De mennyivel többnek mondjuk majd azt, amikor csodás módon valóra váltottuk
A lecsendesítés és a tisztánlátás valódi egyesítését?
Ahhoz, hogy ezt láthassuk, a megfelelő elemzés egyenként
Megkülönböztető módszerével az aktuális tárgyára megingathatatlanul
Ráhangolódott összeszedettséget kell kifejleszteni.
Így gyakoroltál, tiszteletreméltó Mester,
Segíts hát nekem is, a szabadulni vágyónak, hogy így tehessek!!³⁸

1.3 KIKHEZ SZÓL A KÉP?

Tibetben bevett gyakorlat volt az indiai buddhista minták következetes másolása. Ez egy nehezen megvalósítható törekvés, mindig találkozott, ütközött a meglévő hagyományokkal, vagy

36 A gyakorlatban Congkapa eredeti szövegét senki sem használja szó szerint abban a formában, hiszen a mester egyes szám első személyben fogalmaz. (*rnal 'byor ngas kyang nyams len de ltar bgyis* // *thar 'dod khyed kyang de bzhin bskyang 'tshal lo* //) A gyakorló magára vonatkoztatva, átélve a lamrim imában kifejeződő kívánságot, s egyúttal a mester iránti tiszteletét és odaadását kifejezve használja ezt a formát. Így a korábban magyarul megjelent szövegváltozat csak Congkapa műveként olvasható, a gyakorlatban ezzel a módosítással használják. A vers Agócs Tamás fordításában (AGÓCS 1994, 105): VII. Elnyugtató tudat és kiterjesztett látás // 23. Ne hidd, hogy pusztán egyhegyű összpontosítással / képes leszel elvágni a létforgatag gyökerét! / Ha viszont a tudat elnyugtatójának az ösvénye hiányzik, / bármennyit elemzed is bölcsességgel a jelenségeket, / szenvedid nem tágiának. / Ezért a dolgok mibenlétét helyesen érzékelő bölcsességet

/ a rezenéstelenül elnyugtató tudat lovára ültessd, / s a végletektől mentes középut érveinek éles fegyverével / semmisíts meg minden szemléleti kapaszkodót, amely a végletes véleményeket fenntartja! / Széles hatókörű bölcsességgel a jelenségeket kellőképpen elemezve, / fejleszd ki és alkalmazd az olyanság-értő elmét! / Én, a jögi, ekképp gyakoroltam, / így tégy te is, szabadulni vágyó! // **37** BSTOD SMON 80.

38 Agócs Tamás fordításában (AGÓCS 1994, 105–106): 24. Egyhegyűen meditálva az elmélyülést eléred / – minek is beszélni erről? / De később már a megfelelő módon végzett, részletekbe menő / vizsgálódás által is mélyül a dolgok valódi állapotán / szilárdan és rezenetlenül nyugvó elmélyülés. / Csodálatosak azok a törekvések, amelyek az elnyugtató / tudatállapot és a kiterjesztett látás egyesítését célozzák! / Én, a jögi, ekképp gyakoroltam, / így tégy te is, szabadulni vágyó! //

a tibeti kultúra indiaitól eltérő sajátosságaival. Így a tanításban használt példák esetében a kolostoregyetemek társadalomban betöltött szerepe más volt, mint Indiában. A szerzetesek és világiak egymáshoz való viszonya, illetve a Buddha-dharmát befogadó társadalom szerveződése és hozzáállása a hagyományt fönntartó szerzetesekhez, gyakorlókhoz, egy sokkal egyoldalúbb kapcsolat volt. Tibetben szinte mindent alárendeltek Buddha tanításainak, míg Indiában mindig több nép kultúrája és vallása élt együtt.

Az elefántos képeket tehát mindazok használhatták, akik a tudat lecsendesítését szerették volna megtanulni, ami az összpontosítás, s ezzel a tanulás és az elmélyültebb meditációk feltétele. Ezek az emberek lehetek kezdő szerzetesek, akik érthették és elővehették a szövegben hivatkozott indiai mesterek műveit. Asaṅga-szövege, „*A közép és a két véglet megkülönböztetése*”, egyértelműen arra utal, hogy Indiában a gyakorlat szorosan kapcsolódott a páliul *satipaṭṭhāna*-ként ismert „éberség-gyakorlat”-hoz.³⁹

Az is közismert tény, hogy azokban a fokozatos megközelítést gyakorló irányzatokban, ahol a tanulás egy jelentős szakaszában különválasztják a *samathát* a *vipaśyanātól*, úgy egyesítették a kettőt, hogy a tisztánlátó, elemző meditáció gyakorlatába beleillesztették a „tudatos jelenlét gyakorlatok” légzésfigyeléssel foglalkozó részét. A gelug rendben többnyire 21 légzést figyelnek meg a gyakorlat kezdetén, majd rátérnek a szemlélődés pontjaira. Ha a tudat még nem csillapodott le eléggé, még egy huszonegyes ciklust figyelemmel kísérnek.

1.4 A TIBETI ÁBRÁZOLÁS

A közismert kép tibeti elnevezése nem az elefántra utal, hanem a *samatha* meditációra: „*A tudat lecsendesítésének szemléltető ábrája*”⁴⁰. Az elterjedt metszet a mai napig kapható a tibeti közösségekben, amelyeket egészen a közelmúltig az utóbbi néhány száz évre visszavezethető fadúcokról nyomtattak. Kifestett tekercskép formájában is hozzáférhető, és akad belőle hatalmas méretű falikép is. Ez utóbbi például a zanszkári Likir⁴¹ kolostor egyik falán található, szorosan az életkerék ábrázolás mellett.⁴²

Sajnos a metszetek korát nagyon nehéz megállapítani, így nem tudjuk pontosan, mikortól kezdve terjedtek el ezek az ábrázolások. Azt is nehéz megállapítani, hogy a kép mikor jelent meg először Tibetben, s volt-e már Indiában is. Hasonló a helyzet a kínai, nyugaton „*tíz bika*” címen ismert történettel.⁴³

39 A tibeti kánonban *Saddharma-smṛtyupasthāna* (D 287, mngo sde, ya 82a1-sha 229b7. 'phags pa dam pa'i chos dran pa nye bar gzhas pa//) címen található a legtöbbet hivatkozott ilyen tanítás. A kínai hagyományban megtalálható a páli *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* szövege (T26).

40 zhi gnas dpe ris.

41 klu dkyil.

