

## A szeretetről szóló tanítóbeszéd

Aki el akarja érni a békét, az legyen egyenes, alázatos és kedves szavú. Akkor tisztában lesz vele, miként éljen egyszerűen és boldogan, elnyugtatott érzékekkel, mohóság nélkül és úgy, hogy ne ragadják el az emberek többségére jellemző érzelmek. Ne tegyen semmi olyat, ami a bölcsek helytelenítését kiváltja.

(Mindeközben ezen szemlélődjön:)

Legyen minden lény boldog és békés, a szíve csordultig teljen örömmel!

Minden lény éljen biztonságban és békében, legyen gyenge vagy erős, magas vagy alacsony, már megszületett vagy még meg nem született! Honoljon mindőjük tökéletes nyugalomban!

Senki ne ártson a másoknak! Senki ne tegye ki veszélynek más életét!

Senki ne kívánjon rosszat senkinek, se haragból, se rosszindulatból!

Éppen úgy, ahogy az anya szereti és akár az élete árán is megvédi megszületett gyermekét, úgy kell határtalan szeretetet kialakítanunk az egész világegyetem minden létezője felé. Határtalan szeretetünk hassa át a világmindenséget, fent, alatt és mindenütt. Szeretetünk nem fog akadályba ütközni, szívünk pedig mentes lesz a gyűlölettől és az ellenségeskedéstől. Akár állunk, akár járunk, ülünk vagy fekszünk, amíg ébren vagyunk, szívünkben tartsuk fenn a szeretet éberségét. Ez a legnemesebb életmód.

Megszabadulva a helytelen nézetektől, a kapzsiságtól és az érzéki vágyaktól, a szépségben élve és megvalósítva a Tökéletes Megértést, azok, akik gyakorolják a határtalan szeretetet, bizonyosan meghaladják a születést és a halált.

*Mettá szutta, Szutta nipáta I.*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> A szöveghez fűzött kommentárhoz lásd Thich Nhat Hanh: *Teachings of Love* (Parallax Press, Berkeley, 1998).

## A boldogságról szóló tanítóbeszéd

A Buddha e szavait akkor hallottam, amikor a Magasztos Szávatthiban tartózkodott Anáthapindiká kolostorában a Dzséta-ligetben. Késő este egy déva jelent meg, akinek fénye és szépsége az egész Dzséta-ligetet beragyogta. Miután tiszteletét fejezte ki a Buddha előtt, egy kérdést tett fel neki, vers formájában:

Számos isten és ember tudni óhajtja,  
melyek a békés és boldog élethez vezető  
legnagyobb áldások.  
Kérem a Beérkezettet, tanítson minket!

(Így hangzott a Buddha válasza:)

Nem barátkozni az ostobákkal,  
a bölcsök társaságában élni,  
tisztelni azt, mi tiszteletreméltó  
– ez a legnagyobb boldogság.

Megfelelő környezetben élni,  
jó magokat elvetni,  
felismerni, hogy jó úton járunk  
– ez a legnagyobb boldogság.

Ha alkalmunk van tanulni és fejlődni,  
ügyesek vagyunk mesterségünkben,  
betartjuk az előírásokat, és szavaink kedvesek  
– ez a legnagyobb boldogság.

Képesnek lenni szolgálni és támogatni szüleinket,  
gondját viselni a családnak  
s olyan foglalkozást űzni, mely örömet okoz  
– ez a legnagyobb boldogság.

Becsületesen, nagylelkűen élni,  
támogatást nyújtani rokonoknak és barátoknak,  
feddhetetlenül viselkedni  
– ez a legnagyobb boldogság.

Elkerülni az ártalmas cselekedeteket,  
elkerülni a bódító szerek csapdáját  
és szorgalmasan véghezvinni jó tetteket  
– ez a legnagyobb boldogság.

Alázatosnak és jó modorúnak lenni,  
hálásan és elégedetten az egyszerű életért,  
nem elszalasztva a Dharma tanulásának lehetőségét  
– ez a legnagyobb boldogság.

Kitartónak és a változásra nyitottnak lenni,

rendszeresen találkozni szerzetesekkel és apácákkal  
s teljes szívvel részt venni a dharmabeszédeken  
– ez a legnagyobb boldogság.

