

keréknyomok

TÁRSADALMI, ORIENTALISZTIKAI ÉS BUDDHOLÓGIAI FOLYÓIRAT



Tartalom

ELŐSZÓ	3		
TANULMÁNYOK, FORDÍTÁSOK		BOOK REVIEW	
CSÁKI-BERTÓK SÁRA		A KALEIDOSCOPIC INSIGHT THROUGH CBT	
Minden Alapja (kun gzhi) a rDzogs pa		Common Buddhist Text:	
chen po zhang zhung snyan rgyud bka'		Guidance and insight from the Buddha	198
rgyud skor bzhi alapján	5		
FARKAS VIKTOR		VERSE	
Haldoklás és halál Keleten és Nyugaton		LÁSZLÓ FÓRIZS	
a Tibeti Halottaskönyv tükrében	56	The woman who was built into the wall	201
CSADÓ ATTILA		SUMMARIES IN ENGLISH	211
Első lépések a szellemi úton			
a Buddha tanítása alapján	116		
NAGY SZABOLCS			
Az érzékelés vizsgálata	150		

Tanulmányok, fordítások

CSÁKI-BERTÓK SÁRA

Minden Alapja (kun gzhi) a rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi alapján¹

A *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi* a tibeti *jungdrung* bön hagyomány egyik legfontosabb *dzogcsen* szövegciklusa. Ez a tanítás megszakítatlan vonalon a *dharmakāyától* adódott tovább egészen napjainkig. A dolgozat célja ezen értékes szövegen keresztül bemutatni a bön dzogcsen filozófiának egy alapvető fontosságú pontját a *kun gzhi-t*, Minden Alapját.

A *kun gzhi* (sz. *ālaya*) fogalmának tisztázása azért is fontos, mert más filozófiai rendszerekben is használják ugyanezt a fogalmat, de jelentésük eltérő, így számos félreértésre ad okot és a különféle tibeti filozófiai iskolák közti vitának egyik gyakori tárgya is. Habár mind a *nyingma*, és a bön dzogcsen források is kitérnek az Alap magyarázatára, különféle árnyalatait és értelmezéseit bemutatva, de jelen munkában a *kun gzhi-t*, Minden Alapját, a tárgyat dzogcsenszövegből kiemelt néhány szemelvényen keresztül ismerjük meg, de nem összevetve azt más filozófiai rendszerekben elfoglalt szerepével.

A Minden Alapjának szóbeli tanítását megvilágító lámpás című fejezet, a *kun gzhi*-vel kapcsolatban felmerülő négy kérdést válaszol meg és tisztázza a vele kapcsolatos kétségeket érzékletes példákkal, amik segítik a gyakorlót a Tudat Természetének megértésében.

1. Bevezetés

Mára már nyugaton is elterjedt, és igen népszerű a dzogcsen (*rdzogs chen*), a Nagy Tökéletesség, aminek a tanítása az elmúlt századok során ritka kincsnek számított, és csak a megfelelő képességekkel bíró tanítványok részesülhettek benne.

Titkosságának egyik fő oka az volt, hogy a nem megfelelő megértés, hibás gyakorlást eredményez, ami következményében ártalmas lehet. Noha első látásra könnyűnek tűnhet a megértése, megvalósítása mégis rendkívül nehéz. Így lényegi a nézet (*lta*) helyes megértése.

¹ Témavezető: Fehér Judit.

Természetesen a dzogcsen teljes filozófiájáról igencsak terjedelmesen lehetne írni, de jelen dolgozat elsődleges célja bemutatni a *kun gzhi*-nek, Minden Alapjának a természetét és működését, illetve a belőle kibomló aspektusokat a *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi*, 'A Nagy Tökéletesség, Zsang zsung szóbeli hagyománya, A kinyilatkozások átadásának négy köre' szövegrészletei alapján.

Minden Alapja a dzogcsen rendszer fundamentumát képezi, minden ebből indul ki, erre mutat és ide tér vissza.

A *kun gzhi*-re vonatkozó szövegek fordításán túl, röviden szeretném bemutatni azt a spirituális és szöveghagyományt, amiben elhelyezkedik, illetve megvilágítom azon dzogcsen terminusok jelentését, melyek a szövegekben felmerülnek.

A dzogcsen filozófiájának egyik nehézsége, hogy bár maga a dzogcsen túlmutat a fogalmi gondolkodáson, és annak meghaladását célozza meg, mégis szavakkal vagyunk kénytelenek közvetíteni azt, ami fogalmi gondolkodáson alapul, ezért azt az egyetlen pontot, a *thig le nyag gcig*-ot, ami minden lényegisége, a Természetes Állapot, kénytelenek a tanítások rengeteg aspektusból bemutatni. Ezen aspektusok magyarázata azért szükségszerű, mivel a különböző tibeti hagyományok ugyanazokat a kulcsfontosságú fogalmakat másképpen értelmezik, más a mögöttes tartalom, így ezek ismerete és pontos megértése nélkül könnyen elveszhetünk a filozófiai iskolák rendszereiben és téves megértés alakulhat ki bennünk a dzogcsen tekintetében.

A *gZi brjid*-ben, a dzogcsen magyarázatában, *sTon pa gShen rab* így indokolja, a fogalmin túlinak a fogalmakon keresztül történő bemutatását, amit sok esetben paradoxonokon keresztül oldanak meg:

*tshig tu brjod pa'i don med kyang/
'on kyang rtag chad mtha' gsal zhing/
ma rtogs sems can bkri phyir du/
tshig su brjod de bshad bya ba²*

„...bár szavakkal kifejezni értelmetlen,
mégis, hogy felszámolja az eternalizmus és nihilizmus szélsőségeit,
és hogy vezesse az elhomályosult lényeket,
ki kell fejezni szavakban és magyarázni kell...”

² *Dri med gzi brjid* f. 17–246.

A dolgozatnak nem célja összevetni a bön (*bon*) dzogcsent olyan más iskolákkal, mint a *yogācāra*, vagy a *cig car ba* stb., illetve azokkal a más iskolákból jövő fogalmkörökkel sem foglalkozik, amelyekkel átfedést mutathat. Nyitott kérdés marad például, hogy a dzogcsen *kun gzhi* fogalma megfeleltethető-e a *tathāgatagarbha*-val, mivel erről határozott állást foglalni pusztán egyetlen szöveg értelmezése alapján nem lehet, és a téma feldolgozása terjedelmében nem férne bele a jelen dolgozat keretei közé. Továbbá arra is csak lényegi pontokban térek ki, hogy mi a különbség a dzogcsen *kun gzhi* és a *yogācāra kun gzhi rnam par shes pa* között.

Igyekezem Minden Alapját elsősorban a jungdrung bön (*gyung drung bon*) szemlélete alapján bemutatni, azt, ahogyan egy élő hagyomány tekint a saját tanításaira. Sokat támaszkodom az értelmezésben Yongzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche magyarázataira, aki a jelenlegi hagyományvonalartató mestere a tárgyalt dzogcsen ciklusnak, ezenkívül Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche-ra és Khenpo Gelek Jinpa-ra.

Minden tibeti szövegrész saját fordítás. A tibeti szavakat Wylie-átírással közlöm, dőlt betűvel, viszont a tulajdonnevek és címek esetében az alapbetűt nagybetűvel szedem (kivéve a forrásszövegekben). Bizonyos esetekben, a már nyugaton is ismert és használatos kifejezéseknél – mint a bön, nyingma, dzogcsen, stb. – az elterjedt magyaros átírást használom. A tibeti címek fordítását idézőjelbe teszem, és a bennük nem lefordított, tibeti terminusokat magyaros, kiejtés szerinti átírásban írom. A ma élő szerzetesek neveit az általuk használt formában közlöm, mivel ezen a néven publikálnak. A szanszkrit szavakat is tudományos átírással, dőlt betűvel adom meg.

A dzogcsen terminusok fordításakor a *kun gzhi* aspektusait – mint Minden Alapja, Egylényegiség, Tudatosság, stb., amik az abszolút szintre mutatnak – erősen el kívánom különíteni ugyanezen szavak hétköznapi használatától, ezért nagybetűvel írom őket.

A szövegben használt rövidítések jegyzéke a cikk végén található.

2. A jungdrung bön *hagyomány*

A jungdrung bön, őszentsége a XIV. Dalai Láma által elismert ötödik nagy iskolája a tibeti spirituális hagyományoknak. Sokszor, mint buddhista hagyományt mutatják be, de sokszor a bönt csupán, mint Tibet ősi, a buddhizmus előtti vallásaként említik meg.

Ha a buddhizmust úgy definiáljuk, mint azon spirituális hagyományok gyűjtőfogalmát, amelyek Sákjamuni Buddhára vezethetőek vissza, és ezeket nevezzük Buddha-dharmának, akkor a jungdrung bönt nem sorolhatjuk ide, mivel alapítójának és tanai forrásának *sTon pa gShen rab Mi bo*-t nevezi meg, aki a hagyomány szerint, mintegy 18000 évvel ezelőtt született.³ Alapvetően viszont tartalmazza mindazokat a filozófiai nézeteket, tanításokat

³ Az életrajza szerint 82 *gshen* évig élt. 1 *gshen* év 100 normál évnél felel meg, ezért így számolva 8200 évig élt, ha viszont normál emberi évvel számolunk, akkor 82 évig élt 9000 évvel ezelőtt, és ezzel a számítással is gyakran lehet találkozni. Lásd Jakab – Hendrey 2012: 86.

és gyakorlatokat, amelyeket a tibeti buddhista iskolák is magukénak mondanak, és ha figyelembe vesszük a hagyomány elképzelését a korábbi világekorszakok buddháinak létéről, illetve arról, hogy számos Buddha létezett, létezik és létezni is fog, akkor már nem lehet olyan kategorikusan kijelenteni, hogy a jungdrung bön nem Buddha-dharma. Az évszázadok alatt rengeteg buddhista hatás érte, és viszont is hatott a tibeti vallási hagyományokra.⁴ Snellgrove-ot idézve: „Elfogadott mindent, és semmit sem utasított el az évszázadok folyamán, ez egy mindent felölelő formája a tibeti vallásnak.”⁵

A *bon* jelentése megegyezik a *zhang chung*-i *gyer* szóval, ami annyit tesz kántálni, énekelni,⁶ de ma már lefed mindent, amit a *chos*, a dharma is jelent.⁷

Alapvetően háromféle bönt különböztethetünk meg: a korai bönt, a jungdrung bönt és az új bönt.

A korai bön hasonló a közép-ázsiai sámánisztikus hagyományokhoz, és ez a fajta hagyomány a mai napig él a Himalájában, keveredve a körülötte megjelenő egyéb spirituális hagyományokkal. A bön hagyomány úgy tartja, hogy az istenek meghívásának és az ártó szellemek elűzésének a gyakorlata *sTon pa gShen rab*-tól ered,⁸ amit akkor tanított, amikor egyszer meglátogatta Tibetet, majd ezek beépültek a jungdrung bön okozati járművei közé is. Azonban a helyenként még ma is élő véráldozati szertartások nem *sTon pa gShen rab*-tól, hanem a *srin po* démonoktól erednek.⁹

A második, a *g.yung drung bon* vagy Örökkévaló Bön. A *g.yung drung* megfelel a szanszkrit *svastika*-nak. A jungdrung bön hagyomány *sTon pa gShen rab Mi bo*-ra vezeti vissza magát, aki a bönpok szerint a mostani világekorszak buddhája. Ő tanította a bön szútra, tantra és dzogcsen járműveit, amit halála után le is jegyeztek, habár nem maradtak fent elsődleges források a tanításairól, és nem találtak még a tizedik századnál régebbi szövegeket.¹⁰ Ezeket 'Ol mo Lung ring-ben, *sTag gzig* földjén nyilatkozta ki, majd innen kerültek át *Zhang chung*-ba, ahol lefordították *zhang chung*-i nyelvre és annak fő vallása lett. Innen jutott el Tibetbe. Először a második király, *Mu Khri bTsan po* idején fordítottak tibetire bönpo szövegeket,¹¹ majd miután Tibet magába olvasztotta a *zhang chung*-i területeket, egyre inkább beleolvadt a tibeti kultúra egészébe. A bön hagyomány szerint ez volt a megszabadulás első teljes ösvénye Tibetben.

A harmadik, az új bön a 14. századtól jelent meg, nagyon hasonló a nyingma (*rnying ma*) rendszeréhez, és főleg *gter ma* szövegekre alapozza gyakorlatait.

4 Jakab – Hendrey 2012: 86.

5 "Accepting everything, refusing nothing through the centuries, it is the all-embracing form of Tibetan religion." Snellgrove 2010: 12–13.

6 Nagano – Karmay 2008: 39.

7 Snellgrove 2010 [1967]: 1.

8 Karmay 2005 [1972]: xix.

9 Reynolds 2010: 86.

10 Karmay 2009 [1997]: 108.

11 Reynolds 2006 [2005]: 6–7.

2.1. sTon pa gShen rab

sTon pa gShen rab-nak három különböző hosszúságú életrajza ismeretes. A *gZi brjid*, ami a leghosszabb, tizenkét kötetes (14. század, és a *bsnyan rgyud* hagyományhoz sorolják), a *gZer mig*, a középhosszú, ami két kötetes, és a legrövidebb a *mDo 'dus* (10. és 11. századi *gter ma* szövegek).¹²

A bön hagyomány szerint *sTon pa gShen rab* 18000 évvel ezelőtt született 'Ol mo Lung ring-ben a *dMu gshen* család hercegeként. Apja *dMu rgyal rGyal bon Thod dkar*, anyja *rGyal bzhad ma* volt.¹³ Az emberi létbirodalomba való leszületése előtt, *gSal ba*-nak hívták, és másik két testvérével *Dag pa*-val és *Shes pa*-val, a *Srid pa Ye sangs* mennyekben tanulta a bön tanait, *Sangs po 'Bum khri*-tól. *Sangs po 'Bum khri* a teremtő, egyike a bön négy fő *bder gshegs* buddhájának.¹⁴

A három testvér miután befejezte a tanulmányait meglátogatták *gShen lha 'Od dkar*-t, és megkérdezték, hogy mit tehetnének az érző lényekért. Mire ő azt tanácsolta, hogy vezessék az embereket három egymást követő világkorszakban. *Dag pa*, a legidősebb testvér volt az előző világkorszak buddhája, *gSal ba*, aki *gShen rab Mi bo*-ként született meg, a jelen világkorszaké, és *Shes pa*, a legfiatalabb lesz az elkövetkezendőé. *gShen lha 'Od dkar* megígérte, hogy felügyeli *sTon pa gShen rab*-ot és *Sangs po 'Bum khri* pedig segít megtartani a világ rendjét.¹⁵

'Ol mo Lung ring *gTag gzig* földjén található, amit sok kutató a perzsiai területekkel azonosít. A bönpok szerint ez egyszerre egy létező hely, ami valahol nyugaton van – bár sokan a Kailash hegytől nyugatra lévő területekkel is azonosítják –, ugyanakkor viszont elpusztíthatatlan is: amikor a tűz majd elemészi a világot, felemelkedik és egyesül a *Srid pa Ye sangs* mennyel.¹⁶ Manapság már sokan azonosítják a buddhista Sambhala földjével is.

Tehát ide született *sTon pa gShen rab*, a férfi fa egér évének első hó 15. napján, kora hajnalban.¹⁷ Már tíz évesen elkezdett tanítani, tizenkét évesen pedig többfelé emanálódott, és tanította a bön tanokat különféle országokban.¹⁸ Majd megnősült, és nyolc fia és két lánya született.

Volt egy riválisa, a démon, *Khyab pa Lang ring*, aki egyszer elrabolta az egyik lányát, és az két gyermeket szült neki. *sTon pa gShen rab* visszaszerezte a lányát és unokáit, de *Khyab pa* erre ellopta hét lovát. Ő utána ment és útközben tanításokat adott *Zhorban*, *Kashmirban*, *Gilgitben* és *Zhang zhungban*. Ekkor tette az egyetlen látogatását Tibetbe, *Kongpóba*, ahol *Khyab pa* élt. Úgy látta, hogy a tibetiek nem állnak készen a magasabb tanítások befogadására, ezért csak alacsonyabb járműveket tanított nekik, mint az istenekhez való imát, az ártó

¹² Kvaerne 2010: 12.

¹³ Karmay 2005 [1972]: xviii–xix.

¹⁴ A négy fő Buddha (*bder gshegs gtso bzhi*) az anya (*yum*), az istenség (*lha*), az ősapa (*srid pa*) és a tanító (*ston pa*), jelen világkorszakban őket *Sa trig Er sangs*-nak, *gShen lha 'Od dkar*-nak, *Sangs po 'Bum khri*-nak és *gShen rab Mi bo*-nak nevezik. Kvaerne 1995: 24.; Karmay 2009 [1997]: 132–133.

¹⁵ Kvaerne 2010.: 11.; Karmay 2009 [1997]: 108–109.; Karmay 2005 [1972]: xviii–xix.

¹⁶ Karmay 2009 [1997]: 105.

¹⁷ Tandar – Guard 1995: 1.

¹⁸ Karmay 2005 [1972]: xix.

démonok elűzését, illetve a véráldozat helyettesítését árpalisztriból készített formákkal.¹⁹ Később legyőzte *Khyab pa*-t, aki ezért a tanítványául szegődött, bár mindez csak színlelés volt részéről, és bosszúból felgyújtotta *sTon pa gShen rab* könyveit, és elszökött.

sTon pa gShen rab harmincegy évesen szerzetesnek állt, felvette a *Khri gtsug rGyal ba* nevet és elvonult meditálni. Mikor *Khyab pa* meglátogatta és látta az erőfeszítéseit, akkor beismerte vétkeket, és az elvonulásából *sTon pa gShen rab*, *Khyab pa*-val, mint vezető tanítványával tért vissza. Élete hátralevő részét visszavonultan élte és 82 *gshen* évesen a Kilencfokú Szvasztika hegyen (*g.Yung drung dgu brtsegs*) a víz nyúl évének első téli hónapjában a nirvánába távozott.

Halála után, fia *Mu cho lDem drug* terjesztette tovább a tanait. Rengeteg tanítványa volt különböző országokból, akik lefordították a tanításokat a saját nyelvükre. A hat legismertebb közülük: *Khri thog sPar tsa Zhang chung*-ból, *dMu tsa Tra he rTag zig*-ból, *Hu li sPar ya* (vagy *Hu lu sPa legs*) *Sum pa*-ból (*Zhang chung*-tól keletre terül el), *Lha bdag sNgags rol* Indiából, *Legs tang rmang po* Kínából és *gSer thog lCe 'byams Khrom gshen*-ből (Mongólia).²⁰

2.2. *sTon pa gShen rab tanításainak rendszerezése*

Három felosztási rendszert különböztethetünk meg. Az egyik 'A bön kilenc útja', a *theg pa rim dgu'i bon*, és a másik 'A négy kapu és az ötödik a kincsesár', a *sGo bzhi mdzod lnga*, a harmadik, 'A kinyilatkozások három köre: a külső, a belső és a titkos', *bka' phyi nang gsang skor gsum*.²¹ Ezen szövegek mindegyike megtalálható a bön *bKa'* 'gyur-ban.