42 Martin Brauen képét Heinz Bechert közli a „*The World of Buddhism*” című tanulmánygyűjtemény 22. színes képeként. A kolostor helyzete azért különleges, mert a 11. században alapított nyingma kolostort a 15. században a gelug rend vette át.

43 Az eredeti írásjegy 十牛 (*shíniú*) inkább ökörre, vagy bivalyra vonatkozik. A kínai-japán gyakorlat miatt sok ábrázolás alkotója és keltezése pontosan ismert.

A tibeti képek esetében, gyakran az alkotók szerénysége miatt, nem mindig tudjuk pontosan a nevüket, vagy a készítés időpontját. Az eredeti szöveget és képeket Kuōan Shīyūlŋ (廓庵師遠, 12. sz.) nevéhez köti a hagyomány, amely szerint ő főként az *Avatāṃśaka-sūtra* és más mahájána szövegek alapján jelenítette meg a bódhisattva tudati energiáinak a kibontakozását. Annál figyelemreméltóbb az egyezés a *Dhammapada* szövegével!

2. A tudat lecsendesítése (A képsor tibeti szövegének fordítása)

A három jármű minden pozitív tulajdonságának azt nevezzük, amikor az ember a tudat lecsendesítésével⁴⁴ és a tisztánlátással⁴⁵ foglalkozik. Mivel annyira fontosak azok a célok és érdekek, amelyeket a tudat lecsendesítésével elérhetünk, és mert nagyon hatékonyak leszünk, ha ezzel foglalkozunk, így a megszabadulást kereső jógiknak nagyon fontos, hogy tudatukat lecsendesítsék. Nos, a gyakorló a lecsendesedett tudat hat halmán időzik,⁴⁶ és tudatában van, hogy miképpen Maitreyanātha „A közép és a két véglet megkülönböztetése” című műve is elmagyarázza,⁴⁷

az elmélyült összpontosítás öt akadályát a következők:

- (1) a belső lustaság (*le lo*),
- (2) az utasítások elfelejtése (*gdams ngag brjed pa*),
- (3) a szellemi renyhesség és nyugtalanság (*bying rgod*),
- (4) az ellenszerek nem alkalmazása (*'du mi byed pa*),
- (5) az ellenszerek fölösleges alkalmazása (*'du byed pa*).

Ezek közül az első (1) ellenszerei a bizalom (*dad pa*), (2) a hajlandóság (*'dun pa*), (3) a tanulási képesség (*shin sbyangs*) és (4) a kitartó törekvés (*rtsol ba*).

A második ellenszere (5) az emlékezés (*dran pa*),

a harmadiké (6) a figyelem (*shes bzhin*),

a negyediké (7) az ellenszerek (megfelelő) alkalmazása (*'du byed pa*),

és az ötödiké (8) a belső kiegyensúlyozottság (*btang snyoms*).

E nyolcat kell művelnünk, hogy elérjük a célunkat. Ezeket kilenc tudatállapotra is oszthatjuk, ahogyan a hat erő⁴⁸ révén valósíthatjuk meg őket. Így magukba foglalják a figyelem négy állapotát is, amelyekkel könnyedén és hibátlanul megvalósíthatjuk az összpontosított elmélyülést⁴⁹, ahogyan „A középút szíve” is mondja:

A tudat tévelygő elefántját

Rendre szelídítsd meg a bölcsesség ösztökéjével,

A figyelem pályájával ténylegesen kösd

A belső látás oszlopához.

⁴⁴ *śamatha*, *zhi gnas*.

⁴⁵ *lhag mthong*.

⁴⁶ A tudat lecsendesedésének hat halma, illetve hat kelléke, alapfeltétele: 1. a meditáció zavartalan helye (*mthun pa'i yul na gnas pa*). 2. A meditáló érje be alapszükségeit kielégítésével, „ne akarjon nagyot” (*dod pa chung ba*). 3. Tudja, mikor mennyi elég (*chog shes pa*). 4. Hagyjon fel a fölösleges egyéb tevékenységekkel (*bya ba mang po yongs su spangs pa*). 5. A tiszta erkölcs (*tshul khrims nram par dag pa*). 6. A durva érzelmek elhagyása,

hogy ezek ne keltsenek fölösleges gondolatokat (*rnam rtog yongs su spangs pa*).

⁴⁷ MAV. *dbus dang mtha' rnam par 'byed pa* // D 4021, *sems tsam*, phi 40b1–45a6. Utalás a mű negyedik, meditációról szóló fejezetére (*pratipakṣabhāvanā'vasthāphalapari-cchedaścaturthaḥ*), közelebbről annak 3–4. versére. A fejezet maga a tudatos jelenlét („emlékezet”) elmélyült és folyamatos művelését írja le (*smṛtyupasthānabhāvanā*).

⁴⁸ Részletesebben lásd az elefánt verse után, a szöveg vége felé!

⁴⁹ *samādhi*, *ting nge 'dzin*.

.....

Így az elefánt példázata a vad megszelídítéséről szól, és a képet követő magyarázat csak egy durva, elnagyolt kifejtése a képen láthatóknak.

A tudat kilenc állapota a következő:

1. Tudati ráhangolódás (*sems 'jog pa*)
2. Folyamatos ráhangolódás (*rgyun du 'jog-pa*)
3. „Foltszerű” vagy szakaszos ráhangolódás (*glan te 'jog pa*)
4. Közelítő ráhangolódás (*nye bar 'jog pa*)
5. Szabályozott ráhangolódás (*'dul bar byed pa*)
6. Lecsendesülés (*zhi bar byed pa*)
7. Teljes lecsendesedés (*rnam par zhi bar byed pa*)
8. Egyhegyű ráhangolódás (*rtse gcig tu byed pa*)
9. Egyenletes ráhangolódás (*mnyam par 'jog pa*)

Ezek elérése a következő erők segítségével történik: (1) a mestertől hallott és megtanult útmutatások erejével valósíthatjuk meg az első szintet. (2) A gondolataink erejével valósítjuk meg a másodikat, majd a harmadik és a negyedik eléréséhez (3) az emlékezetünkre van szükség. (4) A figyelem ereje az ötödik és a hatodik szintet valósítja meg, (5) a törekvés erejével érjük el a hetedik és a nyolcadik szintet. (6) A gyakorlatban való belső jártasság ereje valósítja meg a kilencedik szintet.