Igyekvő és figyelmes életet élni,  
Felfogni a Nemes Igazságokat  
és felismerni a Nirvánát  
– ez a legnagyobb boldogság.

A világban élni úgy,  
hogy szívünket nem zavarja meg a világ,  
minden szomorúság nélkül, békében honolva  
– ez a legnagyobb boldogság.

Hiszen aki ezt eléri,  
legyőzhetetlen, bárhová menjen is,  
mindig biztonságban és boldogan él  
– a boldogság a bensőnkben lakozik.

*Mahámangala szutta, Szutta nipáta I.*

## A Vénről szóló tanítóbeszéd

A Buddha e szavait akkor hallottam, amikor a Magasztos Srávasztíban, a Dzsétaligetben található kolostorban tartózkodott. Akkoriban élt egy Théra (Vén) nevű szerzetes, aki szeretett mindig egyedül lenni. Amikor csak tehetett, dicsőítette az egyedüllét gyakorlatát. Egyedül koldult élelmet, és egyedül medítált.

Egyszer bhiksuk (szerzetesek) csoportja érkezett a Magasztoshoz, tiszteletük jeleként a lábaihoz borultak, majd letelepedtek előtte, és így szóltak:

– Urunk, él egy Théra nevű szerzetes, aki mindig egyedül akar lenni. Folyton az egyedüllét gyakorlatát dicsőíti. Egyedül megy a faluba alamizsnáért, egyedül tér vissza a faluból, és egyedül medítál.

A Buddha meghagyta az egyik bhiksunak:

– Kérlek, menj oda, ahol ez a Théra nevű szerzetes él, és mondd meg neki, hogy látni akarom.

A bhiksu így is tett. Amikor a Théra nevű szerzetes hallotta a Buddha kívánságát, azonnal megjelent, a lábaihoz borult, majd letelepedett előtte. Ezután a Magasztos megkérdezte a Théra nevű szerzetest:

– Igaz az, hogy szeretsz egyedül lenni, a magányos életet dicsőíted, és egyedül meditálsz?

– Így igaz, uram – felelte a Théra nevű szerzetes.

A Buddha ekkor megkérdezte a Théra nevű szerzetest:

– Hogyan élsz egyedül?

A Théra nevű szerzetes így válaszolt:

– Egyedül élek, senki más nem él velem. Dicsőítem az egyedüllét gyakorlását. Egyedül megyek alamizsnáért, és egyedül térek vissza a faluból. Egyedül medítálok. Ez minden.

A Buddha a következőképpen tanította a szerzetest:

– Nyilvánvaló, hogy szereted az egyedüllét gyakorlását. Nem akarom ezt kétségbe vonni, de elárulom neked, hogy az egyedüllétnek van egy ennél csodálatosabb és mélyégetesebb módja. Figyelünk alaposan, hogy meglássuk: a múlt többé nem létezik, a jövő még nem jött el, és maradunk könnyedén a jelen pillanatban, minden vágytól mentesen. Ha valaki így él, szívében nem lesz megingás. Felad minden aggodalmat és megbánást, elenged minden kötődést okozó vágyat, és letépi a szabadságát gátló bilincseket. Ezt nevezik “jobb egyedüllétnek”. Nincs ennél csodálatosabb módja az egyedüllétnek.

Ezután a Magasztos elrecitálta ezt a gáthát:

Ha alaposan megfigyeljük az életet,  
tisztán megláthatjuk mindazt, ami van.

Ha nem ejt bennünket rabul semmi,  
félretehetünk minden sóvárgást,  
s ez békés és örömteli élethez vezet.  
Ez a valódi egyedüllét.

A Théra nevű szerzetes örvendezett a Magasztos szavait hallva. Tisztelettel leborult a Buddha előtt, majd távozott.

## Szanjukta ágama 1071

(melynek megfelelője a páli kánonban:

*Théranamó szutta, Szanjutta nikája II. 282.)<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> A szöveghez fűzött kommentárhoz lásd Thich Nhat Hanh: *Our Appointment with Life. The Buddha's Teaching on Living in the Present* (Parallax Press, Berkeley, 1990).