Az első két felosztás megfeleltetése nem olyan egyszerű. Illetve aszerint még nem tanulmányozták alaposabban, hogy melyik felosztás lehet a régebbi; Karmay feltételezi, hogy 'A négy kapu és az ötödik a kincsesár' régebbi, míg a másik egy sokkal összetettebb képet mutat szerinte a bön doktrinák fejlődéséről. Mivel a nyíngma hagyomány is kilenc részre osztja a tanításokat, felmerülhet az is, hogy az egyik lemásolta a rendszert a másiktól. Bár mindkét elgondolás mellett találhatunk érveket és alátámasztó forrásokat, mégis több vizsgálatot igényel a kérdés.²²

'A négy kapu és az ötödik a kincsesár' részei a következők:²³

1. *chab*²⁴ *dkar*, Fehér Víz; ebbe tartoznak a mantrák és a magasabb tantrikus tanítások.
2. *chab nag*, Fekete Víz; ide tartoznak a jóslás, az asztrológia, a mágikus rítusok, és a diagnózis.

¹⁹ Wangyal 2003: 20.

²⁰ Tandar – Guard 1995: 1–35.; Karmay 2009 [1997]: 104–110.; Karmay 2005 [1972]: xvii–xx.; Kvaerne 2010: 11–12.; Reynolds 2006 [2005]: 6–7.

²¹ Reynolds 2014: 13.

²² Karmay 2009 [1997]: 112.

²³ Snellgrove 2010 [1967]: 16–19.; Karmay 2009 [1997]: 111–113.; Kvaerne 2010: 13.; Nagano – Karmay 2008: 50.; Reynolds 2006 [2005]: 8–10.

²⁴ A *chab*-nak két jelentése van, királyi hatalom vagy erő, illetve a víz tiszteleti kifejezése. Snellgrove 2010 [1967]: 16.

3. 'phan yul,²⁵ a Tökéletes Bölcsesség vagy Phel völgy; ez tartalmazza a szerzetesi élet szabályait, a fogadalmakat és filozófiai tételeket
4. dpon gsas,²⁶ Bölcs Mester, ide tartoznak a dzogcsen tanítások.
5. mtho thog, a Csúcs; ami mind a négy Kapuból tartalmazza a lényegi részeket.

'A bön kilenc útja'-nak három változata ismert, aszerint, hogy hol találták meg a szöveget: a *Lho gter*, a 'Déli kincsestár', a *Byang gter*, az 'Északi kincsestár', és a *dBus gter*, a 'Középső kincsestár'. David Snellgrove a 'Déli kincsestárból' fordított le részeket 1967-ben kiadott könyvében.

A kilenc ösvényt három nagyobb csoportba lehet sorolni:²⁷

1. rgyu'i theg pa, az oki ösvény (az első négy út)
2. 'bras bu'i theg pa, az okozati ösvény (a második négy út)
3. a dzogcsen (a kilencedik út)

'A bön kilenc útja', a 'Déli kincsestár' szerinti felosztásban²⁸:

1. *Phywa gshen theg pa*, 'A jövendölés senjének²⁹ útja'; különféle jövendölési módokat tartalmaz, mint a jóslás (*mo*), asztrológia (*rtsis*), rítusok (*gto*), orvosi diagnózis, az okok vizsgálata (*dpyad*).
2. *sNang gshen theg pa*, 'A megnyilvánulások senjének útja'; bemutatja az istenek és démonok eredetét, a kiváltás, az elűzés, a kiengesztelés és az istenek meghívásának gyakorlatait.
3. '*Phrul gshen theg pa*, 'A varázslat senjének útja'; az ártó erők elhárítását tartalmazza.
4. *Srid gshen theg pa*, 'A létezés senjének útja'; a köztes lét (*bar do*) állapotaival foglalkozik, és azzal, hogy hogyan érhetnek el az érző lények kedvező újraszületést.
5. *dGe snyen theg pa*, 'Az erényes világi gyakorló útja'; azoknak útmutató, akik elfogadják a tíz erényt és a tíz tökéletességet.
6. *Drang srong theg pa*, 'A bölcs útja'; a kolostori élet szabályait írja le, a *drang srong* a bönpok által használt kifejezés a teljesen felavatott szerzetre.
7. *A dkar theg pa*, 'A fehér A útja'; a magasabb tantrikus tanítások és gyakorlatok.
8. *Ye gshen theg pa*, 'Az eredendő sen útja'; A tantrikus gyakorlatokhoz szükséges megfelelő mesterrel, partnerrel és hellyel foglalkozik, illetve részletes leírást ad a mandalákról és az istenségekről.
9. *bLa med theg pa*, 'A meghaladhatatlan út'; A dzogcsen, a Nagy Tökéletesség tanításait tartalmazza.

²⁵ 'phan yul egy völgy Közép-Tibetben, mindkettő értelmezés gyakran előfordul a bönpó szövegekben. Snellgrove feltételezi, hogy jelen esetben a 'phan yul rgyas pa 'bum gyi bon a 'Phan völgy százezer hosszú bönje'-t jelenti. Snellgrove 2010 [1967]: 15–16.

²⁶ A dpon gsas zhang zhung-i szó, a bla ma-nak is a megfelelője. Nagano – Karmay 2008: 114.

²⁷ Karmay 2009 [1997]: 112.

²⁸ Snellgrove 2010 [1967]: 9–11.; Kvaerne 2010: 13.

²⁹ A gshen, magyaros kiejtés szerint sen, sTon pa gShen rab követőinek neve, a bönpó színönimájaként is használják, gyakran mint papként, vagy a rituálét végző személyként értelmezik. Mindez a gShen klán nevéből jön, ahová sTon pa gShen rab született.

A harmadik felosztási rendszer, a *bka' phyi nang gsang skor gsum* három részből áll. A külső (*phyi skor*) tartalmazza a Lemondás ösvényének tanításait (*szútra; mdo lugs*), a belső (*nang sko*) az Átalakítás ösvényének tanításait (*tantra; rgyud lugs*) és a titkos (*gsang skor*) pedig a Felszabadulás ösvényének tanításait (*dzogcsen; man ngag*).³⁰

3. A dzogcsen, a Nagy Tökéletesség

A dzogcsen (*rdzogs chen*), a Nagy Tökéletesség, egy sajátosan tibeti filozófiai nézet. Két hagyományban találhatjuk meg, a jungdrung bön és a nyingma (*nying ma*) rendszerében. Noha mindkettő Tibeten kívülről eredeztetni a hagyományvonalát, ami a 8. század körül érkezett Tibetbe, az mégsem lelhető fel napjainkban semmilyen más Buddha-dharma alapú hagyományban Tibeten kívül. A 10-11. századra kidolgozódott a teljes filozófiai háttere is.

Mindkét iskolában a dzogcsen tanítások Kun tu bZang po kinyilatkozásai. A bönben sTon pa gShen rab-ra vezethető vissza mind a négy ciklus, és ez a legmagasabb tanítás. A nyingma számára dGa' rab rDo rje az első emberi hagyományvonal mester, és Śrī Siṃha és Vimalamitra voltak azok, aki Tibetbe hozták a dzogcsen tanításokat, és az ő rendszerükben is ez a kilenc jármű csúcsa, a legmagasabb tantra, az *atiyoga*.³¹

Bár mindkét iskolában a dzogcsent a legmagasabb tanításként tartják számon, a mesterek elmondják, hogy az egyén számára ez akkor a legmagasabb nézet, ha valóban megérti és képes azt gyakorolni.

3.1. A dzogcsen gyakorlata

Míg a szútra a lemondás, a tantra az átalakítás, addig a dzogcsen a felszabadulás ösvénye.³² A módszer, amit használ a Buddhaság eléréséhez, nem a hétköznapi tudatosságon alapul (mint a másik kettőé), hanem a Természetes Állapotban (*gnas lugs*) való tartózkodáson. Ebben tartózkodva minden elhomályosulás erőfeszítés nélkül, önmagától szabadul fel (*rang grol*).

A gyakorló a felmerülő jelenségeket nem ragadja meg, nem utasítja el, pusztán észleli a megjelenésüket, nem tesz velük semmit, hagyja feloldódni őket oda, ahonnan felmerültek. Amikor a szemlélő és a szemlélt is egyaránt feloldódik, akkor meg kell maradni ebben az állapotban. A Yongdzin Rinpoche által gyakran adott instrukció – „Hagyd úgy, ahogy van!”³³ – is erre vonatkozik. Mindehhez a gyakorlónak meg kell tudnia különböztetni a hétköznapi tudatot a Tudat Természetétől, és tisztán felismerni a Természetes Állapotot.

Rengeteg félreértés jelenik meg a dzogcsen kapcsán, többek között, hogy a dzogcsen azt állítja, nem kell gyakorolni a *pāramitā*-kat, az együttérzést, stb. A dzogcsen állapot teljes és

³⁰ Namdak 2006: 235.

³¹ Jurkovic 2009: 10, 13.

³² *spong lam, sgyur lam, grol lam*

³³ A „Leave it as it is.” tibeti változata (nem szó szerinti fordításban): *sems ma bcos rang babs su zhog*.

tökéletes, nem kell hozzáadni semmit, nem kell elverni belőle, minden spontán tökéletesen benne van, így benne tartózkodva nem kell külön gyakorolni a tíz *pāramitā*³⁴-t, az együttértést, stb. Ez azonban csak a dzogcsen állapotra vonatkozik, mivel a dzogcsen a nagy tökéletesség, és a természetéből fakad, hogy minden minőség benne rejlik. Amikor a Természetben időzik a gyakorló, akkor nincs szükség semmi külön adalékra, vagy egyéb gyakorlatra.³⁵ Viszont a dzogcsen gyakorlónak, a dzogcsenpának (*rdzogs chen pa*), akinek a tudata a kettősségekre vetett, annak igenis szüksége van a gyakorlásra, mert ő nem tökéletes, így számára is fontos gyakorolni a *pāramitā*-kat, együttértést, stb., ha nem a Tudat Természetében időzik.

3.2. Az egy igazság és az üresség

Az üresség (*stong pa nyid*) a *madhyamaka* rendszerben a létezők öntermészettől való mentességét (*rang bzhin med pa*) jelenti. A bönben is megvan a *madhyamaka* rendszere, és elfogadja a két igazságot az alacsonyabb ösvényeken, de azt is saját arcára formálta, mint mindent abból, amit adoptált.³⁶

A dzogcsen kritika alapján viszont a *madhyamaka* üressége azért nem a legmagasabb nézet, mert nem veszi figyelembe a Természet világosság (*gsal ba*) és tudatosság (*rig pa*) aspektusát, illetve azok elválaszthatatlanságát (*dbyer med*).³⁷ Az üresség önmagában nem elég. A dzogcsen gyakorlás alapvető része a fogalmi gondolkodás meghaladása, így az elemzés útján megérthető és megtapasztalható üresség, úgy mint a *madhyamaka*-ban, nem lehet teljes és végső megoldás.

A Minden Alapjának is lényegi természete az üresség, de az sohasem különül el a világosság aspektustól. Sokszor a tükröz példáján keresztül mutatják be, ami mindent megragadás és megítélés nélkül tükröz vissza.³⁸ A Természet világos és üres, minden a Tudat Természetéből (*sems nyid*) merül fel. A felmerülő jelenségek olyanok, mint a szivárvány: tisztán láthatjuk a színét, de ha közelebről megvizsgáljuk, láthatjuk, hogy nincs semmi megragadható mögötte. A Minden Alapja egy olyan dimenzió (*dbyings*), amiből bármi felmerülhet, mint az óceán, amiből bármilyen hullám, vagy buborék megjelenhet, természetében nem fog különbözni az óceántól, és oda is fog visszaoldódni. Minden jelenség időlegesen áll csak fenn, olyanok, mint a víztükörben megjelenő képek: mind csupán víz és illékonyak.³⁹

Míg a *madhyamaka* két igazságra, a *yogācāra* három mibenlétre osztja a valóságot, addig a dzogcsenben csak egy igazság van, egy Alap, ami az Egylényegiség (*thig le nyag gcig*).⁴⁰ A *madhyamaka* rendszerében a relatív igazság (*kun rdzob kyi bden pa*) a *rūpakāya*, míg a végső

34 A bönben tíz *pāramitā*, *pha rol tu phyin pa bcu van*: *sbyin pa*, nagylelkűség; *tshul khrims*, erkölcsi fegyelem; *bzod pa*, türelem; *brtson 'grus*, erőfeszítés; *bsam gtan*, elmélyedés; *stobs*, erő; *snying rje*, együttértés; *smon lam*, ima; *bsngo ba*, odaadás; *shes rab*, bölcsesség.

35 Namdak 2010a: 20–22.

36 Részletes leírást lásd: Seiji Kumagai: 2011

37 Tenzin Namdak 2006: 58–73.

38 Norbu 2007: 97–99.

39 Namdak 2010b: 38–41.

40 Reynolds 2006 [2005]: 66–69.

igazság (*don dam pa'i bden pa*) a *dharmakāya* oka, az előbbihez az erények, míg az utóbbihoz a bölcsesség gyakorlása szükségeltetik. A dzogcsen szerint nincs szükség két igazságra, csak egyre, mivel egy forrása van mind a szanszárának, mind a nirvánának, és ez a Minden Alapja (*kun gzhi*). Ugyanaz az alapja mindennek, „A különbség a megvilágosodott és a tudatlan lények között, az Út és a Gyümölcs tekintetében áll fenn, az Alap viszont mindkét esetben ugyanaz.”⁴¹ Továbbá mivel a Természetes Állapot szükségszerűen nem-fogalmi, így a két igazság útján nem elérhető.

3.3. Az Alap (gzhi), az Út (lam) és a Gyümölcs ('bras bu)

A dzogcsen három fázist említ meg a megvalósítás szempontjából. E három az Alap (*gzhi*), az Út (*lam*) és a Gyümölcs ('bras bu).

Az Alap a Természetes Állapotra (*gnas lugs*) utal, ami a *kun gzhi*, Minden Alapja. Ez minden érző lény sajátja, az Őseredeti Buddha, ami szennyezetlen, mindig jelen van, de a szanszárában keringve, a kettősségekbe vetett tudatunkkal nem ismerjük fel azt, mint Tudatunk Természetét (*sems nyid*). A Természetes Állapot háromrétű: alap (*gzhi*), megnyilvánító energia (*rtsal*) és megnyilvánulás (*rol pa*).

Az Út magát a gyakorlást jelenti, ami azzal kezdődik, hogy mesternek be kell vezetnie a gyakorlót a Tudat Természetébe, hogy félreérthetetlen megértése és referenciapontja legyen. Illetve el kell sajátítania a nézetet (*lta*), és stabilá kell válnia a *rig pa*-ban.

A dzogcsen gyakorlás két fő részre bontható, a *khregs chod*-re és a *thod rgal*-ra. A *khregs chod*, az átvágás, lényegében a Természetes Állapotba való belépést és időzést jelenti.⁴² A *thod rgal*, a közvetlen átkelés, a tiszta víziókkal foglalkozó gyakorlat, amit a gyakorlót azután kezd el gyakorolni, hogy stabilá vált a *khregs chod*-ben.⁴³

A Gyümölcs, a végső megvalósítás, amikor a gyakorló a *thod rgal* vízők beteljesítésének végén eléri a Szívárványtestet ('*ja' lus*).⁴⁴

3.4. A dzogcsen három sorozata

A dzogcsen tanításokat hagyományosan három típusba lehet besorolni. Ezek a *sems sde*, a tudat sorozata, *klong sde*, a tér sorozata és a *man ngag sde*, a lényegi útmutatás sorozata. Bár a bön dzogcsen szövegeket is besorolják a három típus valamelyikébe, mégis itt e három nem olyan élesen elválasztott, mint a nyíngmában, inkább csak eltérő hangsúlyokról lehet

41 „The differences between an enlightened being and an ignorant being are in the terms of the Path and the Fruit, but in both cases the Base is the same.” Namdak 2006: 113.

42 A *Zhang zhung snyan rgyud*-ben nem szerepel a *khregs chod* kifejezés.

43 A *Zhang zhung snyan rgyud*-ben nem szerepel a *thod rgal* kifejezés, helyette a '*od gsal*-t használja.

44 Jurkovic 2009: 13–14.; Dalai Láma 2009: 30–33.; Namdak 2006: 123–155.; Rossi 1999: 43–44.

beszélni. A *sems sde* szövegek a *rig cha*, a tudatosság oldalt, a *klong sde* szövegek a *stong cha*, az üreség oldalt, míg a *man ngag sde* a kettő elválaszthatatlanságát, a *dbyer med*-t hangsúlyozza.⁴⁵

A *Zhang zhung snyan rgyud* a lényegi útmutatás sorozathoz tartozik.

3.5. A bön dzogcsen ciklusok

A *Legs bshad mdzod*, 'A bölcs beszédek kincsestára,' három nagy csoportra osztja a bön dzogcsen tanításokat:⁴⁶

1. (*Zhang zhung snyan rgyud*) *bKa' rgyud skor bzhi* – 'A kinyilatkozások átadásának négy köre'
2. *bsGrag pa skor gsum* – 'A kinyilatkozások három köre'
3. *Sems smad sde dgu* – 'Az alacsonyabb tudat kilenc része'

Viszont általában véve négy fő átadási vonalba is besorolhatóak a bön dzogcsen tanítások, amik *sTon pa gShen rab*-tól erednek. Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche felosztása a következő:⁴⁷

1. *Gab pa dgu skor* – 'A kilenc titok köre'. Ez része a *Sems smad sde dgu*-nak, aminek a kommentárja az *A khrid*, 'Az A útmutatása'.
2. *Ye khri mtha' sel* – 'Az Őseredeti Állapot megtisztítása a korlátoktól'. Ennek a kommentárja a *Nam mkha' 'phrul mdzod*, 'Az ég varázslatos kincsestára'.
3. *bsGrag pa skor gsum* – 'A kinyilatkozások három köre'. Ennek a kommentárja a *rDzogs chen Yang rtse'i klong chen*, 'A Nagy Tökéletesség. A legmagasabb csúcs nagy kiterjedése'.
4. *Zhang zhung snyan rgyud* – 'Zsang zsung szóbeli hagyománya'. Ennek a fő szövegteste a *Zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi*, a 'Zsang zsung szóbeli hagyománya. A kinyilatkozások átadásának négy köre'. Az összes közül ez az egyedüli *snyan rgyud*, a többi mind *gter ma*. Kommentárja a *sNyan rgyud rgyal ba'i phyag khrid*, 'Gyalwa gyakorlati útmutatója a szóbeli hagyományhoz'.

4. Zsang zsung szóbeli hagyománya

A *Zhang zhung snyan rgyud*, azaz a 'Zsang zsung szóbeli hagyománya'⁴⁸ az egyik legfontosabb bön dzogcsen ciklus. A hagyomány szerint *Kun tu bZang po*-tól, a *dharmakāya*-tól töretlen vonalon, egészen máig adódott tovább ez a tanítás, így az egyetlen, ami nem *gter ma*. A jelenlegi vonaltartó mester Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche.