Ezek a figyelem négy szintjében a következőképpen vannak benne: az első és a második (1) a figyelem bevezető szakaszát⁵⁰ alkotja, a középső öt [3–7] pedig (2) a megszakadó figyelem⁵¹ szakaszát. A nyolcadik (3) a figyelem megszakítás nélküli, vagyis folyamatos tevékenysége.⁵² A kilencedik (4) a figyelem spontán megvalósuló állapotára hangolódik rá.

Így a kilenc tudatállapot fokozatos valóra váltásának a végén egy nem ingadozó belső tudati alkalmazkodóképességre tesz szert az ember, amely – elérésével egy időben – a tudat lecsendesülésével megvalósítja az összpontosítás első szintjét is.

Ilyen módon a tudat lecsendesítését követően, ha valaki a középút⁵³ mélységes szemléletével egyhegyűen és hasonló módon egyenletesen⁵⁴ ráhangolódva meditál tovább, majd az elemzés erejéből fakadó, belső tudati alkalmazkodóképességre tesz szert, akkor ezzel magát a tisztánlátó elmélyülést⁵⁵ éri el. Így pedig, ha az ember a megfelelő módon gyakorolt, akkor a lecsendesült és a tisztánlátó tudatállapotokat összekapcsoló összeszedett elmélyülés bölcsességének éles kardjával képes lesz fokozatosan eljutni a két elhagyandó szennyeződés csatamezején aratott győzelemhez. Ezzel pedig megvalósítja a négy test nagy királyságát. Így váltván valóra a megvilágosodott tevékenységek szakadatlan folytatásával a vándorló lények reményeit, ameddig csak a tér elér.

⁵⁰ *jug pa'i yid byed.*

⁵¹ *chad cing 'jug pa'i yid byed.*

⁵² *chad pa med par 'jug pa'i yid byed.*

⁵³ *madhyamaka, dbu ma.*

⁵⁴ *cha mnyam du.*

⁵⁵ *vipaśyanā, lhag mthong.*

Bárcsak elérnék ezt mindazok a szerzetesek
S remeték, akik megkapták az útmutatást!
Bárcsak minden zavaró tényezőt elhagyván,
Szívük s szellemük⁵⁶ a meditációt szolgálná!

[Kolophon:]

„Mivel ilyen kép nem sok van, ezért
Rajzolj egy újabb ilyen útmutatót!”
Először a festő Szönam Rincsen kérte meg
Trijang Trülming-dzint, hogy vázlatát
Nyomtassa ki, majd ez után Dzsampel Gendün
Erényes cselekedete révén ez önzetlenül valóra is válhatott.
Hogy minden lénynek megmutassa az utat a legkiválóbb
Megingathatatlan összeszedettség szintjére!

Az egyes képelemek mellett olvasható rövid jegyzetek, elnevezések fordítása, azok jelentésének feloldása, elsősorban Loszang Szönam rabdzsampa⁵⁷ magyarázatai alapján:

A tudat lecsendesítése az elefánt példázatának a segítségével:

(i.) A tudat behangolása (*sems 'jog pa*).

[1.] A ruha: a tudat előkészítése, „ráhangolása” a gyakorlásra.

[2.] A kötőfék vagy pányva: az éber figyelem, éber emlékezet.⁵⁸

[3.] Szertartási balta vagy ösztöke: éberség, éber figyelem.

[4.] Az elefánt a tudatot, sötét színe pedig a létforgatag bilincseit, ez esetben közelebből a tudat tehetetlenségét, tompaságát és lustaságát jelzi.⁵⁹

[5.] Ez (a híd) kapcsolja össze az ösvényen elérhető hat eredményt a hat erővel, elsőként a tanulás erejével. Ennek segítségével érhetjük el a tudat első állapotát.

[6.] A majom: szétszórtság,⁶⁰ amelyhez a sötétnek rajzolt állat az izgatottság⁶¹ szennyeződését jelenti.

[7.] A tudat csendesedésének az elsőől a hetedik szintjéig a lángok vagy hiányuk a figyelem és az éberség, a célnak megfelelő, vagyis az adott szint eléréséhez szükséges (egyre csökkenő) energiáját jellemzik.

56 A tudat a buddhista hagyomány szerint a szívben rejtőzik. E megközelítésben eleve nem válik szét értelem és érzelem, ész és szív. Így ennek a megfelelő belátása nem mindig egyszerű az észszerűsége nevelt mai ember számára.

57 *blo bzang bzod nams rab 'byams pa* (1956–).

58 Az ismertetés magyarul talán először Serab Gyalcen Amipa szakja mester önéletrajzi jellegű könyvében jelent meg a 77–81. oldalakon. Az ebben a könyvben olvasható

eltérő fordításokra, mivel ott egy számozott ábra kapcsán könnyen megtalálhatóak, egyben hivatkozom (AMIPA 1990): „az emlékezés szellemi ereje”. Az azóta megjelent, különböző nyugati nyelvekből, vagyis nem tibetiből fordított szövegváltozatokat nem tartottam relevánsnak.

59 AMIPA 1990, 77: a „tudat tompaságá”-ról beszél, de a többről nem.

60 Uo.: „a figyelem elkalandozása”.

61 Uo.: „szellemi nyugtalanság”.

[8.] Az út, az „úton járásra” utal, így a gondolkodás erejére⁶², vagyis a tudat második lakóhelyének elérésére.

(ii.) [9.] A folyamatos ráhangolódás (*rgyun du 'jog pa*)⁶³, vagyis a tudat második lakóhelyének a megtapasztalása.

[10.] [11.] A gyümölcsök vagy a kelme az érzékszervek szintjén érezhető boldogságot jelképezik, az öt érzék érzéktárgyainak megfelelő képekkel, mert ezen a szinten ezek még nem kívánt mozgásba hozzák a tudatot.

[12.] Ettől a ponttól kezdődően fokozatosan növekszik az állatok tiszta, „fehér” része, ezzel párhuzamosan a gyakorlásban a boldogság, a tisztaság és a stabilitás tényezői is ugyanúgy erősödnek.⁶⁴

[13.] [14.] (Eközben megmutatkozik az) emlékezet (tudatos jelenlét, éberség) ereje, amelynek révén elérjük a tudat harmadik és negyedik lakóhelyét.

(iii.) „Foltszerű”, vagyis szakaszos ráhangolódás (*glan de 'jog pa*)⁶⁵.

Ettől a szinttől a finomabb belső lustaság egyénenként és alkalmanként változó finomabb és durvább megtapasztalása.