## Az egyedüllét jobb módjának megismeréséről szóló tanítóbeszéd

A Buddha e szavait akkor hallottam, amikor a Magasztos Szávathhiban, a a Dzsétaligetben található kolostorban tartózkodott. Magához hívta a szerzeteseket, és így tanította őket:

– Bhikkhuk!

– Igen, urunk.

– Megtanítom nektek, mit jelent “az egyedüllét jobb módjának megismerése”. Először röviden összefoglalom, majd részletesebben kifejtem a tanítást. Bhikkhuk, kérem, hallgassátok figyelmesen.

– Hallgatjuk, urunk.

A Buddha így tanított:

Ne hajszold a múltat,  
ne vessz el a jövőben!  
A múlt már nincs,  
a jövő még nem jött el.  
Mélyére nézve az életnek,  
ahogy az itt és most van,  
a gyakorló megingathatatlan  
és szabad marad.  
Ma kell igyekeznünk,  
holnapig várni túl késő.  
A halál váratlanul érkezik.  
Hogyan alkudozhatnánk vele?  
Azt, aki éjjel-nappal  
az éberségben időzik,  
a bölcs úgy hívja: “az, aki ismeri,  
milyen a jobb egyedüllét”.

Bhikkhuk, mi jelent a “múlt hajszolása”? Amikor valaki fontolóra veszi, hogy milyen volt a teste a múltban, milyenek voltak az érzései a múltban, milyenek voltak az érzetei a múltban, milyenek voltak a késztetései a múltban, milyen volt a tudatossága a múltban; amikor fontolóra veszi ezeket, a tudatát megterhelik ezek, és kötődik e dolgokhoz, amelyek a múlthoz tartoznak, akkor ez az ember a múltat hajszolja.

Bhikkhuk, mit jelent “nem hajszolni a múltat”? Amikor valaki fontolóra veszi, hogy milyen volt a teste a múltban, milyenek voltak az érzései a múltban, milyenek voltak az érzetei a múltban, milyenek voltak a késztetései a múltban, milyen volt a tudatossága a múltban; amikor fontolóra veszi ezeket, de tudatát nem ejtik rabul ezek, és nem kötődik e dolgokhoz, amelyek a múlthoz tartoznak, akkor ez az ember nem hajszolja a múltat.

Bhikkhuk, mit jelent “elveszni a jövőben”? Amikor valaki fontolóra veszi, hogy milyen lesz a teste a jövőben, milyenek lesznek az érzései a jövőben, milyenek lesznek az érzetei a jövőben, milyenek lesznek a késztetései a jövőben, milyen lesz a tudatossága a jövőben; amikor fontolóra veszi ezeket, a tudatát megterhelik ezek, és álmodozik e dolgokról, amelyek a jövőhöz tartoznak, akkor ez az ember elveszik a jövőben.

Bhikkhuk, mit jelent “nem elveszni a jövőben”? Amikor valaki fontolóra veszi, hogy milyen lesz a teste a jövőben, milyenek lesznek az érzései a jövőben, milyenek lesznek az érzetei a jövőben, milyenek lesznek a késztetései a jövőben, milyen lesz a tudatossága a jövőben; amikor fontolóra veszi ezeket, de a tudatát nem terhelik meg ezek, és nem

álmodozik ezekről a dolgokról, amelyek a jövőhöz tartoznak, akkor ez az ember nem veszik el a jövőben.

Bhikkhuk, mit jelent az, hogy valakit “elsodor a jelen”? Amikor valaki nem tanul semmit a Felébredetről, vagy nem tanulmányozza a szeretet és a megértés tanításait, sem a közösséget, amely összhangban és éberségben él; amikor ez az ember mit sem tud a nemes tanítókról és azok tanításairól, és nem gyakorolja ezeket a tanításokat, hanem azt gondolja: “Ez a test én vagyok; én ez a test vagyok. Ezek az érzések én vagyok; én ezek az érzések vagyok. Ez az érzet én vagyok; én ez az érzet vagyok. Ez a késztetés én vagyok; én ez a késztetés vagyok. Ez a tudatosság én vagyok; én ez a tudatosság vagyok”, akkor elsöpri őt a jelen.