45 Namdak 2006: 27; Norbu 2007: 180–183.; részletes magyarázatot a három sorozatra vonatkozóan l.: Karmay 2007: 206–215.

46 Karmay 2005 [1972]: 51–52.; Reynolds 2014: 17–18.; Namdak 2006: 22–24.

47 Namdak 2010b: 16–17.; Reynolds 2006 [2005]: x–xi.; Reynolds 2014: 18–19.

48 A *snyan rgyud*-t szóbeli átadásnak vagy hagyománynak szokták fordítani.

A Győzedelmesek tudati átadásának vonala (*rgyal ba dgongs pa'i rgyud pa*) után – ahová a kilenc *bder gshegs* Buddha tartozik –, a *siddha*-k szóbeli átadásának a vonala (*grub thob snyan khung gi rgyud pa*) következett, ahol a hagyomány szerint a tanításokat a mester, a tanítvány fülébe súgta egy bambuszcsövön keresztül, innen a *snyan*, aminek a jelentése fül, hallani.

Ta pi hri tsa volt a 25. hagyományvonal mester, aki a hagyomány szerint valamikor a 7. században élt *Zhang chung*-ban, és miután megkapta mesterétől, Tshe spungs Zla ba rGyal mtshan-tól a *Zhang chung snyan rgyud* tanításokat, elvonult a *sTag thabs seng ge'i brag* barlangba, a Kailastól Keletre, és kilenc évig a világtól elzártan gyakorolt. Elvonulása végén elérte a Nagy Átvitel Szivárványtestet ('*ja' lus 'pho ba chen po*), ami a legmagasabb megvalósítása a dzogchen gyakorlatoknak. Ekkor a test, még a gyakorló életében átalakul az öt elem lényegiségévé, ami az öt tiszta fény. A gyakorló, aki ezt megvalósítja nem hal meg, meghaladja a halált; még életében, a saját testében eléri a Buddhaságot és bárhol, bármikor emanálódhat.⁴⁹

Ta pi hri tsa fő tanítványa *Gyer spungs sNang bzher Lod po* (8. sz.) lett, aki híres tantrikus jogi, kiváló tudós és a *Zhang chung*-i király személyes papja volt. *Ta pi hri tsa* látta, hogy *sNang bzher Lod po* megfelelő tanítvány lenne, de tudatát enyhe gög fátyolozza el. Ezért egy fiatal fiúként emanálódott, és elszegődött pásztornak egy gazdag családhoz. Majd találkozott a *Da rog* tónál elvonulásban lévő *sNang bzher Lod po*-val, akivel vitába keveredett, de az a fiú válaszaiból rájött, hogy ő a *dharmakāya* megnyilvánulása, így gögje megtört és tanítást kért *Ta pi hri tsa*-tól. Összesen háromszor találkoztak. Ezek során átadta neki a *Zhang chung snyan rgyud* tanításokat, továbbá engedélyezte, hogy az eddig szóbeli tanításokat *sNang bzher Lod po* lejegyezze, kék tintával fehér papírra.

A hagyomány szerint a *sNang bzher Lod po* utáni hatodik mester, *dPon chen btsan po* (10.sz.) volt az, aki lefordította a *Zhang chung snyan rgyud*-t tibetire, és aki lejegyezte az addig szóban őrzött *'phrul 'khor*⁵⁰ gyakorlatokat is.⁵¹

Ez a tanítás átvészelt két bön üldözést, anélkül, hogy el kellett volna rejteni őket.

Nagyon nehéz megállapítani tudományos szempontból a történeti hitelességét ezeknek a hagyományvonalartató-mestereknek. Az első, aki már történelmileg is könnyen beazonosítható, Yang ston Chen po gShen rab rGyal mshan, aki a 11. század vége felé élt.⁵² Mindenesetre a hagyományvonalartató-mesterek nevének listáját és azok élettörténetét lejegyezték, így ezek ma is olvashatóak. Számos tanulmány készült már ezen mestereknek az életrajzából.⁵³

49 Namdak 2010a: 19–20.

50 Jelentése varázskör, a szanszkrit *yantra*-nak felel meg.

51 Reynolds 2006 [2005]: 137.; Namdak 2010a: 33.

52 Blezer 2009: 71–72.; Karmay 1998: xvii.

53 Namdak 2010a; Reynolds 2006 [2005]; Karmay 1998.

4.1. A Zhang zhung snyan rgyud szöveghagyománya és tagolása

A *Zhang zhung snyan rgyud* egy nagyobb szövegciklus. A gyökérszövegeinek egyik szerkesztett kivonata a *bKa' rgyud skor bzhi*, amire ez a tanulmány épül. Nincs forrás arról, hogy ki szerkesztette össze ezt a kötetet, a legtöbb esetben, még a kommentárok szerzőit sem lehet megállapítani.⁵⁴ Ez volt az egyik kötet, amit Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinponche, a Tibetből való szökése alatt magával hozott a Menri kolostorból.

A *Zhang zhung snyan rgyud* átadási vonala szigorúan egyetlen átadási vonalon (*chig brgyud*)⁵⁵ adódott tovább, ami azonban dPon chen btsan po-tól egészen Yang ston Chen po gShen rab rGyal mshan-ig (aki újraegyesítette őket) kétfelé ágazott:⁵⁶

1. *bka' rgyud* – a kinyilatkozások átadása
2. *nyams rgyud* – a tapasztalati átadás

A *Zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi* az előbbihez tartozik. A *bKa' rgyud skor bzhi* sokféle kiadása közül jelen tanulmány egy modern kiadást vesz alapul (rGyal gshen gSung rabs Nyams zhib dPe skrun Khang 2006 [GS]), aminek tartalma és felosztása nagyon közel áll Chandra-Namdak 1968-hoz (N), illetve a Yongs 'dzin Sangs rgyas bsTan 'dzin által évszám nélkül publikált változathoz (N2).⁵⁷ Az eltéréseket az alábbiakban jelölöm.

A *Zhang zhung snyan rgyud* különféle szövegeiről, kiadásairól, és azok megfeleltetéséről Henk Blezer írt egy rendkívül alapos tanulmányt: A Brief Bibliographical Key to Zhang zhung snyan rgyud Editions With Special Attention for Sources on the Early Lineage címen.

rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi, 'A Nagy Tökéletesség, Zsang zsung szóbeli hagyománya, A kinyilatkozások átadásának négy köre' nevében is jelzi, hogy négy részre osztható, és ezen belül található meg a 11 gyökérszöveg, amit Ta pi hri tsa sNang bZher Lod po-nak adott át, valamint a hozzájuk tartozó kommentárok is.

A négy kör:⁵⁸

1. *Phyi lta ba spyi gcod* – 'A külső nézet általános bemutatása'. A Természet megismerését mutatja be, az alapvető dzogcsen nézettel foglalkozik, és hogy hogyan különül el a dzogcsen nézet a többi ösvény nézetétől. A *khregs chod* gyakorlatokat tanítja.
2. *Nang man ngag dmar khrid* – 'A belső lényegi instrukciók közvetlen bemutatása'. Bemutatja, hogy hogyan kapcsolódik a Természet az érző lényekhez, illetve a *thod rgal* víziókkal foglalkozik.

54 Reynolds 2006 [2005]: 195.

55 A mester mindig csak egy tanítványnak adhatta át a teljes ciklust.

56 Karmay 1998: xvi–xvii.

57 Blezer 2011: 135–203.

58 Namdak 2010b: 20–21.; Namdak 2011: 231.; Reynolds 2006 [2005]: 193–203.

3. *gSang ba rig pa gcer mthong* – ‘A titkos [tanítás], a Tudatosság mezítelen látása’. Megmutatja, hogyan kapcsolódik a Természet még életünkben az érzékekhez és a tudatosságokhoz. Az aktivitást ismerteti, és tovább mélyíti a *thod rgal* gyakorlatokat.
4. *Yang gsang gnas lugs phugs chod* – ‘A nagyon titkos [tanítás], a Természetes Állapot végső elhatározásának elérése’. Megmutatja a Szívárványtest elérésének módját, a végső célt.

A GS kiadás alapján a *Zhang zhung snyan rgyud* fejezeteinek a tagolása a négy körbe beosztva a következő⁵⁹:

Elécsatolt szövegek

1. (*ka*) *zhang zhung snyan rgyud kyi brgyud pa'i bla ma'i rnam thar* – ‘A Zsang Zsung szóbeli hagyománya vonaltartó mestereinek életrajza’
2. (*kha*) *rigs drug rang sbyor gi gdams pa* – ‘A hat létbirodalom Ön-megtisztulásának útmutatása’
3. (*ga*) *sku lnga rang khrid* – ‘Ön-útmutatás az Öt Testről’

I. *Phyi lta ba spyi gcod* – ‘A külső nézet általános bemutatása’

4. (*nga*) *Phyi lta ba spyi gcod kyi man ngag le'u bcu gnyis pa* – ‘A külső nézetet általánosan bemutató lényegi instrukciók tizenkét fejezete’ (Gyökérszöveg)
5. (*ca*) *rGyud bu chung bcu gnyis* – ‘A tizenkét kicsi tantra’ (Gyökérszöveg)
6. (*cha*) *rGyud bu chung bcu gnyis kyi don bstan pa* – ‘A tizenkét kicsi tantra jelentésének bemutatása’ (Kommentár)
7. (*ja*) *Phrul 'khor lde mig* – ‘A trulkhorok kulcsa’ (Kommentár)
8. (*nya*) *mDo 'grel gsal ba'i sgron me* – ‘A szútrák magyarázatát megvilágító lámpás’ (Kommentár)
9. (*ta*) *lTa ba spyi gcod kyi mnyan bzhang sgom pa'i lag len* – ‘A nézet általános bemutatása, ami az elmélyedés meditációjának gyakorlata’ (Kommentár)
10. (*tha*) *dGongs rgyud dgu'i yig chung* – ‘A kilenc megvilágosodott tudat rövid szövege’ (Történeti)
11. (*da*) *rJe Ta pi hri tsa'i lung bstan* – ‘Tapihrca Mester jóslata’ (Gyökérszöveg)
12. (*na*) *Zhe sa dgu phrugs* – ‘A kilencrétű tiszteletadás’ (Gyökérszöveg)
13. (*pa*)⁶⁰ *mJal thebs bar ma* – ‘A középső találkozás és megérkezés’ (Gyökérszöveg)
14. (*pha*) *bon ma nub pa'i gtan tshigs* – ‘Az ok, amiért a bön nem hanyatlott’ (Történeti)

⁵⁹ Henk Blezer 2011; Kvaerne 1974: 109–110; Reynolds 2006 [2005]: 197–203.; Reynolds 2006 az N kiadást használja, viszont a négy körbe való felosztás nála eltér az általam adottól, amely Yongzin Lopon Tenzin Namdak Rinpoche 2010–2015-ig tartó tanítássorozatát veszi alapul. Ezenkívül Kvaerne 1974-es bKa’ ‘Gyur katalógusa KITDG címlistájában is négy körbe tagolja a gyökérszövegeket, s bár fejezeteiben nem egyezik a GS kiadással, az egyetlen fejezet, ami a titkos körbe kerül, az a *Man ngag le'u brgyud pa*.

⁶⁰ A GS kiadásban a fejezetek sorban mennek, de az N-ben és az N2-ben a *pa* fejezet duplázódik, a TNL-ben, és a Yongzin Lopon Tenzin Namdak által 2010–2015-ben tanított transcript viszont a *pha* fejezetet duplázza.

II. Nang man ngag dmar khrid – 'A belső lényegi instrukciók közvetlen bemutatása'

15. (ba) sgron ma drug gi gdams pa – 'A hat lámpás tanítása' (Gyökérszöveg)
16. (ma) sgron ma'i 'grel ba nyi 'od rgyan – 'A lámpások magyarázata, a napsugarak dísze' (Kommentár)
17. (tsa) sgron ma drug gi dgongs don 'grel pa – 'Magyarázat a hat lámpás szándékának jelentéséről' (Kommentár)
18. (tsha) kun gzhi'i zhal shes gsal ba'i sgron ma – 'A Minden Alapjának szóbeli tanítását megvilágító lámpás' (Kommentár)
19. (dza) byang chub sems kyi gnad drug ces bya ba'i lag len – 'A Tiszta és Tökéletes Tudat hat kulcspontjának nevezett gyakorlat' (Kommentár)
20. (va) 'khor lo bzhi sbrag – 'A négy kerék összerakása' (Kommentár)
21. (zha) bya bral rjes med – 'Cselekvéstől mentes, nyomtalan' (Gyökérszöveg)

III. gSang ba rig pa gcer mthong – 'A titkos [tanítás], a Tudatosság mezítelen látása'

22. (za) man ngag le'u brgyad pa – 'A lényegi útmutatások nyolc fejezete' (Gyökérszöveg)

IV. Yang gsang gnas lugs phugs chod – 'A nagyon titkos [tanítás], a Természetes Állapot végső elhatározásának elérése'

23. ('a) gzer bu nyi shu rtsa gcig gi gzhung – 'A huszonegy szög szövege' (Gyökérszöveg)
24. (ya) gzer bu nyer gcig gi 'grel pa – 'A huszonegy szög magyarázata' (Kommentár)
25. (ra) 'od gsal sems kyi me long – 'A tiszta fényű Tudat tükre' (Gyökérszöveg)
26. (la) rtags tshad gsal sgron – 'A jel mérvadóságát megvilágító lámpa' (Gyökérszöveg)
27. (sha) rtags tshad gsal sgron chung ba – 'A jel mérését megvilágító kicsi lámpa' (Kommentár)

Hozzácsatolt szövegek

28. (sa) rtsa rlung gi man ngag – 'A calung lényegi útmutatása'
29. (ha) 'phrul 'khor zhal shes man ngag – 'A trulkhörök szóbeli tanításának lényegi útmutatása'
30. (A) ngo sprod thig le drug pa⁶¹ – 'Rámutatás a hat thiglére'
31. (-) rgyal po nyi pang sad dang sman mo gnyis kyi bskul pa – 'Gyalpo Nyipangsze és Menmo megidézése'⁶²
32. (-) bon bstan rgyas pa'i smon lam yid bzhin kun 'grub ces bya ba – 'A mindent valóra váltó kívánságteljesítő drágakő: A bön tanítások terjedésének imája'.

61 Ez a fejezet nincs benne az N-ben, de az N2-ben igen. Az N-ben ennek a helyén a sNyan rgyud bka' srung srog bdag rgyal po nyi pang sad bka' bsgo van.

62 Az N és az N2-ben itt van még egy hozzácsatolt fejezet, a sNyan rgyud bka' srung srog bdag rgyal po nyi pang sad bka' bsgo, de ez a fejezet GS kiadásból kimarad.

5. A kun gzhi, Minden Alapja

A Nagy Tökéletesség, a dzogcsen rendszerének egyik legfontosabb eleme a *kun gzhi*, a Minden Alapja. Minden Alapjának, a Tudat Természetének a megértése elsődleges dolog, mind a filozófiai rendszer vizsgálata során, mind a gyakorló megvalósítási folyamata tekintetében, mivel az Alap megértése és felismerése nélkül a megvalósítás sem képzelhető el, és maga a nézet (*lta*) sem sajátítható el. A nézet Minden Alapján és annak aspektusain keresztül bomlik ki, ezért jelen dolgozat a hozzá kapcsolódó fogalmakat mutatja be és tisztázza.

A nyíngma és a bön dzogcsen szövegek is kitérnek az Alap magyarázatára, különféle árnyalatait és értelmezéseit bemutatva,⁶³ jelen tanulmány a *kun gzhi*-t, Minden Alapját, a *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud 'khor bzhi*-ből kiemelt szövegrészeket keresztül mutatja be.⁶⁴

A *kun gzhi* tantétele már nagyon korán megjelent a dzogcsen szövegekben és különösen hangsúlyos a bönpo dzogcsen tanításokban. A kutatók megegyeznek abban, hogy maga a *kun gzhi* (sz. *ālaya*) kifejezés a *vijñānavāda* doktrínáiból lett átemelve,⁶⁵ ugyanakkor a dzogcsen rendszerében a jelentése teljesen eltér az ott használt *kun gzhi rnam par shes pa* (sz. *ālayavijñāna*, 'tárháztudat') fogalmától. Ugyanakkor a bön dzogcsen is használja a tárháztudat fogalmát, mint a nyolcféle tudatosság egyikét, de a két fogalom nem feleltethető meg egymásnak.⁶⁶ E kettő elkülönítésének problémája már egész korán megjelenik a filozófiai vitákban és szövegekben.⁶⁷

Mivel a *kun zhi* ebben az esetben az Eredendő Alapra (*gdod ma'i gzhi*) utal, ami a bön dzogcsen filozófiai rendszerében eredendően tiszta (*ka dag*), megnyilvánulásában spontán tökéletes (*lhun grub*), szó szerint véve alapja mindennek, alapja a szanszárának és a nirvánának is, minden felmerülő jelenségnek, egy végtelen potenciál, amiből bármi megjelenhet. Ezért semmi esetre sem összekeverendő a *kun gzhi rnam shes*-vel, ami a karmikus lenyomatok (*bag chags*) gyűjtésének a tudatossága.⁶⁸ A *kun gzhi*, Minden Alapja, üres, maga az üresség.⁶⁹ A *kun gzhi* a Tudat Természetére utal.

A *rDogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud* mind a négy köre az Alap bemutatásával kezdí és ismerteti annak lényegi aspektusait.

5.1. A külső kör (phyi skor)

A *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud las phyi lta ba spyi gcod kyi man ngag le'u bcu gnyis pa zhugs so*, azaz "A Nagy Tökéletesség, Zsang zsung szóbeli hagyományából a külső nézetet általánosan bemutató lényegi instrukciók tizenkét fejezete" is a *kun gzhi*-t mutatja be először. A külső nézet első gyökérszövegének első fejezete, a Természet felismerését célozza meg.