[15.] [16.] A nyúl a visszatekintésre utal, ami az adott tárgyra való összpontosítást hátráltatja⁶⁶ (még ha az elért állapot pozitív visszacsatolásaként öröm érzetével jár is együtt, kizökkent a soron következő ráhangolódásból). Ettől a ponttól tudjuk finoman megkülönböztetni, mi az, ami előre visz, és mi az, ami hátráltat.

(iv.) Közelítő ráhangolódás (*nye bar 'jog pa*)⁶⁷ a tudat negyedik lakóhelyének megtapasztalására.

[17.] [18.] A belső figyelem ereje révén elérhetővé válik a tudat 5. és 6. lakóhelye.

[19.] Megszűnnek („kiegyenlítődnék”) a korábbi izgatottságot okozó belső késztetések.⁶⁸

(v.) A megerősödés szintje.

[20.] A lecsendesítésnek ebben a szakaszában a tudat az erény területén, az erény irányában szóródik szét, mivel ez egy megszakítás, ezért itt abba kell hagynunk a gyakorlatot. Ám egy másik alkalommal majd megszakítás nélkül megtapasztaljuk mindkét célunk gyümölcsét. (Voltaképpen azért állunk meg, hogy a gyakorlattal elért „gyümölcsöket élvezzük”.) (Ha sikerül) a figyelmet (az erényekre irányítani, és ott is tartani, akkor ez) megakadályozza a tudat szétszórtságát, és ez emel majd bennünket az összeszedettséghez.

⁶² Uo.: „Ezt a meditációval kapcsolatos útmutatásokon való gondolkodás szellemi erejével lehet elérni.”

⁶³ Uo.: „fokozódó rögzítettség”.

⁶⁴ Uo.: „Ez a meditáció tárgyának növekvő tisztaságát jelképezi, és azt, hogy a tudat egyre inkább rátapad.”

⁶⁵ AMIPA 1990, 79: „a felfűzött összpontosítás”.

⁶⁶ Uo.: „finom szellemi tompaság”.

⁶⁷ Uo.: „a ráhangoltság,” „szoros rögzítettség.”

⁶⁸ Uo.: „Megszűnik a tudati nyugtalanságnak az a képessége, hogy a tudatot elterelje.”

- (vi.) Az elcsendesülés (*zhi bar byed pa*)⁶⁹ a tudat lecsendesítésének hatodik szakasza.
- [21.] [A „tanítás tükrében” időnként felvillannak Buddha tanításai és a jelenségek közti összefüggések.]
- [22.] Az erőfeszítés ereje révén elérhetővé válik a tudat lecsendesítésének 7. és 8. szakasza.
- (vii.) [23.] A teljes lecsendesülés (*rnam par zhi bar byed pa*)⁷⁰ szakaszában (már) nehezen jön létre a „finom” belső tudati lustaság és izgatottság, mert ha felbukkan, már egy kicsi belső erőfeszítés is azonnal megszünteti.
- (viii.) Egyhegyű összpontosítás (*rtse gcig tu byed pa*).
- [24.] Ebben a szakaszban az elefánt sötét színű része eltűnik, és a majomtól is megválunk. Így végül (már egy kis) éber figyelem révén elérhetjük a folyamatos („megszakítás nélküli”) összeszedettség állapotát, anélkül, hogy tudatunkat egy kicsit is megzavarná a belső lustaság („tompaság”) vagy a szétszórtság.
- [25.] A teljes jártasság erejével a tudat itt eléri a 9. szintet⁷¹.
- (ix.) Az egyenletes ráhangolódás (*mnyam par 'jog pa*)⁷².
- [26.] [27.] A tudat lecsendesítésével tudatunk (szív és szellem) (bármilyen könnyen) tud alkalmazkodni („hajlékony lesz”)⁷³.
- [28.] (Ezzel párhuzamosan) testünk (is) hajlékonyabb, rugalmasabb lesz⁷⁴.
- [29.] Az ürességet megértő és belátó tudat lecsendesülésével és egyidejű tisztánlátásával a létforratag gyökerét elvágjuk.
- Az éberség és a figyelem erejénél fogva (ezentúl) az ember erre a látásmódra törekszik⁷⁵.
- Legyen jó!

Az 1. táblázat voltaképpen az elefántos kép modern megjelenítése, de mivel a képek többértékű, szinte többdimenziós összefüggéseket segítenek felismerni, így más szempontok alapján, a képen kódolt információkból másféle viszonyrendszert is tükrözhetünk, a szemléltetésükhöz újabb táblázatokat szerkesztve. A második táblázat a tudat lecsendesítésének szintjei és a figyelem szakaszai közötti összefüggéseket mutatja. Az előbb ismertetett okok miatt itt most csak a legfontosabb szempontokat emeltem ki: (1) a kilenc szint, (2) az akadályok, (3) az ellenszerek, (4) az érzések, (5) a kilenc szint mint tudatállapot⁷⁶, (6) az elérésükhöz szükséges hat belső erő⁷⁷, és a figyelem négy fokozata.

⁶⁹ Uo.: „az elnyugvás szintje.”

⁷⁰ Uo.: „teljes elnyugvás.”

⁷¹ AMIPA 1990, 80: Erőfeszítés nélküli folyamatos és egyenletes ráhangolódásról beszél.

⁷² Uo.: „Az egy pontúság szintje.”

⁷³ AMIPA 1990, 81.: „szabályos rögzítettség.”

⁷⁴ Uo.: „testi boldogságérzet.”

⁷⁵ Uo.: „A lángok által jelképezett rendkívül erőteljes emlékezettel és éberséggel az üresség helyes szemléletét gyakoroljuk.”

⁷⁶ *skye gnas dgu*.

⁷⁷ *stobs drug*.