Bhikkhuk, mit jelent az, hogy valakit “nem sodor el a jelen”? Amikor valaki tanulmányozza a Felébredettet, a szeretet és a megértés tanításait, valamint a közösséget, amely összhangban és éberségben él; amikor ez az ember ismer nemes tanítókat, ismeri azok tanításait, és gyakorolja ezeket a tanításokat, s nem gondolja azt: “Ez a test én vagyok; én ez a test vagyok. Ezek az érzések én vagyok; én ezek az érzések vagyok. Ez az érzet én vagyok; én ez az érzet vagyok. Ez a késztetés én vagyok; én ez a késztetés vagyok. Ez a tudatosság én vagyok; én ez a tudatosság vagyok”, akkor nem söpri el őt a jelen.

Bhikkhuk, röviden összefoglaltam, majd részletesebben kifejtettem, mit jelent “az egyedüllét jobb módjának megismerése”.

A Buddha ekképpen tanított, a bhikkhuk pedig örömmel ültették át tanításait a gyakorlatba.

*Bhaddékaratta szutta, Maddzshima nikája, 131<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> A szöveghez fűzött kommentárhoz lásd Thich Nhat Hanh: *Our Appointment with Life. The Buddha's Teaching on Living in the Present* (Parallax Press, Berkeley, 1990).

## A középső útról szóló tanítóbeszéd

A Buddha e szavait akkor hallottam, amikor a Magasztos Nála körzet egyik erdejének vendégházában tartózkodott. Abban az időben felkereste őt a tiszteletreméltó Kaccsájana, és megkérdezte tőle:

“A Beérkezett a helyes nézetről beszél. Hogyan írná le a Beérkezett a helyes nézetet?”

A Buddha így szólt a tiszteletreméltó szerzeteshez:

“A világban élő emberek hajlamosak hinni két nézet valamelyikében: a lét vagy a nemlét nézetében. Ennek oka a hibás észlelés. A hibás észlelés vezet el a lét és a nemlét fogalmához. Kaccsájana, a legtöbb embert megkötik a különbségtevés, az előnyben részesítés és a ragaszkodás belső képzetei. Akiket nem kötnek a megragadás és a ragaszkodás belső csomói, azok többé nem képzelik el egy én képzetét, és nem is kötődnek hozzá. Megértik például, hogy a szenvedés megjelenik, amikor a körülmények kedveznek neki, és eltűnik, amikor a körülmények nem kedveznek neki. Az ilyen embereket nem gyötrik kétségek. Megértésükre nem mások révén tettek szert, hanem a saját belátásukból fakad. Ezt a belátást nevezik helyes nézetnek, és így írná le a Beérkezett a helyes nézetet.

Hogyan van ez? Amikor egy helyes belátással rendelkező személy megfigyeli a világ keletkezését, a nemlét képzete nem merül föl benne, és amikor megfigyeli a világ eltűnését, a lét képzete nem merül föl a tudatában. Kaccsájana, szélsőség úgy tekinteni a világra, mint létezőre, és egy másik szélsőség úgy tekinteni a világra, mint nem létezőre. A Beérkezett elkerüli ezt a két szélsőséget, és úgy tanítja a Dharmát, hogy a középső úton jár.

A középső út szerint ez van, mert az van; ez nincs, mert az nincs. Mivel van nemtudás, vannak késztetések; mivel vannak késztetések, van tudatosság; mivel van tudatosság, van test-elme; mivel van test-elme, van a hat érzék; mivel van a hat érzék, van kapcsolat; mivel van kapcsolat, van érzés; mivel van érzés, van megragadás; mivel van megragadás, van létesülés; mivel van létesülés, van születés; mivel van születés, van öregség, halál, gyász és szomorúság. Így jelenik meg a tömérdek szenvedés. Ám a nemtudás megszűnésével megszűnnek a késztetések; a késztetések megszűnésével megszűnik a tudatosság... és végül megszűnik a születés, az öregség, a halál, a gyász és a szomorúság. Így szűnik meg a tömérdek szenvedés.”