63 Erről részletes leírást lásd: Karmay 2007: 178–184.

64 A *kun gzhi*t számos helyen tárgyalja a kötet; mindnek a bemutatására azonban e dolgozatban nincs hely.

65 Karmay 2007: 179.

66 Rossi 1999: 52–53., Reynolds 2014: 193., Karmay 2007: 187–179.; bővebben lásd: a 3. kérdés tárgyalásakor.

67 Karmay 2007: 178–184.

68 Lásd: 3. kérdés.

69 Reynolds 2014: 174., 193; Wangyal 2008: 166.

ka) /kun tu bzang po khyab bdal dgongs pa che la phyag 'tshal lo/ /de'i don 'di ltar bkrol te bstan pa ni/ /'khor 'das gnyis su ma gyes sngon rol du/ /sangs rgyas sems can bya ba'i tha snyad med/ /shes rig rgyal po kun gyi 'byung gzhi 'di/ /kun la khyab ste gang gi mthas ma reg /gzhi don rtogs dang ma rtogs khyad par las/ /sangs rgyas sems can gnyis kyi 'byung gzhi r'gnas/ /snang gsal dngos med mkha' la nyi shar bzhi/ /sangs kyi ngo bo cir yang ma grub ste/ /'char tshul ma 'gags cir yang gsal/⁷⁰ /dper na nyi ma'i snying po las/ /'od zer phyogs med 'char ba bzhi/ /rang rig 'od gsal chen po la/ /'od zer nyi ma'i zer ltar gsal/ /gsal yang dran rtog cha phra bas/ /yul dang yul can rtog 'dzin med/ /dper na bar snang gza' tshon bzhi/ /sna tshogs gsal ba 'dzin med r'gnas/ /'khor 'das tha snyad ma grub cing/ /rtogs dang ma rtogs khyad par las/ /'khor 'das gnyis kyi 'byung gzhi r'gnas/ /kun 'byung kun tu rgya ma chad/ /'byung bzhi'i snang ba ma grub pas/ /rgyu yis ma bskyed rkyen gyis bshig tu med/ /ngo bo ka dag 'char tshul lhun gyis grub/ /sangs rgyas sgam pos mdzad du med/ /bka' dang lung gi tha snyad med/ /sangs can sgrin pos bcos su med/ /kun gzhi 'byung rung/⁷¹ ma bstan/ /nam mkha' rgya mecho sa gzhi bzhi/ /kun gyi 'byung gzhi r'gyur pas na/ /kun gzhi'i ming du btags pa tsam/ /tha snyad ma grub lung ma bstan/ /de ltar r'gnas pa'i kun gzhi 'byung rung ste/ /rtogs dang ma rtogs khyad par shin tu che/ /dper na nam mkhar nyi ma'i 'od shar bas/ /mun pa rang bzhi sangs pa bzhi/ /rtogs pa'i rkyen dang 'phrad pa yis/ /sangs rgyas sku dang zhing khams mams/ /btsal med lhun grub chen por shar/ /ma rtogs pa yi sems can ni/ /dper na mun khang sgron me shi ba bzhi/ /ma rtogs rkyen dang 'phrad pa'i sems can gyi/ /nyams su sdug bsgal 'khrul ba'i snang ba shar/ /'khor 'das gnyis su ming gi tha snyad byung / /'khor 'das gnyis kyi spyi gzhi bstan pa'i le 'u ste dang po 'o/⁷²

„Leborulok Kun tu bZang po, a mindent átható, nagy Óseredeti Állapot előtt.

Ennek jelentése ily módon magyarázott, és tanított: Korábban, amikor a szanszára és a nirvána nem különült el, a „Buddha” és az „érző lények” megnevezés sem létezett. E Tudatosság Királya, minden keletkezés Alapja, mindent áthat és korlátok nem érintik. Az Alap valódi megértésének illetve meg nem értésének különbségéből jön létre a „Buddha” és az „érző lények” kettéválása. Fényes és anyagatlan, mint a napfelkelte az égen. A Tudat Természete semmilyen módon nem létrehozott.

Megjelenésének módja akadálytalan, bárhol felragyog, ahogyan a Nap szívéből határ- talanul jelennek meg a fénysugarak. A nagy, tiszta ragyogású, Önmagát-felismerő Tudatosság fénysugara, a napsugarakhoz hasonlóan ragyog.

Habár világos, a finom gondolkodás nem ragadja meg a felfogott tárgyat és tárgyat bír[ó] alany[ú]; olyan, mint például a légköri szivárvány. A sokféleség [pedig] világosság és megragadásmintesen létezik. A „szanszára” és „nirvána” megnevezés nem létezett, és [az Alap] a forrása a szanszára és a nirvána kettéválásának, ami a megértés vagy a meg-nem- értés különbségéből jött létre. Minden forrása, mindenfelé határtalan.

70 E sortól, egészen a 'byung bzhi'i snang ba ma grub pas sorig, az amúgy kilenc szótagszámú verselés átvált hét szótagszámra. Mivel egy része ismétli a már elhangzottakat, meglehet, hogy ez a rész egy betoldás máshonnan, vagy később került a szövegbe.

71 Az N, Snell-ben eleve beleírva, és TNL kiadásában kézzel javítva van kun gzhi 'byung rung lung ma bstan-ra, és mivel így jön ki a megfelelő szótagszám és értelem, ezért ezt fordítom.

72 rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi, 84–85.

A négy elem megnyilvánulása nem létrehozott, ezért nem okok hozták létre és feltételek nem rombolják le. Az eredendően tiszta Természet megjelenése spontán módon történik. Nem a mélységes buddhák hozták létre. A „beszéd” és „kinyilatkozások” elnevezés nélküli. Nem az okos érző lények hozták létre. Minden Alapja, ami nem létrehozott, képes arra, hogy forrás legyen, mint ahogyan a tér az óceán és a föld alapja. Minden keletkezés alapja, csupán ezért nevezték el Minden Alapjának.

Nem fogalmilag létrehozott, meghatározhatatlan. Az ily módon létező Minden Alapja képes arra, hogy forrás legyen, [de] a különbség a megértése és nem megértése között nagyon nagy. Ahogy például az égen, a napfény felragyogásával a sötétség magától eloszlik, ugyanúgy a megértés feltételével való találkozás révén, erőfeszítés nélkül, nagyszerű, spontán tökéletes módon megjelennek a Buddha testei és a Tiszta Földek.

Azok az érző lények, akiknek megértése nincsen, olyanok, mint a sötét szobában elhaló vajmécses. A nem megértés feltételével találkozó érző lények tapasztalásában a szenvedés csalóka jelensége nyilvánul meg. Így megjelent az elnevezése a szanszára és nirvána nevének.

Ez volt az első, „A szanszára és nirvána kettéválásának általános alapját bemutató fejezet.”

5.1.1. *Kun tu bZang po*

A legtöbb dzogcsen szöveg *Kun tu bZang po*-nak, az Őseredeti Buddhának ad tisztelet.⁷³ A bön hagyomány a dzogcsen tanításokat a *bon sku*,⁷⁴ a *dharmakāya* kinyilatkoztatásának tekinti.⁷⁵ A *Zhang zhung snyan rgyud* legtöbb fejezete is ezzel a tiszteletadással kezdődik, viszont mindig más aspektusát emeli ki. Mivel ő maga egyenlő a Tudat Természetével, a Tiszta és Tökéletes Tudattal, ezért mindent átható, mindent felölel, minden jelenség megnyilvánulásának az alapja, ő az Őseredeti Állapot, és mivel a *dharmakāya*, ezért eredendően tiszta (*ka dag*), sohasem szennyeződött be.

Kétféle *Kun tu bZang po*-ról beszélhetünk: az egyik a fent említett minőségek egy szimbolikusan megnyilvánuló formája, a kifejezhetetlen *Kun tu bZang po (gdags su med pa'i kun tu bzang po)*, a másik pedig az istenség, a megvilágosodott lény, a kifejezhető *Kun tu bZang po (gdags su yod pa'i kun tu bzang po)*.⁷⁶ A tanításokat persze nem szóban nyilvánította ki: ezek ennek a megfoghatatlan állapotnak a transzcendens megnyilvánulásai.⁷⁷

A *kun* azt jelenti, hogy minden, és ebben az esetben minden létezőre, felmerülő jelenségre kell gondolnunk, míg a *bzang po* azt jelenti, hogy jó, és itt a Természetre, a Természetes Állapotra utal. Így egyrészt jelenti, hogy az összes létező és a Természet nem különül el,⁷⁸ illetve, hogy minden lény rendelkezik a Természettel, így képes elérni a megvilágosodást.⁷⁹

73 Reynolds 2014: 194–197.; Karmay 2007: 177–178.

74 A *bon sku* megfelel a *chos sku*-nak.

75 Karmay 2007: 177–178.

76 Rossi 1999: 49.

77 Rossi 1999: 49.

78 Namdak 2014: 36–37.

79 Reynolds 2014: 195.

5.1.2. A Tudatosság Királya (*shes rig gi rgyal po*)

Az a gyakorló tehát, aki nem érti meg mélységében az Alapot, nem lesz képes elhagyni a szanszára körforgását, és itt a megértés (*rtogs*) nem egy intellektuális szintet jelöl, hanem egy mély megtapasztalást és megvalósítást.

A *kun gzhi* valóban mindennek az alapja, mind a szanszárának és a nirvánának, minden jelenségnek, jónak, rossznak egyaránt, de nem kiváltó oka egyiknek sem, mivel ő maga sem okok és feltételek által létrehozott, hanem egyfajta végtelen potenciál.

Minden Alapja a Tudatosság Királya (*shes rig gi rgyal po*),⁸⁰ ami arra utal, hogy a Tudatosság, a *rig pa* (ami a tudatosság oldal; *rig cha*) és Minden Alapja, a *kun gzhi* (ami az üresség oldal; *stong cha*) sohasem különül el,⁸¹ a Tudatosság egy elválaszthatatlan aspektusa Minden Alapjának. A Tudatosság (*rig pa*) a felismert Minden Alapja, ami spontán tökéletesen jelen van benne. A Tudatosság önmagát-felismerő (*rang rig*), tehát nincs szükség semmiféle hétköznapi tudatra ahhoz, hogy világos és éber legyen, mint ahogy a mécses lángjának sem kell másik fényforrás, hogy ő maga világos legyen.

Tehát a szanszára és a nirvána forrása, mert e kettő belőle merül fel; de nem kiváltó oka azoknak. Akkor mégis hogyan jön létre e kettő szétválása? A szöveg az egyéni tapasztalás oldaláról közelíti meg a kérdést: amennyiben az egyén a felmerülő jelenségeket független, öntermészettel rendelkezőknek tapasztalja, akkor abban a pillanatban megjelenik az alany (az észlelő) és a tárgy (a szemlélt) kettőssége, a megragadás, és e hibás észlelés következtében kialakul az illúzió (*kirul ba*), a szanszára képzele. A gondolatokat, képzeteket követve keringenek a lények a szanszárában.

A *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud las rgyud bu chung bcu gnyis bzhugs so*, ‘A Nagy Tökéletesség, Zsang zsung szóbeli hagyományából, a tizenkét kicsi tantra’ fejezet így ír róla a külső körben, megerősítve ezeket:

ka) rgyas par bstan te bshad pa la/ /sems nyid stong pa ka nas dag/sems nyid stong pa 'od du gsal/ /'od gsal stong pa gdod nas dag/'khor 'das gnyis kyi gzhi mar gyur/ /'khor 'das gnyis su gyes pa med/ /de nyid rang bzhin med par shes/ /rtogs pas kun bzang ye sangs rgyas/ /de ma yin la der bzung nas/ /gzung 'dzin gnyis su spyad pa yis/ /ma rtogs sems can 'khor bar 'khyams/ /lam lnga rgyu drug so so dang/ /sku dang zhing kham s thams cad dang/ /'khor ba dang ni myang 'das gnyis/ /thams cad byang chub sems las byung/ /nyon mongs dug lnga nga yi sems/ /dug lnga spangs pa'i pha rol na/ /sangs rgyas bya ba'i ming yang med/ /dug lnga ye nas rnam par dag /ye shes lnga'i rang bzhin yin/ /rang 'byung thig le nyag gcig e ma ho/⁸²

80 Szinonimái: a *kun shes kun rig gi rgyal po rang byung rig pa*, és a *rig pa'i rgyal po*; a *shes rig* önmagában is szinonimája a *rig pa*-nak.

81 Reynolds 2014: 199.

82 *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi*, 99.

„Részletes tanítás és szövegmagyarázat:

A Tudat Természete üres és eredendően tiszta.

A Tudat Természete üres, és ragyog mint a fény.

[Ez] a Tiszta Fény üres és kezdetektől tiszta.

Mind a szanszára, mind nirvána forrásává válik.

Nincs kettéválasztva a szanszára és nirvána.

A Valódi Természet[üket] önvalótól mentesnek felismerő megértő, az Künzang, az Őseredeti Buddha [állapotába jut].⁸³

Nem olyanok, mégis olyanok megragadván őket,

kettéválasztjuk az alanyt és a tárgyat, így

az érző lények megértés híján a szanszárába sodródnak.

Minden egyes, az öt ösvényből⁸⁴ és a hat okból⁸⁵,

a Buddha-testek, és az összes Tiszta Föld,

e kettő, a szanszára és a nirvána,

mindegyik a Tiszta és Tökéletes Tudatból jelenik meg.

A szenvedés és az öt méreg a saját tudatom.

Az öt méreg elhagyásának túloldalán,

még a „Megvilágosodott” név sincs.

Az öt méreg eredendően tiszta;

természetük az öt Eredendő Bölcsesség⁸⁶.

[Ez] az Önmagától-felkélő Egylényegiség. Csodálatos!”

A *kun gzhi* aspektusait mutatja be: üres (*stong pa*), eredendően tiszta (*ka dag*), tiszta fény (*'od gsal*). Ez esetben a tiszta fény nem anyagi természetű, hanem a Tudat Természetének a megnyilvánító képességére utal.⁸⁷ Fontos megérteni, hogy ezek nem különálló részei a *kun gzhi*-nek, mert az oszthatatlan és tökéletes, pusztán azon minőségek kiemelései, amik spontán tökéletesen benne vannak.

5.1.3. A Tiszta és Tökéletes Tudat (*byang chub sems*)

A Tiszta és Tökéletes Tudat (*byang chub sems*), a bódhicsitta, itt az abszolút bódhicsittát jelenti, ami a dzogcsen rendszer terminológiájában a Tudat Természetének egy szinonimája.⁸⁸ Az egyén oldaláról szemlélve, ez a Tudatunk abszolút lényegisége.⁸⁹

83 Namdak 2010b: 151.

84 *lam lnga* – az öt ösvény (*tshogs lam*, *sbyor lam*, *mthong lam*, *yongs byang lam*, *sgrol lam*)

85 *rgyu drug* – hatféle ok: 1) *byed pa'i rgyu*, elsődleges ok; 2) *lhan cig 'byung ba'i rgyu*, közös ok, egyidejű ok; 3) *rnam par smin pa'i rgyu*, a beérlelődés oka; 4) *mtshungs par ldan pa'i rgyu*, társult ok; 5) *kun tu 'gro ba'i rgyu*, mindenütt jelenlévő ok; 6) *skal pa mnyam pa'i rgyu*, egyöntetű ok. Rossi: *dPon slob 'Phrin las Nyi ma* magyarázata szerint ez a hat szférája a szanszárának Rossi: 1999: 97.

86 *stong nyid ye shes* – Üresség Bölcsesség, *me long ye shes* – Tükörszerű Bölcsesség, *mnyam nyid ye shes* – Egyenlőség Bölcsesség, *so sor rtoqs ye shes* – Megkülönböztető Bölcsesség, *bya grub ye shes* – Mindent-megvalósító Bölcsesség.

87 Rossi 1999: 95.

88 Namdak 2010b: 153.

89 Rossi 1999:55.; Yungdrung 2014.

A *rDogs pa chen po yang rtse klong chen gyi nges don*, 'A Nagy Tökéletesség, A legmagasabb csúcs nagy kiterjedésének valódi jelentése'-nek magyarázata alapján:⁹⁰

*byang chub kyi sems de/ byang ste stong nyid skye med ka dag tu gnas/ chub ste snang ba 'gag med lhun grub tu gnas/ sems nyid la gnyis snang dbyer med du gnas so /*⁹¹

„A Tiszta és Tökéletes Tudat:

Tiszta, [mivel] a nem-született üresség eredendő tisztaságaként létezik;

Tökéletes, [mivel] a nem-szűnő jelenségek spontán tökéletesen léteznek;

A Tudat Természetében e két jelenség elválaszthatatlanul létezik.”

Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche magyarázata alapján a Természetnek a tisztaság (*ka dag*) és spontán tökéletesség (*lhun grub*) aspektusát emeli ki, amik elválaszthatatlanok, ezen kívül arra is rámutat, hogy a Természet és a jelenségek sem különböznek.⁹²

A dzogcsen szemlélete alapján nincs értelme a mérgeket és szenvedet eltávolítani, vagy átalakítani, mivel azok lényegében nem különböznek a Természettől, és mivel az öt méreg valódi természete az öt bölcsesség, ezért eredendően tiszták.⁹³ Ezért a próbálkozás az eltávolításukra értelmetlen, csak akadályt jelent a Természet megtapasztalásában. Természetesen itt a dzogcsen oldaláról érte és nem a gyakorlóéról.

5.1.4. Az Egylényegiség (thig le nyag gcig)

Az Egylényegiség, a *thig le nyag gcig*, a Tiszta és Tökéletes Tudat, a Nagy Tökéletesség, a *dharmakāya*; születetlen és ebből a meghatározhatatlan állapotból kél fel az Öt Bölcsesség is.⁹⁴ Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche magyarázata szerint, a kifejezésben szereplő a *thig*, az ürességre utal, tehát nem okok hozták létre és nem hoz létre okozatot; a *le* a tisztaságot és határtalanságot jelenti; a *nyag gcig* pedig az egyetlen pont értelemmel, ezeknek az egységét fejezi ki.⁹⁵

5.2. A belső kör (nang skor)

A *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud las sgron ma drug gi gdams pa bzhugs so*, azaz 'A Nagy Tökéletesség, Zsang zsung szóbeli hagyományából a hat lámpás tanítása' a tiszta fényvel foglalkozik sokat, és azzal, hogy ezen keresztül hogyan nyilvánulnak meg a jelenségek. Blezer a fejezet kapcsán azt vizsgálja, hogy miként jön létre a fizikai test az öt fény alapján.⁹⁶ Ugyanakkor az első lámpás legfőbb célja Minden Alapjának felismerése, nem intellektuálisan, hanem tapasztalva azt.

90 Rossi szintén ezen az idézeten keresztül mutatja be. Rossi 1999: 56.

91 *rDogs pa chen po yang rtse klong chen*, 66.

92 Namdak 2009: 39.

93 Namdak 2010b: 152; Rossi 1999: 97.

94 Lásd: *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud las rgyud bu chung bcu gnyis bzhugs so*.

95 Namdak 2010b: 213.

96 Blezer 2012: 117–168.

gzhi yi gnas lugs bstan pa ni/ /kun gzhi rig pa blo dang gsum/ /rnam pa gsum du shes par bya/kun gzhi byang chub sems nyid ni/ /'od gsal stong pa bcos slad med/ /ka dag chen po bon gyi sku/ /gang gi dri med mthas ma reg/rang bzhin lhun grub rdzogs pa'i sku/ /kun rdzogs yongs rdzogs thams cad rdzogs/ /nges med sprul sku lung ma bstan/ /phyogs med cho 'phrul ci yang shar/ /so sor tha dad ma yin te/ /snang srid yongs la nam mkha' bzhin/ /'khor 'das yongs la spyi khyab bdal/ /mkha' gsal gcig gis kun la khyab/ /gsal ba'i mkha' la phyogs ris med/ /klong chen gcig nas thams cad shar/ /stong pa'i klong la yangs dog med/ /dbyings chen gcig na thams cad gnas/ /mnyam pa'i dbyings la mtho dman med/ /de la byang chub sems zhes bya/ /dran pa'i don du gsum du bshad/ /nges pa'i don la dbye ru med/ /thig le chen po gcig tu gnas/ /sa ma ya⁹⁷

„...Az Alap, a Természetes Állapot tanításának tekintetében három aspektust kell megismerni: e három a Minden Alapja, a Tudatosság és az elme.

