



Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
MŪLAPANṆĀSAPĀḶI / SĪHANĀDAVAGGA

20. A GONDOLATOK KORDÁBAN TARTÁSA VITAKKASANṬHĀNA SUTTA

1. ÍGY HALLOTTAM. Egyszer, midőn a Magasztos éppen Szávathí mellett, Anáthapindika Dzséta nevű ligetében időzött, a szerzeteseket így szólította meg:

– Szerzetesek!

– Igen, tiszteletreméltó urunk! [119] – válaszolták azok főhajtással, és elcsendesedve, figyelmesen hallgatták őt. A Magasztos pedig így folytatta:

2. – Szerzetesek, ha egy szerzetes a magasabb rendű tudatra törekszik,¹ öt képzetet kell időről időre átgondolnia.² Mi ez az öt?

3. (1) Nos, szerzetesek, ha egy szerzetes egy képzetre gondol, és annak a képzetnek köszönhetően káros, üdvöt nem hozó gondolatai támadnak, vágyat gerjesztők, ellenszenvet gerjesztők és zavarodottságot gerjesztők, akkor a szerzetes azzal a képzettel ellentétes, üdvös képzetre gondoljon.³ Ha azzal a képzettel ellentétes, üdvös képzetre gondol, akkor a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyészésével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számáhiba. Miként az egyes kőművesmester vagy kőművessegéd egy vékonyabb ékkel a durvább éket kiüti, kilöki, eltávolítja, úgy, ha egy szerzetes egy képzetre gondol, és annak a képzetnek köszönhetően káros, üdvöt nem hozó gondolatai támadnak, vágyat gerjesztők, ellenszenvet gerjesztők és zavarodottságot gerjesztők, akkor a szerzetes azzal a képzettel ellentétes, üdvös képzetre gondoljon. Ha azzal a képzettel ellentétes, üdvös



képzetre gondol, akkor a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyészésével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számáhiba.

4. (2) És ha a szerzetes azzal a képzzel ellentétes, üdvös képzetre gondol, s mégis káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai támadnak, akkor a szerzetes vegye fontolóra az azokban a gondolatokban rejlő veszélyt, mondván: „Ezek a gondolatok károsak, üdvöt nem hozó gondolatok, bemocskoló gondolatok, dukkhát termő gondolatok.”⁴ Amint fontolóra veszi a gondolatokban rejlő veszélyt, a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyészésével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számáhiba. Mint ahogyan egy felékszerezett ifjú asszony vagy egy szépen öltözött dalia háborodna fel, szörnyülködne, s fogná el undor, ha nyakába kígyótetemet vagy kutyatetemet vagy emberi hullát [120] akasztaná, ugyanúgy, szerzetesek, ha a szerzetes azzal a képzzel ellentétes, üdvös képzetre gondol, s mégis káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai támadnak, akkor a szerzetes vegye fontolóra az azokban a gondolatokban rejlő veszélyt, mondván: „Ezek a gondolatok károsak, üdvöt nem hozó gondolatok, bemocskoló gondolatok, dukkhát termő gondolatok.” Amint fontolóra veszi a gondolatokban rejlő veszélyt, akkor a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyészésével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számáhiba.

5. (3) És ha a szerzetes fontolóra vette az azokban a gondolatokban rejlő veszélyt, s még továbbra is káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és



zavarodottságot gerjesztő gondolatai támadnak, akkor a szerzetes próbáljon meg elfordulni ezektől a gondolatoktól, s ne vegye figyelembe, és felejtkezzen el róluk. Amint megpróbál ezektől a gondolatoktól elfordulni, megpróbálja azokat figyelembe nem venni és azokról elfelejtkezni, a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyészésével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számádhiba. Miként egy jószemű ember, ha nem akarja látni a szeme elé kerülő formát, szemét behunyja, vagy tekintetét másfelé fordítja, úgy, ha a szerzetes fontolóra vette az azokban a gondolatokban rejlő veszélyt, s még továbbra is káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai támadnak, akkor a szerzetes próbáljon meg elfordulni ezektől a gondolatoktól, s ne vegye figyelembe, és felejtkezzen el róluk. Amint megpróbál ezektől a gondolatoktól elfordulni, megpróbálja azokat figyelembe nem venni és azokról elfelejtkezni, a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyészésével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számádhiba.