1. TÁBLÁZAT

A tudat lecsendesítése (Śamatha meditáció)

A kilenc szint	Akadályok	Ellenszerek	Érzések
1. (belső) tudati ráhangolódás (<i>nang nyid la sems 'jog pa</i>)	lustaság (<i>le lo</i>) felejtés (<i>brjed pa</i>) tompaság (<i>bying</i>) nyugtalanság (<i>rgod</i>)	törekvés és kitartás (<i>rtsol ba</i>) emlékezet (<i>dran pa</i>) éber figyelem (<i>shes bzhin</i>)	fokozott nyugtalanság és tompaság
2. folyamatos ráhangolódás (<i>rgyun du 'jog pa</i>)	felejtés (<i>brjed pa</i>) tompaság (<i>bying</i>) nyugtalanság (<i>rgod</i>)	kitartás (<i>rtsol ba</i>) emlékezet (<i>dran pa</i>) éber figyelem (<i>shes bzhin</i>)	a tompaság és nyugtalanság alábbhagy
3. „foltszerű” vagy szakaszos ráhangolódás (<i>glan te 'jog pa</i>)	felejtés (<i>brjed pa</i>) tompaság (<i>bying</i>) nyugtalanság (<i>rgod</i>)	az emlékezet ereje (<i>dran pa'i stobs pa</i>)	a tompaság és nyugtalanság lecsillapszik (“elfárad”)
4. közelítő ráhangolódás (<i>nye bar 'jog pa</i>)	finomabb tompaság (<i>bying ba phra ba</i>) és nyugtalanság (<i>rgod pa phra ba</i>)	az emlékezet ereje (<i>dran pa'i stobs pa</i>)	a tudat (állapota) finomabbá válik
5. szabályozott ráhangolódás (<i>'dul bar byed pa</i>)	finomabb tompaság (<i>bying ba phra ba</i>)	erősebb belső figyelem (<i>shes bzhin gyi stobs</i>)	a tudatot áthatja az elcsendesülés szándéka
6. lecsendesülés (<i>zhi bar byed pa</i>)	finomabb nyugtalanság (<i>rgod pa phra ba</i>)	erősebb belső figyelem (<i>shes bzhin gyi stobs</i>)	az összpontosítás öröme
7. teljes lecsendesedés (<i>rnam par zhi bar byed pa</i>)	az ellenszerek nem alkalmazása (<i>mngon par 'du mi byed pa</i>) a finomabb tompaság és nyugtalanság ellen (<i>bying rgod phra ba</i>)	nagyobb erőfeszítés a nehézségek elviselésére (<i>rtsol ba'i stobs</i>)	biztos figyelem, erős összpontosítás (<i>jug pa'i yid byed</i>)
8. egyhegyű ráhangolódás (<i>rtse gcig tu byed pa</i>)	nem alkalmazni mindjárt az elején a tudatos jelenlétet és az éber figyelmet (<i>dran pa dang shes bzhin mngon par du mi byed pa</i>)	az emlékezésre és a figyelemre irányuló kicsivel még nagyobb erőfeszítés (<i>dran pa dang shes bzhin gyi brtsol ba'i stobs</i>)	a figyelem folyamatosan időzik a választott tárgyon (<i>chad pa med par 'jug pa'i yid byed</i>)
9. egyenletes ráhangolódás (<i>mnyam par 'jog pa</i>)	az ellenszerek túlzott alkalmazása (<i>mngon par 'du byed pa</i>)	kiegyensúlyozottság (<i>btang snyoms su 'jog pa</i>) nem alkalmazni fölöslegesen az ellenszereket (<i>mngon par 'du mi byed pa</i>)	a figyelem bár-mikor képes rögzülni a választott tárgyon (<i>lhun gyis 'grub pa'i yid byed du 'jog pa</i>)

2. TÁBLÁZAT

A śamatha és vipaśyanā meditáció

<i>Śamatha</i> (lecsendesedett tudat)	<i>Vipaśyanā</i> (tisztánlátó elmélyülés)
a test és a tudat kisebb tehetetlensége az összpontosítás közben	a test és a tudat kisebb tehetetlensége az elemzés közben
a kiegyensúlyozottság folyamatos	képesek vagyunk (a tudattartamokat) elemezni, miközben kiegyensúlyozottak vagyunk
az összpontosításból testi és szellemi odaadás származik	az elemzésből származó testi és szellemi odaadás

3. TÁBLÁZAT

A tudat lecsendesítése és a figyelem szintjei, valamint az ezt akadályozó és segítő erők

9 tudatállapot (<i>skye gnas dgu</i>)	6 erő (<i>stobs drug</i>)	4 figyelem (<i>yid byed bzhi</i>)
1. (belső) tudati ráhangolódás (<i>nang nyid la sems 'jog pa</i>)	(1) a mestertől hallott és megtanult útmutatások ereje (<i>bla ma'i gdams ngag thos pa'i stobs</i>)	(1) a figyelem bevezető szakasza (<i>jug pa'i yid byed</i>)
2. folyamatos ráhangolódás (<i>rgyun du 'jog pa</i>)	(2) a gondolataink ereje (<i>bsam pa'i stobs</i>)	
3. „foltszerű” vagy szakaszos ráhangolódás (<i>glan te 'jog pa</i>)	(3) az emlékezetünk ereje (<i>dran pa'i stobs</i>)	(2) a megszakadó figyelem (<i>chad cing 'jug pa'i yid byed</i>)
4. közelítő ráhangolódás (<i>nye bar 'jog pa</i>)		
5. szabályozott ráhangolódás (<i>'dul bar byed pa</i>)	(4) a figyelem ereje (<i>shes bzhin gyi stobs</i>)	
6. lecsendesülés (<i>zhi bar byed pa</i>)		
7. teljes lecsendesedés (<i>rnam par zhi bar byed pa</i>)	(5) a törekvés ereje (<i>brtson 'grus kyi stobs</i>)	
8. egyhegyű ráhangolódás (<i>rtse gcig tu byed pa</i>)		(3) megszakítás nélküli, vagyis folyamatos figyelem (<i>chad pa med par 'jug pa'i yid byed</i>)
9. egyenletes ráhangolódás (<i>mnyam par 'jog pa</i>)	(6) a gyakorlatban való belső jártasság ereje (<i>'dris pa'i stobs</i>)	(4) a figyelem spontán megvalósuló állapota (<i>lhun gyis 'grub pa'i yid byed</i>)

Az elmélyülés négy szintje

- A lecsendesedett tudat (*zhi gnas*)
- Tisztánlátás (*lhag mthong*)
- Tisztánlátás és lecsendesedett tudat, a szennyeződések már legyőzte
- Egyhegyű összpontosított elmélyedés (*ting nge 'dzin, samādhi*), amint a tudat a mindentudás akadályait legyőzte

3. A tibeti főszöveg Wylie-átírásban⁷⁸

zhi gnas dpe ris

[*zhi gnas*]