Minden Alapja, [ami] a Tiszta és Tökéletes Tudat Természete:

tiszta fény, üresség, nem létrehozott és változhatatlan;
 a nagy eredendő tisztaság, a *dharmakāya*,
 ami szennyezetlen, és korlátok nem érintik,
 a spontán tökéletes természet, a *sambhogakāya*,
 [ami] mind-tökéletes, teljesen-tökéletes és össz-tökéletes,
 az örök-változó, semleges *nirmānakāya*,
 ami határtalanul jelenik meg, bármilyen varázslatos jelenségként;
 egyénileg nem szétválasztott, így,
 ahogyan az ég minden jelenségre és létezőre [kiterjed],
 úgy terjed ki általánosan a szanszárára és a nirvánára.

Mindent az egyetlen tiszta tér ölel fel

– a tiszta térben nincs irány vagy felosztottság.

Minden az egyetlen kiterjedésből jelenik meg

– az üres kiterjedésben nincs széles vagy szűk.

Minden az egyetlen hatalmas dimenzióban létezik

– az önazonos dimenzióban nincs magas vagy alacsony.

Ezt a Tiszta és Tökéletes Tudatnak hívják,

köznapi jelentésében háromféleképp magyarázott,

végző jelentésében oszthatatlan:

az egyetlen hatalmas lényegiségként létezik.

Samaya!”

97 rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi, 153–154.

Láthatjuk, hogy Minden Alapja, s a Tiszta és Tökéletes Tudat Természete megfeleltethető egymásnak, mivel ugyanazokkal a minőségekkel bírnak. Leglényegibb aspektusai az üresség (*stong pa nyid*), a tiszta fény (*'od gsal*).

5.2.1. Minden Alapja (*kun gzhi*), a Tudatosság (*rig pa*) és az elme (*blo*)

A szöveg három aspektust ajánl a figyelmünkbe, ami segít a Természetes Állapot megértésében. Ezek: Minden Alapja (*kun gzhi*), a Tudatosság (*rig pa*) és az elme (*blo*).

A *kun gzhi* természetesen az Alap Természetre utal, arra a potenciálra, amiből minden jelenség megjelenik, és ami minden jelenség forrása, az üresség.

A *rig pa* is ugyannerre a természetre utal, ez a természet gyakorló által felismert aspektusa. Ez a világosság, ami önmagára tekint, önmagát felismeri, anélkül, hogy a kettőségekbe zuhanna. Ezért a lényegisége világos (*gsal*), ami azért lehetséges, mert ennek a világosságnak a természete is üresség.

Ez a Tudatosság nem a konceptuális tudat része, nem része a nyolcféle tudatosságnak, és nem egy olyan tudatosság, ami felismeri az ürességet, mint a *madhyamaka* rendszerében. Sokkal inkább kötődik az ürességhez, mivel a Tudatosság elválaszthatatlan része Minden Alapjának, aminek a természete szintén üresség.⁹⁸ Ebből jelenik meg a három megnyilvánító erő, a víziók is: a hangok (*sgra*), a fények (*'od*) és a sugarak (*zer*).⁹⁹ A jelenségvilág és a saját testünk is a hangok, a fények és a sugarak megragadása alapján jön létre. Minden Alapja és a Tudatosság elválaszthatatlanok, ahogy az üresség és a tiszta fény.

A *blo* a hétköznapi tudatosságunk, ami – mint minden külső és belső jelenség – a *kun gzhi*-ből merül fel. Ez a konceptuálisan megragadott víziókhöz kapcsolódik.¹⁰⁰

5.2.2. A Három Test (*sku gsum*)

Ezen kívül Minden Alapja eredendően magába foglalja a *dharmakāya*-t (*bon sku*), a *sambhogakāya*-t (*rdzogs sku*) és a *nirmānakāya*-t (*sprul sku*). Alapvetően három szintje van a Három Testnek (*sku gsum*), az Alap Három Test (*gzhi'i sku gsum*), az Ösvény Három Test (*lam gyi sku gsum*) és a Gyümölcs Három Test (*'bras bu'i sku gsum*). Az Alap Három Test eredendően minden érző lény sajátja, egy rejtett potenciál, de nem ismerjük fel az elhomályosulásaink végett, az Ösvény Három Test az, ami a gyakorlás révén tökéletesedik és teljesedik ki, és a Gyümölcs Három Test pedig az, ami teljesen megnyilvánult és megvalósított test.¹⁰¹

Az Alap *dharmakāya* az eredendő tisztaság, *ka dag* aspektust jeleníti meg, ami a jelentésében az ürességhez kapcsolódik,¹⁰² az Alap *sambhogakāya* a tökéletesség minőségével bír, ami a

98 Klein – Wangyal 2006: 35.

99 Ezek szerepéről és működéséről részletes elemzést lásd Blezer 2012.

100 GS: *ka, kha, nga*; Namdak 2011: 245–253.

101 Namdak 2011: 243; Reynolds 2014: 171.

102 Namdak 2006: 28.

lhun grub. Háromféle tökéletességet említ a szöveg: „mind-tökéletes” (*kun rdzogs*), „teljesen-tökéletes” (*yongs rdzogs*) és „össz-tökéletes” (*thams cad rdzogs*).

Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche magyarázata alapján „mind-tökéletes”, mivel a Minden Alapjában, mind a szanszára, mind a nívána tökéletes, azokat teljesen magába foglalja; „teljesen-tökéletes”, mivel a létező jelenségek teljes skálája tökéletes benne; „össz-tökéletes”, mivel az összes belső tudatosság, a gondolatok, a belül felmerülő jelenségek is tökéletesek az Alapban - ezek közül mindegyik kivétel nélkül az Alapból nyilvánul meg és oda is oldódik vissza.¹⁰³

Az Alap *nirmānakāya* aspektusa pedig a jelenségek határtalan megnyilvánulása.

5.2.3. Tér (mkha'), kiterjedés (klong), dimenzió (dbyings)

A Tiszta és Tökéletes Tudat természetének a bemutatására a térnek a hármasságát használják, ami segít megérteni, hogy a Tudat Természete az a 'dimenzió', ami teret nyújt a jelenségeknek. E három: *mkha'*, a tér, ami egyöntetű; *klong*, a kiterjedés, ami végtelen; *dbyings*, a dimenzió, ami változatlan, az üresség aspektust jeleníti meg és forrása mindennek.¹⁰⁴ Valójában ezek nem különülnek el, mind egyetlen hatalmas szféra, ami az Eglényegiségre (*thig le nyag gcig*) referál.

5.3. A titkos kör (gsang skor)

A titkos körben a *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud las man ngag le'u brgyad pa* 'A Nagy Tökéletesség, Zsang zsung szóbeli hagyományából a lényegi útmutatások nyolc fejezete' című az egyetlen fejezet, és annak az első része, a *gNas pa gzhi'i man ngag bstan pa le'u*, 'Az Alap Természet lényegi útmutatását tanító fejezet' tárgyalja az Alap Természetet.

Magában a szövegben nem szerepel a *kun gzhi* kifejezés, csupán címében utal rá, viszont az egész szöveg az Alapból kibomló aspektusait mutatja be a megvilágosodásnak.

gzhi'i man ngag bstan ni/ ri rab kyi rtse mo'i grong khyer gnyis na/ mi rgod lnga bzhugs zhes pa'i man ngag ni/ ri rab bya ba ni rang gi lus yin la/ rtse mo zhes pa rang gi mgo la zer/ grong khyer gnyis ni mig gnyis yin la/ mi rgod lnga ni shes lnga yin/ gnas pa snying gi dkyil na gnas/ ye shes ma 'gags par mthong bar bzhugs pa yin/ man ngag bya ba ni/ rang gi snying gi dkyil na gnas pa ma 'gags par mthong ba 'di ka ye shes zang thal gyi dgongs pa yin/ de ngo shes pas chog pa yin no'¹⁰⁵

«Az Alap lényegi útmutatásának tanítása: „A Méru hegy csúcsának két városában, öt vad ember lakik.” – Így szól az útmutatás.

¹⁰³ Namdak 2011: 237.

¹⁰⁴ Namdak 2011: 245.; Rossi 1999: 59.

¹⁰⁵ *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi*, 268.

A ‚Méru hegynek nevezett‘ a saját testünk, és így, ami a csúcának mondott, az a saját fejünk. A két város a két szem, és az öt vad ember az öt bölcsesség. Lakhelyük a szív közepében van, és az Eredendő Bölcsesség akadálytalanul láthatóan lakik [berne].

A lényegi instrukció: [Ernek] az akadálytalan látása a saját szívközpontunkban, az maga az közvetlenül átható Eredendő Bölcsesség megvalósítása. Ernek felismerése elegendő...»

rigs kyi bu sangs rgyas kyi gnas lnga ni/ bon sku rang gi snying gi dbus na bzhugs/ ye shes zang thal gyi sku mig gnyis na bzhugs/ longs spyod rdzogs pa'i sku klod pa'i dkyil na bzhugs/ thugs rje sprul pa'i sku skal tshigs gzhung pa'i nang na bzhugs/ thig le rang 'byung gi sku rang gi rtsa thams cad kyi nang na bzhugs/ sangs rgyas sku lnga rang lus la gnas pa yin/ rig pa ma 'gags pa 'di bon sku yin te ye nas rang la gnas/ rig pa 'od kyi lus su ye nas gsal/ yul dang dbang po'i snang ba ye nas gsal/ rang rig ma 'gags par ye nas gsal ba 'di sangs rgyas yin/ rang gi mig gnyis ye shes zang thal du ye nas gnas pa'o/ sangs rgyas rang chas su shes pa'i rtogs tshad bon sku ru shar cing / mig gnyis ye shes zang thal du shes pas/ ye shes 'od du gsal/ rig pa zang thal du shes pas...¹⁰⁶

„... Ó, nemes tanítvány! Az öt Buddha helye pedig: A *dharmakāya* a saját szívünk közepében van. A Közvetlenül-átható Eredendő Bölcsességtest a két szemben van. A Tökéletes élvezettest, [a *sambhogakāya*] a kiterjedt tér közepében van. Az Együttérzés varázstest, [a *nirmānakāya*] a gerinc belsejében van. Az Önmagától-megjelenő Lényegiségtest a saját csatornáinkban van. Az öt Buddha-test a saját testünkben van. Ez az akadálytalan Tudatosság a *dharmakāya*, s ez kezdetektől önmagunkban van. A Tudatosság fényttestként kezdetektől tiszta fény. Az [érzékszervi] tárgyak és erők megnyilvánulása kezdetektől tiszta fény. Ez az akadálytalan, kezdetektől tiszta Önmagát-felismerő Tudatosság a Buddha. A két szemem a kezdetektől, mint a Közvetlenül-átható Eredendő Bölcsesség létezik. A Buddha a bennerejlő bölcsesség megvalósításának csúcaként, a *dharmakāya*-ként jelenik meg...”

rigs kyi bu sangs rgyis kyi gsal ba lnga ni/ sangs rgyas kyi zhing khams 'od lnga rang la gsal lo/ 'od lnga rang gi rig pa'i gdangs su gsal lo/ rang gi rig pa gsal la ma 'gags pa 'di/ sangs rgyas yin par gsal/ ye shes rang gi mig la gsal lo/ de ltar sku dang ye shes thams cad rang gi sems nyid 'di las 'byung zhing / gsal bar 'char bas/ gnas lugs kun gzhi'i man ngag ces bya'o/ gnas pa gzhi'i man ngag bstan pa'i le'u sten gcig pa'o/ sa ma ya//¹⁰⁷

„...Ó, nemes tanítvány! Az öt Buddha tisztasága pedig: A Buddhák Tiszta Földjei és az öt fény önmagában tiszta. Az öt fény a saját Tudatosságunk megnyilvánulásaként tiszta. Ez a saját, tiszta és akadálytalan Tudatosságunk tiszta, mint a Buddha. Az Eredendő Bölcsesség a saját szemünként tiszta.

Így mindez, a megvilágosodott testek és az Eredendő Bölcsesség, a saját Tudatunk Természetéből jelenik meg, és tisztaként nyilvánul meg.

Így szól a Természetes Állapot, a Minden Alapjának lényegi útmutatása.”

¹⁰⁶ rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi, 268.

¹⁰⁷ rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi, 270.

Ez a fejezet egy szimbolikus leírást ad a megvilágosodott testek helyzetéről, és arról, hogy honnan nyilvánulnak meg a saját fizikai testünkben. Leírja azt a kapcsolatot, ami a megvilágosodott testek (*sku*) és a még fizikai testben lévő gyakorló között fennáll, ezzel is érzékeltetve, hogy a megvilágosodás és a megvilágosodott testek nem valami tőlünk független dolgok.

Az Eredendő Bölcsesség a Tudatosságra referál, mivel abból nyilvánul meg. Tehát a szívközpontunkban az Eredendő Bölcsesség felismerése és annak akadálytalan látása valójában a Tudatosság felismerése.

5.3.1. A thod rgal víziók és a világosság (gsal) aspektus

A tárgyalt fejezet elmélyíti a Tiszta Fény ('*od gsal*), azaz a *thod rgal* víziók megismerését és gyakorlatát. A *thod rgal* gyakorlatoknál kulcsfontosságú a szem, mivel ez lesz az a kapu, amin keresztül megtapasztaljuk, hogy a saját Tudatunk Természete és a tiszta vízióként felmerülő jelenségek természete azonos, így nincs különbség kint és bent között. A *thod rgal* víziók, tiszta víziók, ami azt jelenti, hogy mentesek a fogalmiságtól, mindenféle tudati működéstől, megragadástól vagy elutasítástól. Ekkor már a gyakorló stabil a Tudat Természetében és felismeri, hogy minden megnyilvánulás a saját *rig pa*-jából nyilvánul meg. Felismeri, hogy abból nyilvánul meg az öt tiszta fény, s hogy ezek a jelenségek alapjai. Az öt tiszta fény az elemeknek a legtisztább, legfinomabb formája. Ha megragadjuk, akkor tisztátalanra lesz a vízió, az öt elemmé alakul át, melyek a saját fizikai testünk alkotóelemeivé is válnak. Viszont, ha felismerjük azok valódi természetét, tisztaságát, akkor tiszta vízióként, az öt bölcsességként és az öt Buddha családaként nyilvánulnak meg.¹⁰⁸

Ahogy a *rig pa*-nál már szó volt róla, annak az egyik legfőbb aspektusa a világosság (*gsal*), ami azt jelenti, hogy tudatos önmaga tekintetében, és minden minőség forrása is egyben.¹⁰⁹ A tudatosság üresség. Az üresség és a tiszta fény ('*od gsal*) sohasem különül el.

5.3.2. Az öt test

Aszöveg itt öt testről beszél, ami a három testen (*sku gsum*) alapul. Számba veszi a *dharmakāya*-t, a *sambhogakāya*-t és a *nirmānakāya*-t, majd a *dharmakāya*-t, ami a Tudat Természetére referál, szétbontja a Önmagától-megjelenő Lényegiségtestre (*thig le rang 'byung gi sku*) és a Közvetlenül-átható Eredendő Bölcsességtestre (*ye shes zang thal gyi sku*). A *dharmakāya*-t gyakran két aspektusra bontják, hogy bemutathassák annak bennerejlő tulajdonságait¹¹⁰: a természet oldalra (Természettest, *ngo bo nyid sku*) és a bölcsesség oldalra (Önmagától-megjelenő Bölcsességtest, *rang byung ye shes kyi sku*). A természet oldal képviseli az üresség aspektust, míg a tudatosság a tisztaság aspektust.¹¹¹

¹⁰⁸ Wangyal 2003: 30–31.

¹⁰⁹ Wangyal 2013: 110–113.

¹¹⁰ Többféle ötös felosztással lehet találkozni, ez egyfajta megoldás közülük.

¹¹¹ Khenpo Gelek Jinpa szóbeli magyarázata alapján.

A *dharmakāya*, ami a szívben lakik, a *ka ti* csatornán keresztül összeköttetésben van a szemmel és ezen az úton keresztül nyilvánulnak meg azok a víziók, amik nem az érzékszerveken alapulnak – ennek a megtapasztalásáért végzik a sötételvonulást, mivel a sötétben a szem, mint érzékszerv nem működik, viszont a tiszta víziók továbbra is megnyilvánulnak.¹¹²

5.4. A legtitkosabb kör (ye gsang skor)

A *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud las gzer bu nyi shu rtsa gcig gi gzhung bzhugs so*, azaz 'A Nagy Tökéletesség, Zsang zsung szóbeli hagyományából a huszonegy szög szövege' alapján:

ka) /kun tu bzang po rang rig mngon du ston la phyag tshal lo/ /skye shis gting nas 'jigs pa'i gang zag gis/ /dben la nyams dga'i ri khrod dgon pa ru/ /kun gzhi ngos bzung rig pa dmar thag bcad/ /lhan cig skyes pa'i rig pa'i rgyal po ni/ /zab cing cha phra rtogs dka' rig pa dkon/ /de phyir khyad par ngo yi bzung thabs bstan/ /sems dang sems nyid dbye ba'i thabs lam ni/ /lus kyi gnad bsdam rlung gi rta bzung/ /sgron ma'i sgo rang sor bzhag/sems dang sems nyid dbye ba'i man ngag ni/ /phyi ru mi dpyad/ /nang du mi brtag /snga phyir mi 'bren/ /sems dang sems nyid phyed pa'i tshad bstan pa/ /snyigs ma klung du thim nas d'wangs ma 'od du gsal/ /blo'i g.yang lugs bu'd nas rig pa gcer bur shar/ /rtog pa'i sprin tshogs sangs nas ye shes sgrib g.yogs med/ /sems dang sems nyid ngo yis bzung ba ni/ /rtog pa med pa/ /kun gyi gzhir gyur pa/ /lung du ma bstan pa/ /'byung rung ma 'gag pa dang bzhi ni/ /kun gzhi ste sems nyid do/ /dran zhing rig pa/ /cir yang 'char ba/ /glod na grol ba/ /bzhag na 'dres pa dang bzhi ni blo ste sems so¹¹³

„Leborulok *Kun tu bZang po* előtt, aki közvetlenül megmutatja az Önmagát-felismerő Tudatosságát.

Annak, aki a születés és halál mélységes félelmét elhagyta,
egy kellemes hegyi remeteség, magányos elvonulólhelyén
fel kell ismernie Minden Alapját, és biztossá kell válnia a Tudatosságban.¹¹⁴

A spontán megszületett Tudatosság Királya
mély és kifinomult, nehéz megérteni, ritka felismerni;
ezért van [itt] bemutatva lényegi különbségük¹¹⁵ megragadásának módja.

A tudat és a Tudat Természete megkülönböztetési módjának ösvénye pedig:

- a test kulcspontjait fegyelmezni;
- az energia lovát megtartani;

¹¹² Namdak 2013: 87–103.

¹¹³ *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi*, 279–280.

¹¹⁴ A tibeti szöveg itt múlt időt használ, nem felszólítót, de a szöveg értelmének előhívását elősegíti annak használata. Reynolds a fordításában a should-dal igyekszik ezt elérni. Reynolds 2014: 42.