6. (4) És ha a szerzetes megpróbált elfordulni ezektől a gondolatoktól, megpróbálta azokat figyelembe nem venni és azokról elfelejtkezni, s még továbbra is káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai támadnak, akkor a szerzetes figyelmét e gondolatok megszületéséhez vezető okok és ösztönzések lecsendesítésére irányítsa.⁵ Amint figyelmét e gondolatok megszületéséhez vezető okok és ösztönzések lecsendesítésére irányítja, a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyészésével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számádhiba. Miként egy ember, éppen sietve va-



lahová, erre az elhatározásra jutna: „Miért is siessek? Mi lenne, ha lassan mennék?”, és akkor ő lassan menne. Ám akkor erre az elhatározásra jutna: „Miért is menjek lassan? Mi lenne, ha megállnék?”, és akkor megállna. Ám akkor erre az elhatározásra jutna: „Miért is álljak? Mi lenne, ha leülnék?”, és akkor leülne. Ám akkor ő erre az elhatározásra jutna: „Miért is üljek? Mi lenne, ha lefeküdnék?”, és akkor lefeküdné. S így ez az ember, feladván a hevesebb mozdulatokat, fokozatosan a nyugodtabbakra tér át, úgy, ha a szerzetes megpróbált elfordulni ezektől a gondolatoktól, s elfelejtkezni róluk, s még továbbra is káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai támadnak, akkor a szerzetes figyelmét e gondolatok megszületéséhez vezető okok és ösztönzések lecsendesítésére irányítsa. Amint figyelmét az e gondolatokhoz vezető okok és ösztönzések lecsendesítésére irányítja, a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyésztével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számáhibába.

7. (5) És ha a szerzetes figyelmét e gondolatok megszületéséhez vezető okok és ösztönzések lecsendesítésére irányította, s még továbbra is káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai támadnak, akkor a szerzetes szorítsa össze a fogát, feszítse nyelvét a szájpadrálásához és tudatát tudatával bénítsa meg, gyűrje le, fékezze meg.⁶ [121] Amint fogát összeszorítva, nyelvét a szájpadrálásához feszítve elméjét tudatával megbénította, legyűrte, megfékezte, a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyésztével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számáhibába. Miként egy markos férfiember a gyengébb embert fejénél vagy vállánál fogva megragadja, lefogja, fojtogatja, megbénítja, úgy, ha



a szerzetes, noha figyelmét e gondolatok megszületéséhez vezető okok és ösztönzések lecsendesítésére irányította, s még továbbra is káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai támadnak, akkor a szerzetes szorítsa össze a fogát, feszítse nyelvét a szájpadrálásához és tudatát gondolkodásának erejével bénítsa meg, gyűrje le, fékezze meg. Amint fogát összeszorítva, nyelvét a szájpadrálásához feszítve elméjét tudatával megbénította, legyűrte, megfékezte, a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyésztével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számádhíba.

8. Szerzetesek, ha egy szerzetes egy képzetre gondol, és annak a képzetnek köszönhetően káros, üdvöt nem hozó gondolatai támadnak, vágyat gerjesztők, ellenszenvet gerjesztők és zavarodottságot gerjesztők, akkor a szerzetes azzal a képzettel ellentétes, üdvös képzetre gondoljon. Ha azzal a képzettel ellentétes, üdvös képzetre gondol, akkor a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyésztével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számádhíba. És ha a szerzetes azzal a képzettel ellentétes, üdvös képzetre gondol, s mégis káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai támadnak, akkor a szerzetes vegye fontolóra az azokban a gondolatokban rejlő veszélyt, mondván: „Ezek a gondolatok károsak, üdvöt nem hozó gondolatok, bemocskoló gondolatok, dukkhát termő gondolatok.” Amint fontolóra veszi a gondolatokban rejlő veszélyt, a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyésztével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számádhíba. És ha a szerzetes fontolóra vette az azokban a gondolatokban rejlő veszélyt, s még továbbra



is káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai támadnak, akkor a szerzetes próbálja meg elfordulni ezektől a gondolatoktól, s elfelejtkezni róluk. Amint megpróbál ezektől a gondolatoktól elfordulni és azokról elfelejtkezni, a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyésztével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számáhiba. És ha a szerzetes megpróbált elfordulni ezektől a gondolatoktól, s elfelejtkezni róluk, s még továbbra is káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai támadnak, akkor a szerzetes figyelmét e gondolatok megszületéséhez vezető okok és ösztönzések lecsendesítésére irányítja. Amint figyelmét e gondolatokhoz vezető okok és ösztönzések lecsendesítésére irányítja, a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyésztével tudata megszilárdul, lecsendesedik, egyhegyűvé válik, és belép a számáhiba. És ha a szerzetes figyelmét e gondolatok megszületéséhez vezető okok és ösztönzések lecsendesítésére irányította, s még továbbra is káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai támadnak, akkor a szerzetes szorítsa össze a fogát, feszítse nyelvét a szájpaddlásához, és tudatát gondolkodása erejével bénítsa meg, gyűrje le, fékezze meg. Amint fogát összeszorítva, nyelvét a szájpaddlásához feszítve tudatát gondolkodása erejével megbénította, legyűrte, megfékezte, a káros, üdvöt nem hozó, vágyat gerjesztő, ellenszenvet gerjesztő és zavarodottságot gerjesztő gondolatai eltűnnek, elenyésznek. Ezek elenyésztével tudata megszilárdul, lecsendesedik, [122] egyhegyűvé válik, és belép a számáhiba. Szerzetesek, az ilyen szerzetesekről mondják azt, hogy ura gondolatai folyásának. Amilyen gondolatra akar, olyan gondolatra gondol, amilyen gondolatra nem



akar, olyan gondolatra nem gondol. A szomjat kioltotta, a béklyókat letépte, s az önhittséget felismerve és levetkőzve a dukkhának véget vetett.⁷

Így beszélt a Magasztos. A szerzetesek elégedetten és örömmel hallgatták a Magasztos szavait.

Jegyzetek:

1 *adhicitta* – magasabb tudat

Adhicitának tekintik azt az állapotot, amikor a testre irányuló éberség (*kāyagatāsati*) során megjelenik a *samādhi*, az igyekvés (*paggaha*) és a felülemelkedett egykedvűség (*upekkhā*).

2 *nimitta* – jegy, képzet

A magasabb rendű tudat (*adhicitta*) a belátás (*vipassanā*) alapjául szolgáló négy *rūpa jhānában* és a négy *arūpa jhānában* megvalósuló tudatállapotokat jelenti. Itt az öt képzet (*nimitta*) az eltévelyítő gondolatok eltávolításának öt módszerét takarja.

3 Amikor az érzéki vágy gondolatai élőlények felé fordulnak, akkor a „másik képzet” a tisztátalanságok (lásd MN 10.10.), amikor a gondolatok élettelen dolgok felé fordulnak, a „másik képzet” az állandótlanság. Amikor az ellenszenv gondolatai élőlények felé fordulnak, a „másik képzet” a barátságos érzület (*mettā*), amikor pedig élettelen dolgok felé fordulnak, a „másik képzet” az elemek (lásd MN 10.12.). A zavarodottsággal összefonódó gondolatok gyógyszere a tanító jelenléte, a *Dhamma* tanulmányozása, a *Dhamma* értelmének kutatása, a *Dhamma* hallgatása és az okok kutatása.

4 Lásd MN 19.3–5. A káros gondolatok méltatlan voltának a felidézése szégyenérzetet (*hiri*) teremt, míg ezek veszélyességének felidézése a káros cselekedetek elkövetésétől való félelmet (*ottappa*).



5 *Vitakka-saṅkhāra-saṅthānaṃ*. A *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā* szerint a *saṅkhāra* feltételt, okot, gyökeret jelent, és így ez az összetétel a „gondolat okának, vagy gyökerének megszüntetését” jelenti, amely az alábbi módon végrehajtott kérdésfeltevással érhető el: „Mi annak az oka? Mi annak az oknak az oka?”, és így tovább, amely végül a káros, üdvöt nem hozó állapotok megjelenésének a felszámolásához, megszűnéséhez vezet.

6 Azaz a tudat üdvös állapotaival (*kusala*) semmisíti meg a tudat káros, üdvöt nem hozó állapotait (*akusala*).

7 Ez maga az *arahat* állapot elérése.