*theg pa gsum gyi yon tan thams cad zhi lhag dngos sam rjes mthun gyi sgom gang yang rung ba'i 'bras
bur gsungs shing / zhi gnas grub nas dge sbyor gang byas stobs che ba sogs phan yon dang dgos pa shin
tu che bas/ thar pa don du gnyer ba'i rnal 'byor pa rnams kyis zhi gnas sgrub pa gal che zhing / 'di la zhi
gnas kyi tshogs drug la gnas pa'i sgom pa pos/dbus mtha' nas bshad pa ltar/ le lo dang / gdams ngan rjed
pa dang / bying rgod dang / 'du mi byed pa dang / 'du byed pa ste ting 'dzin gyi nyes pa lnga rig nas dang
po'i gnyen por/ dad pa/ 'dun pa/ shin sbyangs/ rtsol ba bzhi/ gnyis pa'i gnyen por dran pa/*

*gsum pa'i gnyen por shes bzhin/ bzhi pa'i gnyen por 'du byed pa/ lnga pa'i gnyen por btang snyoms
te gnyen po 'du byed brgyad bsten nas sgrub dgos la/ de dag kyang sems gnas dgur phye ba dang / de
rnams stobs drug gis 'grub lugs dang / yid byed bzhir sdud tshul rnams shes (na) ting 'dzin skyon med
bde blag tu 'grub par gsungs pas/ dbu ma snying po las/*

*yid kyi glang po log 'gro ba/
dmigs pa'i ka ba brtan po la/
dran pa'i thag pas nges bcings nas/
shes rab lcags kyus rim dbang bya//⁷⁹*

*zhes pa ltar glang po che mdul ba 'dul ba'i dpe dang sbyar te gong du ri mo bkod pa rnams kyi don rag rim
tsam 'god pa la/ sems gnas dgu ni/ sems 'jog pa/ rgyun du 'jog pa/ glan de 'jog pa/ nye bar 'jog pa/ dul bar
byed pa/ zhi bar byed pa/ rnam par zhi bar byed pa/ rtse gcig tu byed pa/ mnyam par 'jog pa rnams yin la/
de dag stobs drug gis 'grub lugs ni/ bla ma'i gdams ngag thos pa'i stobs kyis sems gnas dang po 'grub/
bsam pa'i stobs kyis gnyis pa 'grub/ dran pa'i stobs kyis gsum pa dang bzhi pa 'grub/ shes bzhin gyi stobs
kyis lnga (pa) dang drug pa 'grub/ brtson 'grus kyi stobs kyis bdun pa dang brgyad pa 'grub/'dris pa'i
stobs kyid dgu pa 'grub pa'o//*

78 A tibeti szöveg az itt közölt népszerű fanyomat mellett sokféle formában előfordul. A fordításhoz még egy másik, vászonra nyomott (és a papírra nyomott változattól eltérő

beosztású) szöveget is felhasználtam.

79 Bhāvaviveka (*legs ldan 'byed*): MHK: *dbu ma snying po'i tsig le'ur byas pa*. D 3855, *mdo 'grel, dza 4a6*.

[dpe ris]

de dag yid byed bzhi sdud tshul ni/ dang po dang gnyis pa'i skabs bsgrims te 'jug pa'i yid byed dang / bar pa lnga'i skabs chad cing 'jug pa'i yid byed dang / brgyad pa ni chad pa med par 'jug pa'i yid byed dang / dgu pa ni lhun gyis 'grub pa'i yid byed du 'jog pa yin no/ /

de ltar sems gnas dgu rim gyi 'grub pa'i mthar shin sbyangs mi g.yo ba thob pa dang dus mnyam du bsam gtan dang po'i nyer bsdogs kyis bsdus pa'i zhi gnas grub pa'i⁸⁰ yin no/ /

de lta bus⁸¹ zhi gnas grub pa'i rjes su zab mo dbu ma'i lta ba la rtse gcig tu dpyad 'jog cha mnyam du goms par byas pas/ dpyad pa rang stobs kyis drangs pa'i shin sbyangs khyad par can thob pa na/ lhag mthong mtshan nyid pa thob pa yin la/ de ltar tshul bzhin nyam su blangs na zhi lhag zung du 'brel ba'i ting 'dzin shes rab kyi ral gri rnon pos spangs bya sgrib gnyis kyi g.yul ngo rim gyis bcom nas sku bzhi'i rgyal thabs chen po mngon du byas te nam mkha' ji srid bar 'gro ba'i re ba skong ba'i 'phrin las lhun grub rgyun mi chad pa 'byung ba yin no/ /

bslab pa nod pa'i dge slong dag/ dben pa dag kyang 'thob par shog/
g.yeng ba thams cad spangs nas ni/ / sems ni las rung sgom gyur cig/

dpe ris 'dra min mang bas kha byang gi/
yi ge gsal 'khod gsar du bris shig ces/ /
lha bris dbu drang bsod nams rin chen nas/ /
bskul ngor khri byang sprul ming 'dzin pas bkod/ /
par gyi yon⁸² sbyor 'jam dpal⁸³ dge 'dun gyis/ /⁸⁴

bgysis pa'i dge bas bdag dang 'brel 'grub can/ /
ting 'dzin mi g.yo bla med mchog gi sar/ /
'gro kun 'dren ba'i dad dpon nyid gyur cig/

(1) sems 'jog pa/

dran pa

shes bzhin

glang po sems dang/ kha dog nag pa bying pa mtshon/

lam gyi khuug pa drug stobs drug dang sbyar ba las dang po thos pa'i stobs so// di brten nas sems gnas dang po 'grub pa yin//

sprel 'phro ba dang / kha dog nag pa rgod pa mtshon/

80 A szövegeten bizonyítalan az olvasat, az egyértelmű, hogy nem a grub pa szerepel.

81 de lta bu'i zhi gnas.

82 A kép két oldalára tördelt verzióban: rgyu.

83 Az 'jam után a dpal igen nehezen vehető ki.

84 A kép két oldalára tördelt szöveg befejezése innen a következő: par gyi rgyu sbyor tshe 'das A song gi / zhabs 'jug byed po rgyal ston bla brang dang // dung dgon dge slong blo

bzang rdo rje yis // 'das dngos thog nas bskrun pa 'di yis dges // des gtsos mar 'gyur sems can 'das tshad kyi// tshe rabs phreng bsags sdig ltung dag [X X] / / X X X X bla med byang chen gyi // sa yi lam bzang myur du 'thob par shog / ces pa'i par gyi 'du byed bod chu glang lo dang phyi lo 1973 lor don 'grub rdo rjes 'phags yul gyi rgyal sa ldi li nas par bskrun byas pa'o // dge'o // [az X-jel a nyomaton látható képtől és szövegtől idegen vonalakra utal. (Valószínűleg a nyomdátic hibája.)]