¹¹⁵ *A sems és sems nyid* – a tudat és a Tudat Természetének megkülönböztetésére utal. Namdak – Yungdrung 2014.

– a lámpás kapuját természetesen hagyni.

A lényegi instrukciója a tudat és a Tudat Természete megkülönböztetésének pedig:

- nem elemezni a külsőt
- nem vizsgálni a belsőt
- nem követni a múltat és a jövőt

Ami pedig a tudat és a Tudat Természete elválasztásának a hitelességét mutatja:

miután a szennyeződések¹¹⁶ feloldódnak a térbe, a tisztaság¹¹⁷ fényesen ragyog;

lehullván az elme köpönyege, a Tudatosság mezítelen mutatkozik meg.

Feloldódván a fogalmi gondolatok felhője, az Eredendő Bölcsességet nem borítja homály.

A tudat és a Tudat Természete megértése pedig:

- mentes a fogalmi gondolkodástól
- mindennek alapja
- meghatározhatatlan
- képes megjelenni, szennyezetlen

E négy Minden Alapja, azaz a Tudat Természete.

- éber és tudatos,
 - bárhol megjelenik,
 - ha ellazul, felszabadul,
 - ha hagyod [ahogy van], feloldódik,
- E négy az elme, azaz a tudat...”

‘A huszonegy szög’ és kommentárja a megvalósításra irányuló gyakorlati útmutatást ad arról, hogy mindazt, amit a nézet (*Ita*) elsajátításával megismertünk, milyen módon tapasztalható meg a gyakorlatban és hogyan érhető el vele a Szívárványtest.

Az a gyakorló, akiben megérlelődött a lemondás tudata – a szanszárikus cselekedeteket elengedte, mert belátta és megtapasztalta a szanszára szenvedéseit és félelmeit –,¹¹⁸ annak a gyakorlás felé kell fordulnia. Arra kell fordítani a figyelmét, hogy felismerje Minden Alapját, és a gyakorlás révén stabillá váljon a Tudatosságban.

5.4.1. A tudat (sems) és a Tudat természete (sems nyid)

A fő hangsúlyt arra fekteti ‘A huszonegy szög’ első fejezete, hogy meg tudjuk különböztetni a hétköznapi tudatot (*sems*) a Tudat Természetétől (*sems nyid*), mivel különbségeik felismerése és elkülönítésük segít abban, hogy felismerjük és megértsük a Tudatosság Királyát,

¹¹⁶ A *sems*-re, a tudatra utal, ami tisztátalan. Namdak – Yungdrung 2014: 17.

¹¹⁷ A *sems nyid* –re, a Tudat Természetére utal, aminek egyik aspektusa a tisztaság. Namdak – Yungdrung 2014–2017.

¹¹⁸ Gelek 2015: 76–79.

a Természetes Állapotot. A címe, 'A huszonegy szög', igazán találó, mivel a kulcspontokat megadván, leszűrva egy-egy szöveget, megkapjuk azt a módot, ahogy a testünket, beszédünket és tudatunkat be kell állítanunk a megvalósítás eléréséhez.

Első lépésben a megfelelő testtartást kell felvenni, a kommentár az ötpontos ülést¹¹⁹ említi. Az energia lova, pedig a csatornában mozgó szélre utal és a légzésre, jelen esetben a légzés természetes útjára, nem szükséges semmilyen különleges légzéstechnika.¹²⁰ A lámpás kapuja, pedig a szem, amit szintén természetes módon félig nyitva, félig csukva hagyunk. A dzogcsen gyakorlás során a szem fontos szerepet tölt be és a szem mindig nyitott.

Majd a tudati magatartást állítja be: ha követjük a gondolatokat, akkor megragadván azokat a szanszáraba jutunk, viszont, ha nem követjük, csak észleljük a jelenlétüket, de nem ragadjuk meg, nem utasítjuk el, csak hagyjuk őket úgy, ahogy vannak, akkor spontán feloldódnak és megtapasztalható a Természetes Állapot.

Definiálja is a Tudat Természetét: „mentes a fogalmi gondolkodástól, mindennek alapja, meghatározhatatlan, képes megjelenni, és szennyezetlen”. Ezzel szemben a hétköznapi tudat, vagy elme: „éber és tudatos, bárhol megjelenik, ha ellazul, felszabadul, ha úgy hagyod, ahogy van, feloldódik”.

6. //rdzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud las kun gzhi'i zhal shes gsal ba'i sgron ma bzhugs so//

kun gzhi'i gnas lugs la the tshom bsal ba'i zhal shes ni/ nam mkha' phyi nang gi dpes mtshon pa ni/ blo chung pa 'gas byang chub kyi sems ni/ nang rig pa'i steng du khyab la/ phyi yul gyi snang ba la ma khyab bam/ snyam nas the tshom za ba la/ dper na nam mkha' ni snang srid yongs la spyi blugs su khyab pas/ phyi nang gnyis su med kyang/ gnas khang gi dbang gis phyi nang gnyis ltar snang ngo/ de yang gnas khang gru bzhi gru gsum nar mo zlum por gnas na/ nam mkha' yang de dang mthun par gnas so/ de dang 'dra bar byang chub kyi sems ni/ 'khor 'das yongs la spyi blugs su khyab pas/ phyi nang gnyis su med kyang/ gang zag blo'i dbang gis phyi nang gnyis ltar snang ngo/ de yang nang rnam shes rig pa 'dis/ byang chub kyi sems rtogs su yod/ nyams su myong du yod pas/ byang chub sems kyi khyab par mthong/ phyi rol yul gyi snang ba rnams/ bem po yin pas byang chub sems rtags su 'char gzhi med pas ma khyab pa ltar mthong/ de ltar gnas khang dbang gis nam mkha' phyi nang ltar snang yang/ nam mkha' la phyi nang gnyis med tha dad med do/ nang na ci ltar khyab pa bzhin/ phyi na yang de ltar khyab pa'o/ de dang 'dra bar sems can blo yis byang chub sems la phyi nang gnyis su mthong/ phyi nang med cing tha dad med do/ nang rnam shes rig pa'i steng na ci ltar khyab pa bzhin/ phyi yul gyi snang ba dang/ phyi snod kyi 'jig rten la yang de ltar khyab pas/ phyi nang mtha' dbus med par khyab bdal chen por gnas pa yin no/ chu dang chu zla'i dpes mtshon pa ni/ dper na nam mkha' la zla ba gcig shar na/ de'i 'od sa gzhi yongs la khyab par shar ba la/ chu bo rgya mtsho ldeng ka

119 1) keresztezett lábak, 2) a test egyenes, 3) a mellkas nyitott, a könyök a testtől eltartva van, 4) a két kéz az ölbén, az egyensúly tartásában: a hüvelykujj megnyomja a gyűrűsujj tövét, a jobb kéz alul, a bal kéz felül, 5) az állat kissé lehajtuk. Wangyal 2011: 24.

120 Namdak – Yungdrung 2014: 178.

rnams gsal la dngas pas/ chu zla 'char ba'i gzhi yod pas/ zla ba'i gzugs brnyan 'char ro/ sa rdo ri brag
rnams snyigs ma yin pas/ chu zla 'char ba'i gzhi med pas/ zla ba'i 'od kyis khyab kyang gzugs brnyan
mi 'char ro/ de dang 'dra bar bon nyid kyi dbyings sam/ byang chub kyi sems ni zla ba'i dkyil 'khor lta
bu/ 'khor 'das yongs la khyab bdal du gnas kyang / nang rnam shes rig pa la bon nyid kyi 'char gzhi
yod pas rtogs su yod/ nyams su myong du yod pas dpra na chu dang 'dra/ phyi yul gyi snang ba dang/
phyi snod kyi 'jig rten rnams/ bem po rig med yin pas/ bon nyid dang sems nyid kyis khyab kyang
'char gzhi med pas/ rtogs shing nyams su myong du med pa'o/ zla ba'i dkyil 'khor ni/ chu dang sa rdo
gnyis ka la phyi nang med par khyab pa ltar/ bon nyid dang sems nyid ni/ nang ris pa la ci ltar khyab
pa bzhin/ phyi yul gyi snang ba dang/ snod kyi 'jig rten la yang de ltar khyab pa'o/

rig pa'i ye shes gang zag gi rgyud la shar tshul la/ the tshom bsal ba'i zhal shes ni/ gang zag 'gas rang
rig pa'i ye shes 'di/ thig le nyag gcig yin na/ gang zag gi rgyud la la¹²¹ so sor shar ba mi 'thad/ so sor
shar na thig le nyag gcig yin pa mi 'thad snyam nas the tshom za ba la chu dang chu zla'i dpe yis
mtshon te/ nam mkha' la zla ba'i dkyil 'khor gcig las med kyang/ chu bo dang ldeng ka grangs med
pa de'i rkyen gyis/ chu zla'i dkyil 'khor grangs med shar ro/ de dang 'dra bar rang shes rig gi rgyal po
thig le nyag gcig yin yang/ gang zag gi rnam shes rig pa'i sems rgyud so sor shar bas/ rig pa'i ye shes
kyang so so du ma ltar shar te/ chu zla du mar shar ba dang 'dra'o/ de ltar chu bo ldeng ka'i nang du
cha zla grangs med shar yang/ zla ba'i dkyil 'khor gcig la rdzogs te tha dad med do/ de dang 'dra bar
gang zag gi rgyud la rig pa'i ye shes so sor grangs med shar yang/ rang shes rig gi rgyal po gcig la
yongs su rdzogs te tha dad med do/ rgyal mkhar dang sgo mo'i dpe ni/ rgyal po'i sku mkhar gcig la sgo
brgya stong mang po yod kyang/ sku mkhar gcig la rdzogs pa ltar/ kun gzhi rgyal po'i sku mkhar dang
'dra ba la/ rig pa'i ye shes sgo dang 'dra ste so sor shar ba'o/ so sor shar yang kun gzhi bon nyid sku
mkhar dang 'dra ba gcig la rdzogs pa'o/ mkhar la sgo mang po yod kyang/ sgo de rnams sku mkhar du
gro ba'i sgo'o/ sgo de rnams gang phyed pa gcig gi nang du zhugs na/ mkhar gyi nang du phyin par
'gyur ro/ sgo gang ma phyed pa de nas 'jug pa'i thabs med pas/ mkhar gyi nang du phyin par mi 'gyur
ro/ de dang 'dra bar rig pa'i ye shes gang zag gi rgyud la so so du mar shar yang/ thams cad bon nyid
kyi sgo mo'o/ rang rig pa'i ye shes gang rtogs pa des/ mkhar gyi sgo phyed pa dang 'dra ste/ rig pa'i
sgo ma phyed pas kun gzhi'i mdzod phugs mi thong zhing/ bon nyid ma dang mjal bar mi 'gyur ro/

bag chags sog tshul la the tshom bsal ba'i zhal shes ni/ gang zag 'gas kun gzhi ye shes ka dag yin na/
bag chags sog gzhi yin par mi 'thad/ bag chags sog gzhi yin na/ ka dag yin par mi 'thad snyam nas the
tshom za ba la/ kun gzhi'i ngo bo la dus gsum du bag chags kyis dri mas gos ma myong pas ka dag yin
no/ 'o na bag chags kyi sogs gzhi ma yin nam snyam na/ bag chags ni rnam par shes pa tshogs brgyad
zung du 'brel ba'i bag la sog pa yin no/ de yang kun gzhi ni bag chags sog pa'i gzhi tsam yin te/ dper
na mdzod Khang dang 'dra/ yid kyi rnam par shes pa ni/ bag chags sog mkhan yin te/ dper na khyo ga
dang 'dra/ sgo lnga'i rnam par shes pa ni/ bag chags sog pa'i sgo dang lam yin te/ dper na Khang pa'i
sgo 'am mgron po'i lam dang 'dra'o/ phyi rol gyi yul lnga ni/ bag chags sog par bya ba'i rgyu yin te/
dpe yul zhing zas nor dang 'dra'o/ nyon mongs pa can gyi yid ni/ bag chags mi gtong 'dzin mkhan yin
te/ dper na bud med dang 'dra/ de yang kun gzhi med na bag chags sog pa'i gzhi med de/ rten sa yang
med na brten pa'i ri mo bris sa med pa bzhin no/ yid kyi rnam par shes pa med na bag chags sog mkhan
med do/ nor sog pa'i skyes bu med pa bzhin no/ sgo lnga'i rnam shes med na/ bag chags gsoq pa'i sgo

121 A második lá elírás lehet, mert sem értelmében, sem nyelvtanilag nem illeszkedik a szövegbe, így a fordítás során sem veszem figyelembe.

dang lam med de/sgo med pa'i khang pa dang 'dra/lam chad pa'i mgron po dang 'dra/phyi rol gyi yul lnga med na/bag chags gsog pa'i rgyu med de/dper na zas nor med pa'i mi dang 'dra/khang stong gi rkun mo dang 'dra/nyon mongs pa can gyi yid med na/bag chags lan gcig bsags kyang yal nas 'gro ba yin te/bdag po med pa'i nor dang 'dra/de yang kun gzhi'i klong nas yid kyi rnam par shes pa la thog med du shar ba la/ma rig pa'i dbang gis nyon mongs pa can gyi yid bdag dang bzhan du 'dzin par shar/nyon mongs pa can gyi yid bud med 'dra ba des/yid kyi rnam par shes pa skyes bu dang 'dra ba de bskul/yid kyi rnam shes des/sgo lnga'i rnam shes khang pa'i sgo'am/tshong pa'i lam dang 'dra bar zhugs nas/phyi rol gyi yul lnga/yul zhing zas nor dang 'dra ba de la longs spyod de/yul yid du 'ong ba la 'dod chags/yid du mi 'ong pa la zhe sdang/gnyis ka ma yin pa la gti mug/bdag la dmigs te nga rgyal/gzhan la dmigs te 'phrag dog/de ltar las dang nyon mongs rang khar spyad pa'i bag chags de/nyon mongs pa can gyi yid bud med 'dra ba des/kun gzhi'i bag la mi gtong 'dzin par byed do/dper na bran gyis 'tsho/skyes bus sog/bud med la gtod/mdzod khang du sog pa dang 'dra'o/'o na tshogs brgyad zung du 'brel ba'i bag la sog na/kun gzhi ka dag yin pa de la 'gal lo snyam na/mi 'gal te/nam mkha'i klong du snang srid ci snyed cig chags shing gnas kyang/nam mkha'i ngo bo la snang srid kyi dri mas rdul tsam yang ma gos pa bzhin no/

gzhi ngo yis bzung ba la the tshom gsal ba'i zhal shes ni kun gzhi me long dang 'dra ba la phyi rol gyi yul lnga gzugs brnyan bzhin du wal ler shar ba la blo chung ba 'gas 'di kun gzhi la shar ba ma yin/chu bur gyi mig dang dbang rten lnga la shar ba yin snyam na ma yin te/dbang rten lnga ni/yul lnga 'char ba'i sgo tsam yin no/yul lnga ni shes rig gi rgyal po kun gzhi la shar ba'o/'di la chu dang chu zla'i dpe ni mkha' la zla ba'i dkyil 'khor shar ba de/sa rdo ri brag rnams la chu zla 'char ba'i gzhi med pas/chu zla 'char ba mi srid do/chu la chu zla 'char ba'i gzhi yod pas/zla ba'i gzugs brnyan 'char ba'o/de dang 'dra bar phyi rol yul lnga ni/shes rig gi rgyal po la 'char gzhi yod pas/chu la chu zla 'char ba bzhin/yul lnga sgrib pa med par 'char ro/dbang rten lnga ni bem po rig med yin pas yul lnga 'char ba'i gzhi med do/gal te bem po yin yang yul lnga shar na/shi ba'i ro la yang lnga 'char bar 'gyur te/dbang rten lnga yod pa'i phyir ro/de 'dod na shi ba'i ro la yul lnga mi 'char bar mngon sum gyis grub ba'o/rmi lam gyi bag chags snga phyi'i dpe ni/dper na gnyid log pa'i dus na dbang rten dbang po 'gags nas med de/rmi lam gyi shes pa la snga phyi da lta gsum ka'i gzugs brnyan 'char te/snga mar yul gang du phyin pa las gang spyad pa/skyid sdug gang myong ba thams cad rmi lam gyi yul na/sgrib pa med par 'char ro/gzhan yang tsho snga ma'i bag chags kyi gzugs brnyan thams cad yang 'char bar 'gyur ro/zla ba phyi ma dang lo phyi ma la yul gang du phyin pa dang/las gang spyod pa/rkyen bzang ngan ci 'ong thams cad ni/rmi lam du sgrib pa med par 'char bar 'gyur ro/gzhan yang tshe phyi ma'i gzugs brnyan thams cad yang 'char bar 'gyur ro/dus da lta ba ni/de ring las dang spyod pa ci byas pa thams cad/do mod rmi lam gyi yul na 'char ro/de ltar rmi lam gyi yul na dus gsum ka 'char ba de/kun gzhi la shar ba yin zhing/dbang rten lnga la shar ba ma yin par mngon sum gyis grub pa'o/bar do'i dpe ni bar do'i snang ba shar ba'i tshe/dbang rten lnga po dang bral nas med de/yul drug ka'i snang ba du/gcig la 'char bar bshad do/gzhan yang tshe snga phyi las rgyu 'bras gnas mtho dman thams cad 'char bar bshad do/de ltar shar ba de/kun gzhi la 'char ba yin no/gzhan yang rtogs ldan gyi gang zag 'ga' la yang/tshe snga phyi las sogs sgrib pa med par 'char bar bshad do/de yang kun gzhi la 'char ba yin no/des na yul lnga ni kun gzhi la 'char ba yin pas/stong gsal sgrib gyogs med pa'i shes pa la/yul lnga wal le shar ba 'di/shes rig gi rgyal po kun gzhi yin par shes par bya'o/the tshom bsal ba'i zhal shes rdzogs so/ /sarba mang ga laM/²²

7. A Nagy Tökéletesség, Zsang zsung szóbeli hagyományából, Minden Alapjának szóbeli tanítását megvilágító lámpás (Fordítás)

A szóbeli tanítás, ami eloszlatja a kétségeket a Minden Alapjáról, azaz a Természetes Állapotról.

[1. kérdés]

A külső és a belső tér példájával bemutatva:

“A Tiszta és Tökéletes Tudat a belső észlelő tudatosságot áthatja, viszont a külsőként megnyilvánuló tárgyakat nem hatja át?” – gondolhatja magában néhány alacsony megértésű, majd felmerül bennük a kétség.

[A válasz az, hogy] például a tér minden jelenséget és létezőt teljes egészében áthat, így, noha nincs kettéválasztva a külső és a belső [tér], mégis a szoba [jelensége] révén úgy jelenik meg, mintha a külső és a belső tér ketté lenne választva. Ezenkívül, ha egy szoba négyszögletes, háromszög [alakú], rombusz [formájú], [vagy] kerek, akkor a tér is összhangban lesz vele.