Hallván a Buddha szavait a tiszteletreméltó Kaccsájana megvilágosodott, és megszabadult a szomorúságtól. Képes volt kioldozni minden belső csomóját, és elérte az arhatságot.



## A harag megszüntetésének öt módjáról szóló tanítóbeszéd

A Buddha e szavait akkor hallottam, amikor a Magasztos a Srávasztíban található Anáthapindikola kolostorban tartózkodott a Dzséta-ligetben. Egy nap a tiszteletreméltó Sáriputra így szólt a szerzetesekhez:

“Barátaim, ma szeretném veletek megosztani a harag megszüntetésének öt módját. Kérem, hallgassatok figyelmesen, és ültessétek át a gyakorlatba a tanultakat.”

A bhiksuk egyetértettek, és figyelmesen hallgatták.

A tiszteletreméltó Sáriputra ekkor így szólt:

“Ez az első módja. Barátaim, amikor van valaki, akinek testi cselekedetei nem kedvesek, ám a szavai kedvesek, és ti haragot éreztek iránta, ám bölcssek vagyok, akkor tudni fogjátok, hogyan meditáljatok azért, hogy véget vessetek haragotoknak.

Barátaim, tegyük fel, hogy egy foltokból varrott ruhát viselő bhiksu vezeklést végez. Egy napon elhalad egy szemétdomb mellett, mely tele van ürülékkel, vizelettel, nyálkával és egyéb szennyes dolgokkal, és meglát a kupacon egy darab tiszta ruhát. Bal kezét használva kiemeli a ruhát, majd kisimítja, a másik kezével megfogva a ruha másik végét. Azt látja, hogy ez a darab ruha nem szakadt, és nem piszkította be ürülék, vizelet, köpet vagy bármilyen más szenny. Összehajtogatja hát, és elteszi, hogy hazavigye, kimossa, és felhasználja foltokból összevarrt ruhájához. Barátaim, ha bölcssek vagyunk, és valakinek a testi cselekedetei nem kedvesek, ám a szavai kedvesek, akkor csak a kedves szavaira szabadna figyelmet fordítanunk, a rosszindulatú testi cselekedeteire nem. Ez segít bennünket haragunk megszüntetésében.

Barátaim, ez a második módszer. Ha haragot éreztek valaki iránt, akinek a szavai nem kedvesek, ám testi cselekedetei kedvesek, és ti bölcssek vagyok, akkor tudni fogjátok, hogyan meditáljatok azért, hogy véget vessetek haragotoknak.

Barátaim, tegyük fel, hogy a falutól nem messze mély tó található, melynek felszínét alga és békanyál borítja. Valaki, aki nagyon szomjas, és szenved a hőségától, odamegy a tóhoz. Leveti a ruháját, beugrik a vízbe, és a kezével eltakarítja az algát és a békanyálát, így élvezve a tó hűs vizében a fürdést, és így oltva szomját. Ugyanez a helyzet, barátaim, azzal, akinek a szavai nem kedvesek, ám a testi cselekedetei kedvesek. Ne fordítsatok figyelmet a szavaira! Csak testi cselekedeteire fordítsatok figyelmet, hogy képesek legyetek véget vetni a haragotoknak. A bölcs embernek így kellene gyakorolnia.

Következzen a harmadik módszer, barátaim. Ha van valaki, akinek sem a szavai, sem a testi cselekedetei nem kedvesek, de mégis van némi kedvesség a szívében, és ti haragot éreztek iránta, ám bölcssek vagytok, akkor tudni fogjátok, hogyan meditáljatok azért, hogy véget vessetek haragotoknak.

Barátaim, tegyük fel, hogy valaki egy keresztúthoz ér. Fáradt, szomjas, szerencsétlen, melege van, elgyötört és szomorú. Amikor a keresztúthoz ér, meglátja egy bivaly lábnyomát, amelyben összegyűlt egy kis állott esővíz. Így gondolkodik magában: »Nagyon kevés víz van ebben a bivalylábnyomban. Ha a kezemet vagy egy levelet használok arra, hogy kimerjem, csak felkavarom, aminek következtében sárossá és ihatatlanná válik. Úgy kell hát innom, hogy letérdelek, a kezemet is a földre teszem, számat pedig a vízhez tartom.« Azonnal így is tesz. Barátaim, amikor láttok valakit, akinek sem a szavai, sem a testi cselekedetei nem kedvesek, de mégis van némi kedvesség a szívében, ne fordítsatok figyelmet a cselekedeteire és a szavaira, hanem arra a kis kedvességre figyeljetelek, amely a szívében van, hogy véget vethessetek haragotoknak. Aki bölcs, annak így kell gyakorolnia.