.....
 'di nas sems gnas bdun pa bar me lce yod med dang / che chung gi khyad par bkod pa ni/ dran shes kyi
 'bad rtsol stobs shugs bskyed chen chung gi khyad par ro//
 bsam pa'i stobs so/ 'dis sems gnas gnyis pa 'grub/

(2) rgyun du 'jog pa/
 'dod yon lnga ni rgod pa'i yul mtshon/
 'di nas bzungs la go nas dkar cha rim gyis 'phel bde gsal cha dang / gnas cha rje 'phel 'gro ba//
 dran pa'i stobs so// 'dis sems gnas gsum pa dang bzhi pa 'grub/

(3) glan de 'jog pa//
 bying ba phra mo/ 'di nas bying ba phra rags so sor ngos zin pa/
 phyi mig blta ba ni/ sems g.yeng ba ngo shes nas slar dmigs pa la gtod pa'o//

(4) nye bar 'jog pa/ shes bzhin gyi stobs so// 'dis sems gnas lnga pa dang drug pa 'grub//
 rgod pa sngon la skyes pa'i nus mnyams pa/

(5) zhi gnas sgrub skabs sems dge ba'i phyogs la 'phro ba'ang bar gcod yin pas 'gog dgos kyang / skabs
 gzhan du mi 'gog par don gnyis kyi 'bras bu len pa/
 shes bzhin gyis sems 'phror mi ster zhing / gzengs gtod nas ting 'dzin la 'dren pa/

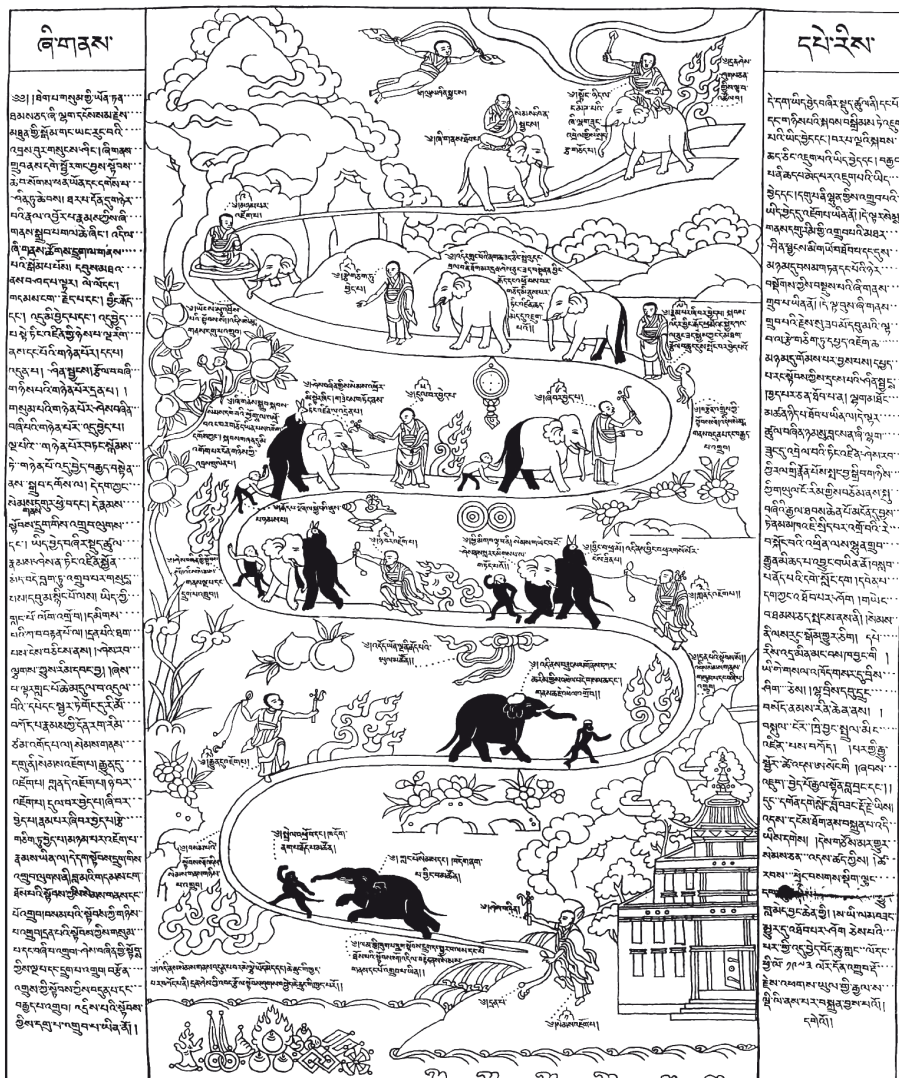
(6) zhi bar byed pa/
 brtson 'grus kyi stobs so// 'dis sems gnas bdun pa dang brgyad pa 'grub/

(7) rnam par zhi bar byed pa/ skabs 'dir bying rgod phra mo'ang skye dka' la cung zad skyes kyang de ma
 thag rtsol ba chung dus spong bar byed pa'o//

(8) rtse gcig tu byed pa/
 'dir glang po'i zhag cha zad cing spre'u dang bral ba ni thog mar dran shes cung zad bsten na bying rgod
 dang 'phro bas bar gcod mi nus par ting 'dzin chad med du 'jug pa'o//
 yongs su 'dris pa'i stobs so// 'dis sems gnas dgu pa 'grub/

(9) mnyam par 'jog pa/
 zhi gnas thob pa sems shin sbyangs/
 lus shin sbyangs/
 stong nyid la dmigs pa'i zhi lhag zung 'brel gyis srid rtsa gcod pa//
 dran shes shugs can gyis lta ba 'tshol ba//
 dge'o//

Elefántos példázat népszerű tibeti fanyomaton



Felhasznált irodalom

I. FORRÁSOK. BUDDHISTA KÁNONKIADÁSOK

CBETA: The Chinese Buddhist Electronic Texts Association Tripitaka honlapja: www.cbeta.org.
 D: Derge kánon, a *bka'* 'gyur és a *bstan* 'gyur 1734-ben megjelent kiadásának Tōhoku katalógusa
 [D (katalógus szám) (gyűjtemény) (kötet) (folio-rekto/verzo) (sor)]

DhA: *Dhammapada-aṭṭhakathā*, *Dhammapada Commentary* Vol. 4. Pali Text Society, Oxford 1970
 (1914')

.....

DHARMAPADA 1979: *The Buddhist Hybrid Sanskrit Dharmapada*, Patna.