Ehhez hasonlóan, a Tiszta és Tökéletes Tudat a teljes szanszárát és nirvánát mindenre kiterjedően áthatja, így, noha a kint és bent nem létezik, mégis az egyén hétköznapi elméje miatt úgy jelenik meg, mintha ketté lenne választva külső és belső [térre]. Továbbá, a Tiszta és Tökéletes Tudat ezen belső észlelő tudatosság révén van felismerve és tapasztalva, ezért látja a Tiszta és Tökéletes Tudat átható [képességét]. A külső tárgyi jelenségek élettelenek, ezért a Tiszta és Tökéletes Tudat megnyilvánulásának oka, azaz a kiváltó ok, nem áll fent, ezért úgy látjuk, mintha nem lenne áthatás.

Így, noha a szoba [jelenségén] keresztül úgy jelenik meg, mintha lenne külső és belső tér, mégis a térben külön kint és bent, nicsenek elkülönülve. Ahogy [a tér] bent áthat mindent, kint is ugyanúgy áthat mindent.

Ekként látja az érző lények tudata kettéválasztva a Tiszta és Tökéletes Tudatot kintre és bentre. Nincs kint és bent, nincs megkülönböztetés.

Ahogy a belső észlelő tudatosságon áthat, úgy hatja át a külső tárgyi jelenségeket és a külső világot is, ezért kinttől és benttől, széltől és középtől mentesen, mindent átható állapot.

A víz és a vízen tükröződő Hold hasonlatával bemutatva:

Például, amikor az égen megjelenik a Hold, akkor annak a fénye az egész földön, mindent áthatva ragyog. A folyókat, tengereket, tavacsákat [is] megvilágítja és beragyogja, [és így] mivel a vízen tükröződő Hold képének megvan az oka, a Hold tükröképe megjelenik. A föld, a kövek, a hegyek, és a sziklák nem tiszták, ezért nincs meg az oka a vízen tükröződő Hold megjelenésének, így noha a Hold fénye árad, a tükröződő kép mégsem jelenik meg.

Ily módon hasonlít a Létezők Természetének Dimenziója, vagy a Tiszta és Tökéletes Tudat a holdkoronghoz. Noha a teljes szanszárában és nirvánában mindent áthatóan jelen van, mégis azért észleljük és tapasztaljuk, mert a belső észlelő tudatosság tekintetében megvan a Létezők Természetének a megjelenési alapja, így [a belső észlelő tudatosság] a példában a vízhez hasonló. A külső tárgyi jelenségeknek és a külső világnak nincs tudatosságuk, ezért még ha a Létezők Természete és a Tudat Természete át [is] hatja, még sincs meg az alapja a megjelenésüknek, ezért nem észleljük és nem tapasztaljuk.

Ahogy [a holdfény] áthatja mind a kettőt, a vizet és a sziklát, mentesen a kívül és bent szétválasztásától, ahhoz hasonlóan hatja át a Létezők Természete és a Tudat Természete a belső tudatosságot, a külső tárgyi jelenségeket és a külső világot is.

[2. kérdés]

A kétségeket eloszlató tanítás a Tudatosság-Bölcsesség megjelenési módjáról az egyéni tudatáramban:

“Ha ez az Önmagát-felismerő Tudatosság-Bölcsesség¹²³ az Eglyényegiség, akkor logikailag nem elfogadható az, hogy különállóan jelenik meg az egyéni tudatáramban. Ha [viszont] különállóan jelenik meg, akkor logikailag nem elfogadható, hogy az az Eglyényegiség.” – gondolhatja magában néhány ember, majd felmerül bennük a kétség.

A víz és a vízen tükröződő Hold hasonlatával bemutatva:

Noha az égen csupán egyetlen holdkorong van, mégis e számtalan sok folyó és tó révén, számtalan sok vízen tükröződő holdkorong jelenik meg.

Ugyanígy, bár az Önmagát-felismerő Tudatosság Királya az Eglyényegiség, mégis az egyének észlelő tudatának a tudatáramában különállóan jelenik meg. Ezért hasonló módon különállóan jelenik meg a Tudatosság-Bölcsesség is, mintahogy a vízen tükröződő Hold [is] úgy jelenik meg, mintha sok lenne.

Így, habár végtelen számú vízen tükröződő Hold jelenik meg a folyókban és a tavakban, mégis a holdkorong egységében teljes, és nincs szétválasztva. Ugyanígy végtelen számú Tudatosság-Bölcsesség jelenik meg különállóan az egyéni tudatáramokban, mégis az Önmagát-felismerő Tudatosság Királya egységében teljes, és nincs szétválasztva.

A királyi palota és a kapuk példája:

Noha egy királyi palotának sok százezer kapuja van, mégis a palota egységében teljes, így Minden Alapja a királyi palotához hasonlít, és a Tudatosság-Bölcsesség [pedig] a kapukhoz hasonlít, azaz különállóan jelenik meg.

¹²³ Tib. rang rigpé jese: Önmagát-felismerő Eredendő [Tudatosság-]Bölcsesség.

Habár különállóan jelenik meg, mégis Minden Alapja és a Létezők Természete, a királyi palotához hasonlóan egységében teljes. Még ha a királyi palotának sok kapuja [is] van, ezek a kapuk, a királyi palotába nyíló kapuk. Ezeken a kapukon, ha valaki benyit és az egyikbe belép, akkor a palota belsejébe jut. Ha nincs, aki benyisson, akkor nincs meg a belépés lehetősége, így a palotába bejutni sem lehet.

Hasonlóképpen, noha a Tudatosság-Bölcsesség a tudatáramokban sok különállóként jelenik meg, mégis mindegyik a Létezők Természetének kapuja.

Az, aki [mélyen] megérti az Önmagát-felismerő Bölcsességet olyan, mint a királyi palotába belépő. A Tudatosságba nem belépő, Minden Alapjának a kincstárát végső szinten nem látja és az Anyával, a Létezők Természetével sem fog megismerkedni.

[3. kérdés]

A kétségeket eloszlató tanítás arról, hogy hogyan működik a karmikus lenyomatok gyűjtése.

“Ha Minden Alapja eredendően tiszta, akkor logikailag nem elfogadható, hogy a karmikus lenyomatok gyűjtésének az alapja, [viszont] ha a karmikus lenyomatok gyűjtésének az alapja, akkor logikailag nem elfogadható hogy eredendően tiszta.” – gondolhatja magában néhány ember, majd felmerül bennük a kétség.

A Minden Alapja lényegiségét a három időben sohasem fedte be a karmikus lenyomatokból fakadó szennyeződés.

“Akkor viszont a karmikus lenyomatok gyűjtésének nem az alapja” – gondolja magában.

A karmikus lenyomatok azok, amik a nyolcféle tudat egyesített állapotában gyűlnek össze.

Továbbá, ez a tárháztudat¹²⁴ pusztán a karmikus lenyomatok gyűjtésének az alapja, azaz olyan, mint például a kincstár.

A mentális tudatosság a karmikus lenyomatok begyűjtője, azaz olyan, mint például a férj.

Az öt érzékszervi tudatosság a karmikus lenyomatok begyűjtésének a kapuja és útja, azaz olyan, mint például a ház kapuja vagy a vendég útja.

Az öt külső érzékszervi tárgy a begyűjtendő karmikus lenyomatok tárgyát képezi, azaz olyan, mint a termőföld, az étel és a vagon [az emberek számára¹²⁵].

124 Ebben a szakaszban a *kun gzhi*-t értelmezési módjának megfelelően fordítom Minden Alapjának vagy tárháztudatnak. Itt a *kun gzhi* már a *kun gzhi rnam par shes pa* rövidített formájaként jelenik meg, ami az *alayavijjāna*-nak, a tárháztudatosságnak a megfelelője.

125 Yungdrung 2014.

A szenvedekkel bíró tudat a karmikus lenyomatok elvesztegetés nélküli megtartója, azaz olyan mint például a feleség.

Továbbá, ha nincs tárháztudat, akkor nincs alapja a karmikus lenyomatok gyűjtésének sem, és ha nincs támaszték, az olyan, mintha nem lenne [olyan] támaszték, mint a kép megfestéséhez szolgáló felület.

Ha nem lenne a mentális tudatosság, akkor nem lenne összegyűjtője a karmikus lenyomatoknak. Az olyan lenne, mintha nem lenne kincseket gyűjtő nemesember.

Ha nem lenne az öt érzékszervi tudatosság, akkor nem lenne kapuja és útja sem a karmikus lenyomatok gyűjtésének, és az olyan, mint egy kapuk nélküli ház, [vagy] mint egy vendég az útja nélkül, [amin jöhetne].

Ha nem lenne az öt külső érzékszervi tárgy, akkor nem lenne tárgya sem a karmikus lenyomatok gyűjtésének, és ez olyan lenne mint az ember étel és vagyon nélkül, [vagy mint] a tolvajnak az üres ház.

Ha nem lenne a szenvedekkel bíró tudat, akkor habár összegyűlnének a karmikus lenyomatok, mégis fogyatkozván eltűnnének, és az olyan lenne mint a gazda nélküli kincs.

Továbbá, Minden Alapja¹²⁶ teréből a mentális tudatosság kezdetlenül jelenik meg, és a nem-tudásból kifolyólag, a szenvedekkel bíró tudat elkezdi az 'én' és a 'más' megragadását. Ezek ihlették, hogy a szenvedekkel bíró tudat olyan, mint a feleség, és a mentális tudat olyan, mint a férj.

Ez a mentális tudatosság, átjárva az öt érzékszervi tudatosságot - amik olyanok, mint a ház kapui, vagy a kereskedő útja - élvezi az öt külső érzékszervi tárgyat, mint ahogy [az ember] élvezi a földet, az ételt és a vagyont; és a kellemes tárgyat megragadja, a kellemetlent elutasítja, a semlegeset figyelmen kívül hagyja, az "én"-t mentálisan megragadja, azaz gögös, a "más"-t mentálisan megragadja, azaz irigy. Az ilyen a cselekedeteket, a szenvedeket és a hétköznapi tevékenységek karmikus lenyomatait, a feleséghez hasonló, szenvedekkel bíró tudat, a tárháztudat¹²⁷ tárhelyén elvesztegetés nélkül tartja meg. Például olyan, mint [aki] szolgálva táplál, emberek révén gyűjtöget, feleséget megbíz, vagy kincstárba halmoz.

"Akkor viszont, ha a nyolcféle tudat együtt, gondosan gyűjti össze [őket], akkor az, hogy a Minden Alapja eredendően tiszta, az logikai ellentmondás." – gondolja magában.

Nem ellentmondás, mert noha az ég terében bármennyi létező és jelenség megjelenhet és létezhet, mégsem szennyezi be egy kicsit sem a szennyeződésekkel az ég lényegi természetét.

¹²⁶ Itt a *kun gzhi* Mindennek Alapjára, a Tudat Természetére utal.

¹²⁷ Itt a *kun gzhi* megint a *kun gzhi nam par shes pa*-ra utal, a tárháztudatosságra.

[4. kérdés]

A kétségeket eloszlató tanítás, az Alap megértéséről

Minden Alapja olyan, mint a tükör, és az öt külső érzékszervi tárgy a tükörképhez hasonlóan élethűen jelenik meg.

“Ezek nem a Minden Alapjában jelennek meg, a fizikai szem és az öt érzékszerv megnyilvánulásai.” – gondolhatja magában néhány alacsony megértésű. [De] nem az.

Az öt érzékszerv csupán az öt tárgy megjelenésének a kapuja.

Az öt tárgy, a Tudatosság Királyában¹²⁸, Minden Alapjában jelenik meg.

Erre példa a víz és a vízben tükröződő Hold:

Az égen megjelenik a holdkorong, és mivel a földön, köveken, hegyeken és sziklákon a vízben tükröződő Hold megjelenésének nincs meg a [kiváltó] oka, ezért nem jelenik meg a Hold képe. A vízben megvan az oka a vízben tükröződő Hold megjelenésének, ezért a Hold tükörképe megjelenik.

Ehhez hasonlóak az öt külső érzékszervi tárgyak: a Tudatosság Királyában a megjelenési okuk megvan, ezért a vízben tükröződő Hold megjelenéséhez hasonlóan az öt tárgy fátylaktól mentesen megjelenik.

Az öt érzékszerv anyagi, nincs tudatosságuk, ezért az öt tárgynak nincs megjelenítő oka. Ha élettelen, de mégis megjelenne [benne] az öt tárgy, akkor a holttestben is megjelenhetne az öt tárgy az öt érzékszerv miatt. Ha ezt elfogadjuk, akkor megállapíthatjuk, hogy az öt tárgy nem létezik tényleges megjelenésként.

Az álom múlt és jövőbeli karmikus lenyomatainak a példája:

Például, amikor álomba merülünk, akkor az érzékszervi erőket beszüntetjük, majd megszűnnek, és az álom-tudatban mindháromnak, a jelennek, a múltnak, és a jövőnek a tükröződése [is] megjelenik, így amikor az összes korábbi [érzékszervi] tárgy, amit befogadott, ami cselekedetet elvégzett, ami örömet vagy bánatot megtapasztalt, az álom tárgya lesz, akkor fátylaktól mentesen jelennek meg.

Ezen kívül az összes előző élet karmikus lenyomatainak a tükröződése is megjelenhetnek.

Az elkövetkezendő hónapoknak és éveknak az összes, bármely [érzékszervi] tárgya, bármely elvégzett cselekedete, és bármilyen módon megjelenő szerencsés vagy szerencsétlen körülménye, fátylaktól mentesen megjelenhet az álomban. Ezen felül az elkövetkezendő életek összes tükröződése is megjelenhet.

¹²⁸ A rang shes rig gi rgyal po, az Önmagát-felismerő Tudatosság Királyának rövidített formája.

A jelen idő, azaz a ma összes cselekedete és tapasztalata, ahogyan az lezajlott, a ma esti álomban fog megjelenni.

Ekként jelenik meg mind a három idő az álom tárgyában, és valóban bebizonyosodott, hogy Minden Alapjában jelennek meg és nem az öt érzékszervben.

A köztes lét példája:

A köztes lét vízióinak megjelenésekor az öt érzékszertől elválasztván, [azok] nincsenek, és [azt] mondják, hogy mind a hat tárgynak¹²⁹ a víziója egy időben jelenik meg.

Továbbá azt mondják, hogy az összes előző és eljövendő életek cselekedetei és azok következményei, valamint az összes magasabb és alacsonyab létsík megjelenik. Így módon jelenik meg, és Minden Alapjában jelenik meg.

Továbbá azt mondják, hogy néhány megvalósított személyeknek fátylaktól mentesen megjelenik az előző és eljövendő életének a karmája is.

Ennek okán az öt tárgy Minden Alapjában jelenik meg, így tudnunk kell, hogy ebben az üres, tiszta és mezítelen tudatosságban, ez a tisztán megjelenő öt tárgy a Tudatosság Királya, Minden Alapja.

A kétségeket eloszlató szóbeli tanítás befejeződött.

Sarvamañgalam

8. Szövegelemzés

‘A Minden Alapjának szóbeli tanítását megvilágító lámpás’ egy kommentár, ami keletkezésének időpontja ismeretlen, és szerzőjére vonatkozóan sincs adat. A *Zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi* felépítését a kommentárok keletkezésének szempontból még nem kutatták. Viszont a hagyomány ezekre a szövegrészekre is úgy tekint, mint a buddhák kinyilatkozására, nem mint egy mester saját maga által kigondolt magyarázatra.

A belső körben, közvetlen ‘A hat lámpás tanításának magyarázata’ után található, prózai fejezet, A Minden Alapjának szóbeli tanítását megvilágító lámpás, ami Minden Alapjának megismerése közben felmerült, logikailag nehezen megérthető kérdések közül vet fel négyet, és tisztázza azokat hasonlatok segítségével. Ezért a *kun gzhi* bemutatása mellett, annak értelmezését elősegítendő közlöm e fejezet fordítását és annak kifejtését.

Mivel Minden Alapja alapvetően szavakkal kifejezhetetlen, ezért sok aspektusát nehéz megértenünk, és a logikai elemzés során könnyen zsákutcában találhatja magát, aki rálépett a megismerésének ösvényére.

¹²⁹ A hat érzékszervi tárgy, a *gzugs, sgra, dri, ro, reg bya, chos* – a forma, a hang, a szag, az íz, a tapintandó dolog, és a mentális tárgy.

Felmerül a kérdés, hogy miért pont ezeket a kérdéseket tárgyalja a szöveg? Elképzelhető, hogy a szöveg rögzítésének az idején, az akkori problémák, vagy az addig felgyülemlett tapasztalatok alapján, ezek voltak azok a pontok, amik sokszor visszhangzott kérdések voltak a tanítványok részéről, illetve a korabeli filozófiai viták témái is lehettek, ilyen például a *kun gzhi* és a *kun gzhi rnam par shes pa* elkülönítése.¹³⁰

8.1. [1. Kérdés]

Az első kérdést a szubjektív észlelés indikálja. A kérdés feltevéséből kiderül, hogy a kérdező szemlélete a dualisztikus és materiális gondolkodás rögzültségéből fakad.

Azzal, hogy a külső és belső létezők végső szinten való létezését hasonlíttja össze, valójában felteszi azt a kérdést is, hogy a Tudat Természete (*sems nyid*) és a Létezők Természete (*bon nyid*) mennyiben feleltethetőek meg egymásnak. A dzogcsen szemlélete szerint minden jelenség, Minden Alapjából merül fel és lényegiségük nem különbözik, tehát minden felmerülő jelenség Egylényegiség. Ezért ilyen szempontból nincs különbség a külsőként megnyilvánuló, és a belsőként megnyilvánuló (gondolatok, érzelmek, emlékek, stb.) létezők között, az elnevezés különbözősége ismét csak a megragadott aspektusból fakad, mivel nem-kettős rendszerről beszélünk.¹³¹

Az itt található első kérdés, második példája alapján,¹³² illetve 'A tizenkét kicsi tantra', és 'A huszonegy szög' magyarázatában található elemzés nyomán is megállapítható a lételméleti azonosság a Tudat Természete (*sems nyid*) és a Létezők Természete (*bon nyid*) között.¹³³ Kedvelt logikai levezetés a dzogcsen rendszerében a *dpe don rtags gsum*. A példa (*dpe*) jelen esetben a tér (*mkha'*), mely mindent áthat, belőle merülnek fel a különféle létezők. A jelentés (*don*), a Létezők Természete (*bon nyid*), amiből a jelenségek jellegzetességükkel együtt nyilvánulnak meg (ezért paralel a tér példájával). Ezt felismerve következtetünk a jelre (*rtags*), ami pedig a Tudat Természete (*sems nyid*), ami áthatja a teljes jelenségvilágot. Más sorrendben is levezethető, az ég példáját véve (*dpe*), ismerhetjük fel a saját Tudatunk Természetét (*rtags*), ezért a Létezők Természetét (*don*) már magától megértjük.¹³⁴

A tér egyik legfontosabb minősége az, hogy mindent áthat (*khyab pa*), azaz felöleli a teljes jelenségvilágot. A hétköznapi tudat, olyan a Tiszta és Tökéletes Tudat számára, mint a fal a térnek: a széttagoltság képzetét hozza létre. Pusztán azért merülhet fel az a gondolat, hogy az élettelen jelenségeket nem hatja át a Tudat Természete, mert a kettősségekhez szokott, hét-

130 Lásd bővebben: Karmay 2007: 178–184.

131 Khenpo Gelek Jinpa szóbeli magyarázata alapján.

132 „A külső tárgyi jelenségeknek és a külső világnak nincs tudatosságuk, ezért még ha a Létezők Természete és a Tudat Természete át [is] hatja, mégisincs meg az alapja a megjelenésnek, ezért nem észleljük és nem tapasztaljuk.” – itt felcserélhető szinonimaként használja őket, és a teljes példa kibontásával elmossa a kint és a bent, a tárgyi és az alanyi aspektus szétválását.