Ez a negyedik módszer. Ha van valaki, akinek sem a szavai, sem a testi cselekedetei nem kedvesek, nincs semmi a szívében, amit kedvességnek nevezhetnénk, és ti haragot éreztek iránta, ám bölcssek vagytok, akkor tudni fogjátok, hogyan meditáljatok azért, hogy véget vessetek haragotoknak.

Barátaim, tegyük fel, hogy valaki egy hosszú úton megbetegszik. Egyedül van, holtfáradt, és a közelben nincs település. Kétségbeesik, tudván, hogy meghal, mielőtt elérné úti célját. Ha ekkor valaki arra jár, és látja szorult helyzetét, azonnal kézen fogja őt, és elvezeti a legközelebbi faluba, ahol gondjaiba veszi, ápolja, és megbizonyosodik róla, hogy nem szenved hiányt ruhában, orvosságban és ételben. Együttérzésének és szerető kedvességének köszönhetően a beteg ember megmenekül. Éppen úgy, barátaim, amikor láttok valakit, akinek sem a szavai, sem a testi cselekedetei nem kedvesek, nincs semmi a szívében, amit kedvességnek nevezhetnénk, gondoljátok a következőt: »Akinek sem a szavai, sem a testi cselekedetei nem kedvesek, és nincs semmi a szívében, amit kedvességnek nevezhetnénk, az nagy szenvedéseken megy keresztül. Ha nem találkozik egy kedves lelki baráttal, esélye sem lesz a változásra és arra, hogy a boldogság birodalmába térjen.« Ha így gondolkodtok, képesek lesztek megnyitni a szíveteket szeretettel és együttérzéssel az illető felé. Képesek lesztek véget vetni a haragotoknak, és segítetek rajta. Aki bölcs, annak így kell gyakorolnia.

Barátaim, ez az ötödik módszer. Ha van valaki, akinek a testi cselekedetei kedvesek, a szavai kedvesek, és az elméje is kedves, és ti haragot éreztek iránta, ám bölcsek vagytok, akkor tudni fogjátok, hogyan meditáljatok azért, hogy véget vessetek haragotoknak.

Barátaim, tegyük fel, hogy a falutól nem messze gyönyörű tó található. A vize tiszta és iható, a medre egyenletes, a partja friss fűtől zöldellik, és körülötte mindenütt szépséges fák adnak árnyékot. Valaki, aki szomjas, rettenetesen melege van, és teste csatakos az izzadságtól, a tóhoz ér, leveti és a parton hagyja a ruháját, beugrik a vízbe, és nagy örömét találja a tiszta vízben tett fürdőzésben és abban, hogy a szomját olthatja. Felhevültsége, szomja és szenvedése tüstént elmúlik. Ugyanígy, barátaim, amikor láttok valakit, akinek a testi cselekedetei kedvesek, a szavai kedvesek, és az elméje is kedves, akkor figyelmeteket csak a testi, szóbeli és elméleti kedvességére fordítsátok, és ne hagyjátok, hogy előntsön benneteket a harag vagy az irigység. Ha nem tudjátok, hogyan éljetez boldogan olyasvalakivel, aki ilyen üdeséggel rendelkezik, akkor nem lehet azt mondani rólatok, hogy bölcsek lennétek.

Drága barátaim, megosztottam veletek a harag megszüntetésének öt módját.”

A bhiksuk boldogan hallgatták a tiszteletreméltó Sáriputra szavait, és átültették őket a gyakorlatba.

*Madhjama ágama, 25.*  
(mely megfelel az *Agháta vinaja szuttának,*  
*Anguttara nikája, III. 186.*)