DHAMMAPADA 1999: *Dhammapada: A Tan ösvénye*. Terebess Kiadó, Budapest. Fordította: Vekerdi József.

DHAMMAPADA 2002: *Dhammapada*. Páli nyelvből fordította: Fórizs László. (2. javított kiadás) Gaia Multimedia Stúdió (1994¹).

T: *Samgaṇikīkṛtaṃ Taiśotripiṭakaṃ* / Machine-readable text-database of the Taisho Tripitaka (the Taisho Shinshu Daizokyo) / 大正新脩大藏經テキストデータベース A The Association for Computerization of Buddhist Texts (ACBUT) oldala: <http://www.l.u-tokyo.ac.jp/~sat/index.html>

UV: *Udānavarga*. hrsg von Franz Bernhard. Band I. Einleitung, Beschreibung der Handschriften, Textausgabe, Bibliographie. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht 1965. (Abhandlungen der Akademie der Wissenschaften in Göttingen Philologisch–Historische Klasse, Dritte Folge Nr. 54). Kínai szöveg: Tiān Xizāi 天息災, 法集要頌經 (*Udānavarga*), in T.213. Tibeti szöveg: D 326, 209a1–253a7.

WALDSCHMIDT 1949: *Das Mahāparinirvāṇasūtra*. Text in Sanskrit und Tibetisch, Vergleichen mit dem Pāli nebst einer Übersetzung der Chinesischen Entsprechung im Vinaya der Mūlasarvāstivādins auf Grund von Turfan-Handschriften Herausgegeben und bearbeitet von Ernst Waldschmidt. Teil I. Der Sanskrit-Text im Handschriftlichen Befund. Akademie-Verlag Berlin, Abhandlungen der Deutschen Akademie der Wissenschaften zu Berlin. Philosophisch-historische Klasse, Jahrgang 1949, 1950.

II. INDIAI MESTEREK MŰVEI

BCA Śāntideva: *Bodhicaryāvatāra*, Fordította: Sarvajñādeva, dpal brtsegs /Korrektorok: Dharmmaśrībhadrā, Sumatikīrti, blo ldan shes rab/, rin chen bzang po /, shAkya blo gros / = D 3871, mdo 'grel, la 1a1–40a7.

MHK = D 3855: Bhāvaviveka: *Madhyamaka hrdaya kārikā*, bod skad du/ dbu ma'i snying po'i tshig le'ur byas pa zhes bya ba/ Dīpaṃkara Śrījñāna, lo tsA ba dge long tshul khriṃs rgyal ba.

HEITMANN 1998: Heitmann, Anette L.: *Textkritischer Beitrag zu Bhavya's Madhyamakahrdayakārikā, Kapitel 1–3*. Ausgabe des Textes nach indischen und tibetischen Quellen. Videnskabsbutikkens Forlag, Kobenhavens Universitet Det Naturvidenskablige Fakultet.

MAV: *Madhyāntavibhāga. Madhyānta vibhāga śāstra of Maitreya with Bhāṣya of Ārya Vasubandhu and ṭīkā by Ārya Sthiramati*. Editor and Hindi Translator Swami Dwarikadas Shastri. Bauddha Bharati, Varanasi 1994.

III. TIBETI MESTEREK MŰVEI

BSTOD SMON 1998: *bstod smon phyogs bsgrigs*// mtsho sngon mi rigs dpe skrun khang// (1993¹)

LRCM tsong kha pa: *lam rim chen mo*. In: TSONG GSUNG, vol. 13. (pa)

LRCM-E: *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment. I–III*. Tr. by The Lamrim Chenmo Translation Committee. Joshua Cuttler, Ed-in-chief, Guy Newland (ed.) Snow Lion, Ithaca, NY 2000–2004.

TSONG GSUNG: *gsung 'bum/ tsong kha pa blo bzang grags pa sku 'bum (sku 'bum par ma)*

TSONG 1992: *minyam med tsong kha pa chen pos mdzad pa'i byang chub lam rim che ba bzhus so/ / mtsho sdom mi rigs dpe skrun khang* (1985¹)

IV. MÁSODLAGOS FORRÁSOK

AGÓCS 1994: Agócs Tamás: A megvilágosodáshoz vezető út állomásai. *tsong kha pa: byang chub lam rim mdor bsdus*. In: Fehér Judit szerk.: *Tibeti buddhista filozófia*. Balassi Kiadó – MTA Orientalisztikai Munkaközösség, (Történelem és Kultúra 11.) pp. 91–109.

AMIPA 1990: Serab Gyalcen Amipa Láma: *A lótusz megnyitása*. Fordította: Agócs Tamás, Orient Press.

BECHERT–GOMBRICH 1984: Bechert, Heinz – Gombrich, Richard (eds): *The World of Buddhism. Buddhist Monks and Nuns in Society and Culture*. Thames and Hudson, London.

JPTS: *Journal of Pali Text Society*, Oxford.

KHANTIPALO 1994: *Calm and Insight: A Buddhist Manual for Meditators*. Curzon Press, Richmond. (1981¹)

LAMRIMPA 1995: Gen Lamrimpa (Ven. Lobsang Jampal Tenzin): *Calming the Mind. Tibetan Buddhist teachings on Cultivating Meditative Quiescence*. Tr. Alan Wallace. Snow Lion 1992, 1995².

ROERICH 1959: *Biography of Dharmasvāmin (Chag lo ts ba chos rje dpal)*. A Tibetan Monk Pilgrim. Original text decyphered and translated by Georg Roerich. K. P. Jayaswal Research Institut, Patna.

SEUNG 2008: Seung Sahn: *A zen iránytűje*. Fordította: Fórizs László, Cartaphilus Kiadó, Budapest.

THURMAN 1990: Robert A. F. Thurman (ed): *The Life and Teachings of Tsong Khapa*. Translated by Sharpa Tulku, Khamlug Tulku, Alexander Berzin, etc., LIWA 1982, 1990 repr. Dharamsala.

THRANGU 1993: Khenchen Thrangu: *The Practice of Tranquillity and Insight: A Guide to Tibetan Meditation. A Commentary on the Eighth chapter of the Treasury of Knowledge by Jamgön Kongrül*. Shambhala, Boston, London.

VEKERDI 1989: *Buddha beszédei*. Fordította: Vekerdi József, Helikon, Budapest.

WALLACE 2005: Wallace, B. Allan: *Balancing the Mind: A Tibetan Buddhist Approach to Refining Attention*. Snow Lion Publications, Ithaca, Boulder.