133 Rossi 1999: 56–57.; Reynolds 2014: 82–83, 195.

134 Khenpo Gelek Jinpa szóbeli magyarázata alapján.

köznapit tudat a jelenségek perspektívájából próbálja megvizsgálni, holott, mint észlelt jelenség, a mi saját Tudatunk Természetéből merül fel, tehát az magába foglalja, teljes mértékben áthatja.¹³⁵

A másik kulcsgondolat, ami a második példában van igazán kifejtve: az érző lényekben meglévő oki alap, az a potenciál, ami lehetővé teszi az észlelését a Tiszta és Tökéletes Tudatnak. A *nang rnam shes rig pa*, a belső éber tudatosság, amin keresztül észlelhető a Tudat Természete. Nem ő észleli, tehát nem egy öntermészettel bíró „én” pótlék, pusztán a tudatosság észlelő képessége. A *nang*, itt nem csupán azt jelenti, hogy bent, hanem a tudatra mutat, mint alanyi észlelő oldal.¹³⁶ A külső és a belső létezőknek, a tudatnak és az anyagnak is a *kun gzhi* a lényegi természete (hisz az egyik alapvetése a dzogcsennek ugyebár a *thig le nyag gcig*), de az anyagi, tudatossággal nem rendelkező jelenségekből hiányzik a tudatosság, az a potenciál, az a visszatükröző képesség, amin keresztül észlelhető a Létezők Természete (*bon nyid*), így az anyagi természetű dolgok a megvilágosodásra sem képesek.¹³⁷

A Tiszta és Tökéletes Tudatot (*byang chub kyi sems*), a Létezők Természetének Dimenziójával (*bon nyid kyi dbyings*)¹³⁸ is azonosítja, ebből kifolyólag Minden Alapjával is megfeleltethető.¹³⁹

8.2. [2. Kérdés]

A *rang rig pa'i ye shes*, az Önmagát-felismerő Tudatosság-Bölcsesség, a Tudatosságra a *rig pa*-ra utal, amit már fentebb tárgyaltam. Ez a felismert Tudat Természete, a világosság oldal, ami mentes a legfinomabb konceptuális működéstől is, de tudatos. Ez az egyéni megvalósítás szintje.

Talán a legfontosabb pont ebben a kérdésben, hogy megértsük, az Eglényegiség nem egy kollektív tudatot jelent és nem szolipszista, mivel, ha valaki elérné a megvilágosodást, akkor automatikusan minden érző lénynek is meg kéne szabadulnia, de nem ez történik.

Mindkét példa szinte ugyanazt mondja el: a Tudatosság mindenkinek külön jelenik meg az egyéni tudatáramában, tehát mindenki egyénileg tapasztalja a belső éber tudatossága (*nang rnam shes rig pa*) révén. Viszont ezek ténylegesen nem különböznek, mivel mindegyik természete az Eglényegiség. Ugyanazt a minőséget tapasztalja meg mindenki, amikor a Tudatosságot felismeri, de ez nem kollektív tudat. Ahogy Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche magyarázta: amikor elérjük a Megvilágosodást, akkor a mi megvalósításunk megegyezik a korábbi buddhák megvalósításával, például *Ta pi hri tsa*-éval, de nem mi magunk válunk *Ta pi hri tsa*-vá.¹⁴⁰

¹³⁵ Yungdrung 2014.

¹³⁶ Khenpo Gelek Jinpa szóbeli magyarázata alapján.

¹³⁷ Wangyal 2008: 166–167.

¹³⁸ Ennek megfelelője a *chos kyi dbyings* (sz. *dharmadāthu*).

¹³⁹ Reynolds 2014: 45, 95–96; Rossi 1999: 59.

¹⁴⁰ Yungdrung 2014.

Itt is megjelenik, hogy a Létezők Természete és Minden Alapja, így a Tudat Természete is, lényegében azonos.

A Tudatosságot felismerve ismerjük meg Minden Alapját, és ily módon a Létezők Természetét, az Anyát (*ma*). Ezt az Anya és a Fiú (*bu*) hasonlatával szokták bemutatni. Az Anya, a *kun gzhi*-re utal, az ürességre, a Fiú a *rig pa*-ra, a tudatosságra.¹⁴¹ Felismerni a Tudatunk Természetét, a Tudatosságba belépni, olyan, mint amikor a fiú visszatér az anyja ölébe. Ez az, amikor a megtapasztalt Tudatosság beleoldódik a veleszületett Tudatosságba.¹⁴² Illetve a *Zhang zhung snyan rgyud* egyik kommentárszövege, a *sNyan rgyud rgyal ba'i phyag 'khrid* így mutatja be:

*rig pa gcer bur 'byin cing snang ba sems ma bu sprod pa*¹⁴³

„A mezítelen Tudatosság megvalósul, a jelenségek és a Tudat, az Anya és Fiú találkoznak.”

Ez a találkozás, amikor a Fiú, a Tudatosság, és az Anya, a Természetes Állapot találkoznak, olyan, mint amikor a jelenségek, amik a Tudat megnyilvánulásai és a Tudat találkozik.¹⁴⁴ A forrásba térnek vissza.

8.3. [3. Kérdés]

Ez talán az egyik leggyakoribb vitás kérdés, ami felmerül a dzogcsen nézet kapcsán: a *kun gzhi*, Minden Alapja és a *kun gzhi rnam par shes pa*, a tárháztudatosság elkülönítésének a problémája. Sok esetben az is gondot jelent, hogy különböző dzogcsen szövegek gyakran használják a *kun gzhi rnam par shes pa* rövidített alakjait, ami a *kun gzhi rnam shes* vagy csak simán *kun gzhi*. Ez utóbbi esetben nagyon ébernek kell lennünk a tekintetben, hogy éppen melyikre gondol a szöveg, Minden Alapjára vagy a tárháztudatra.¹⁴⁵

Ebben a részben is felváltva használja a két jelentést a *kun gzhi*-re, de a könnyebb megértés érdekében, ahol a *kun gzhi* alatt a *kun gzhi rnam shes*-ra gondol, ott a fordításban tárháztudatként szerepel.

A *kun gzhi rnam par shes pa* a *viññānavāda* rendszerében központi szerepet tölt be, de a *kun gzhi*-t, mint Minden Alapját csak a dzogcsen szövegek használják. Már az egész korai dzogcsen szövegek is egyértelműen ilyen értelemben használták a *kun gzhi*-t.¹⁴⁶

A két fogalom elkülönítésnek a problémája is már egészen korán megjelent, és rengeteg szöveg és vita foglalkozik a megoldásával, és úgy tűnik, hogy a *kun gzhi zhal shes*¹⁴⁷ egy lehetséges megoldást mutat fel az ellentmondás feloldására.¹⁴⁸

141 *stong rig ma bu* – Yungdrung 2014.

142 Gelek 2015: 46.

143 *sNyan rgyud rgyal ba'i phyag khrid*, 277.

144 Reynolds 2006 [2005]: 281.

145 Yungdrung 2014.

146 Karmay 2007: 178.

147 A cím, a *rdzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud las kun gzhi zhal shes gsal ba'i sgron ma*, elterjedt rövidítése.

148 Karmay 2007: 178–184.

A dzogcsen rendszere is nyolcféle tudatosságot ismer fel (*rnam shes tshogs brgyad*), akárcsak a *vijñānavāda* iskola, de a dzogcsenben minden tudatosság a *kun gzhi*-ből, Minden Alapjából merül fel és oda is oldódik vissza.

A szöveg kimondja, hogy a karmikus lenyomatok (*bag chags*) gyűjtéséhez a nyolcféle tudatosság egyesített állapota szükséges. Mind a nyolc kell ahhoz, hogy létrejöjjön a karmikus lenyomat, illetve az öt érzékszervi tárgy is szükségeltetik, mert kell hogy legyen tárgya a megragadásnak.

E nyolc: a tárháztudat (*kun gzhi rnam par shes pa*), a mentális tudatosság (*yiid kyi rnam par shes pa*), a szenvedéssel bíró tudat (*nyon mongs pa can gyi yiid*), az öt érzékszervi tudatosság (*sngo lnga' i rnam shes pa*)

Az öt méreg (a harag, a vágy, a nemtudás, a gőg, és az irigység) is a nyolcféle tudatosság együttműködéséből jön létre, az alapján, ahogy az észlelés a tárgyát megítéli.

A dzogcsen szemszögéből nézve,¹⁴⁹ mivel az összes jelenség, a nyolcféle tudatosság, és az általuk megragadott külső jelenségek is az öt tiszta fény alapján, Minden Alapjából merülnek fel, lényegüket tekintve ürességtermészetűek. Ezért az, hogy Minden Alapja eredendően tiszta, annak ellenére, hogy a karmikus lenyomatok gyűjtésének is az Alapja, nem logikai ellentmondás. Az egyén megragadása bontja ketté a szanszárát és a nirvánát.

8.4. [4. Kérdés]

A megfelelő meditációs gyakorlat nélkül nehéz felismerni, hogy minden jelenség, legyen az külső vagy belső, Minden Alapjából merül fel. Minden csupán tükröződés Minden Alapjában. A hétköznapi tudat számára a jelenségek észlelése is a kettőségek megragadásán keresztül történik.

A jelenségek észlelése, alapvetően ismeretelméleti (*tshad ma; pramāna*) téma. A dzogcsen ismeretelmélet eltér a Dignāga és Dharmakīrti által levezetett ismeretelméleti rendszertől, és Klein javasolja a 'mérvadó megismerés' helyett ez esetben a 'hitelesség' kifejezés használatát.¹⁵⁰ A hagyományos Dignāga és Dharmakīrti féle buddhista ismeretelmélet kétfajta mérvadó megismerést fogad el, a közvetlen érzékelést (*mngon sum pa; pratyakṣa*) és a következtetést (*rjes su dpag pa; anumāna*), így tárgya is kétféle, lehet önjegyű (*rang gi mtshan nyid; svalakṣaṇa*) vagy általános jegyű (*spyi' i mtshan nyid; sāmānyalakṣaṇa*). A következtetés egyértelműen tudati folyamat, és a közvetlen érzékelés mögött is rejlik egy finom tudatosság¹⁵¹ a dzogcsen kritikája szerint.

A dzogcsen szemléletében csakis a Tudatosság (*rig pa*) lehet a mérvadó ismeret alapja. De ebben az esetben a Tudatosság valójában nem mér semmit, mivel nem a hétköznapi értelemben vett tudatosság, hanem ő maga az a potenciál, ami ürességtermészetű, amiből megjelennek a jelenségek.

149 Fontos ismételtlen kihangsúlyozni, hogy itt nem a gyakorló, a *rdzogs chen pa*, elhomályosult, a kettőségeket megragadó szemszögéből nézve, hanem a *rdzogs chen*, a Nagy Tökéletesség oldaláról nézve állja meg a helyét az állítás.

150 Klein – Wangyal 2006: 25–28.

151 Agócs 2002: 5–7.

A *thod rgal* gyakorlás célja, hogy megértsük, hogy a megjelenő víziók, azok nem az érzékszervektől függenek - itt a szem olyan csupán, mint az ablak, létrehozza a kapcsolatot a megértéshez -, mivel a Természetes Állapotban tartózkodva az Önmagát-felismerő Tudatosság az, ami tudatában van a látottaknak, de a látott és a látvány nem elkülönült, mivel a lényegi esszenciájuk ugyanaz, ez az Eglyényegiség, mindkettő a Minden Alapjából merül fel.

A belső és a titkos kör foglalkozik főleg e kérdéssel, és mutatja be, hogy Minden Alapjából, a Tudatosság dinamikus megnyilvánító energiája (*rtsal*) révén, a hangok, a fények és a sugarak megjelenésén keresztül, hogyan jön létre a vízió, amit ha megragadunk tisztátalan vízió lesz, és megjelenik a szanszára képze.

9. Összefoglalás

Minden Alapja, a *kun gzhi* eredendően tiszta (*ka dag*), megnyilvánulásában spontán tökéletes (*lhun grub*). Ez utóbbi tulajdonság, ami a dzogcsen sajátja, indikálja, hogy számos, a *kun gzhi*-ből kibomló aspektust kell megvizsgálnunk ahhoz, hogy mélységében megértsük a *kun gzhi* természetét és funkcióját. Az egész jelenségvilágot, és létezésünk minden apró rezdülését visszavezethetjük erre, a szavakkal ki nem fejezhető állapotra. Ezért kell olyan sok oldalról körbejárni, és próbálni lényegi természetét számos fogalmakon keresztül megragadni.

Maga a dzogcsen filozófia, nem beszélve a gyakorlásról, jóval többértű, és számos aspektusát dolgozatom szűk terjedelme miatt, nem tárgyalhattam, vagy csak említés szintjén tudtam beszélni róla. De Minden Alapjának mély megértése és megtapasztalása nélkül nem juthatunk előre az ösvényen, mivel enélkül a célt, saját Tudatunk Természetét sem leszünk képesek felismerni. A dolgozatom célja ezeknek a gondolatoknak a körbejárása volt, a bön számára oly különleges szövegcikluson keresztül.

Köszönet Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche-nak, aki hat éven keresztül tanította Shenten Dargye Lingben a *Zhang chung snyan rgyud bka' rgzud skor bzhi*-t Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche-val a nyugatiak számára, így teremtvé meg a lehetőséget a hagyományhoz való kapcsolódáshoz, a dzogcsen mély megértéséhez és a Természetes Állapot megtapasztalásához. Illetve külön köszönet Khenpo Gelek Jinpa-nak, aki kedvességével, bátorításával és türelmes válaszaival segített tisztázni a kérdéses pontokat.

Minden esetleges hiba a fordító felelőssége.

Bármilyen érdem is fakadna mindebből, váljon minden érző lény javára!

Rövidítések¹⁵²

- GS *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi*, rGyal gshen gSung rabs Nyams zhib dPe skrun Khang, Kathmandu: Vajra Publications, 2006, típus: *deb gzugs*.
- N *History and Doctrine of Bon-po Nišpanna-Yoga (rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi)*, Lokesh Chandra és Tenzin Namdak, New Delhi 1968 (=Snell), típus: *deb gzugs*.
- N2 *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud kyi gsung pod*, Yongs 'dzin Sangs rgyas bstan 'dzin, New Delhi, típus: *dpe cha*.
- NyR *Zhang zhung snyan brgyud kyi bon skor bka' brgyud skor bzhi*, fadúcos nyomat Nyag rong-ból (a Menri-ben őrzik), nyomtatta: *Nyag rong ba bya btang mChog sprul Tshe dbang 'gyur med*, a dPe rtsis-t Shar rdza bKra shis rgyal mtshan tette hozzá (1859–1934), típus: *dpe cha*.
- Snell *Zhang zhung snyan brgyud bka' brgyud skor bzhi*, D.L. Snellgrove, mikrofilm, fadúcos nyomat. JOLM/3/471 (rögzítette: J. Briggs 9-Oct-1962) (=N), típus: *dpe cha*.
- TNL *rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi'i gsung pod*, Triten Norbutse Library, 2002, típus: *dpe cha*.

Irodalomjegyzék

A tibeti szerzők publikációiban sokszor eltérő névváltozatokkal találkozhatunk. Mivel a tibetieknek többségében nincs vezetéknevük, illetve a tibeti szerzetesek tiszteleti címei néha változnak, vagy tiszteleti címeik nélkül nevezik meg őket, ezért az átláthatóság érdekében a lábjegyzetekben, a következő rövid hivatkozási formát használom:

GELEK	Khenpo Gelek Jinpa
KARMAY	Samten G. Karmay
NAMDAK	Lopön Tenzin Namdak, Yongzin Lopön Tenzin Namdak, Yongzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche
NORBU	Chögyal Namkhai Norbu
TANDAR	Sangye Tandar
YUNGDRUNG	Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche
WANGYAL	Tenzin Wangyal Rinpoche, Geshe Tenzin Wangyal

¹⁵² A rövidítéseket Blezer 2011 alapján használom.

Elsődleges irodalom

- Bru rGyal ba'i g.Yung drung: *sNyan rgyud rgyal ba'i phyag khrid*. blo gros rgyal mtshan (ed.) 2010. *g.yung drung bon gyi mdo sngags sems gsum gyi gzhung*. [online] TBRC, hiv. szám: W1KG6139. URL: www.tbrc.com [letöltve: 2015. 02. 13.].
- Dri med gzi brjid, (nga) bcu drug pa/ ston pas theg pa dgu pa bla med kyi don gtan la phab pa'i le'u* (= *g.yung drung bon gyi bka' 'gyur*). khreng tu'u: kun grol lha sras mi pham mam rgyal, 1999. [online] TBRC, hiv. szám: W21872 (6157). URL: www.tbrc.com [letöltve: 2015. 02.13.].
- rDzogs pa chen po zhang zhung snyan rgyud bka' rgyud skor bzhi* (= *g.yung drung bon gyi bka' 'gyur*). rGyal gshen gSung rabs Nyams zhib dPe skrun Khang 2006. Kathmandu: Vajra Publications (típus: *deb gzugs*).
- rDzogs chen Yang rtse klong chen*. bsTan 'dzin Nyi ma (ed.) 2007. *Li shu stag ring: rDzogs chen Yang rtse klong chen*. zhang bod shes rig tshogs pa. [online] TBRC, hiv. szám: W00KG04064. URL: www.tbrc.com [letöltve: 2015. 02.13.].

Hivatkozott irodalom

Magyar nyelvű irodalom

- Agócs Tamás 2002. *Buddhista ismeretelmélet jegyzet*. Budapest: TKBF.
- Chögyal Namkhai Norbu 2007. *A kristály és a fény útja*. Budapest: Magyarországi dzogcsen Közösség.
- Dalai Láma 2009. *Dzogcsen. – A Nagy Teljesség Szívlényegisége*. (Vaszi S. – Csontos É. ford.) Budapest: Oddijána.
- Jakab Katalin – Hendrey Tibor 2012. *Beszélgetés Khenpo Tenpa Jungdrung Rinpocével*. Keréknyomok, 6: 84–90.
- Tenzin Wangyal Rinpoce 2003. *Gyógyítás formával, energiával és fénnel*. Budapest: Magyar Könyvklub.
- Tenzin Wangyal Rinpoce 2008. *Az álom és alvás tibeti jógája*. Budapest: Bioenergetic Kiadó.
- Tenzin Wangyal Rinpoce 2011. *A szakrális test felébresztése*. Budapest: Bioenergetic Kiadó.

Angol nyelvű irodalom

- Blezer, Henk 2009–2010. *Greatly Perfected, in Space and Time. – Historicities of the Bon Aural Transmission from Zhang zhung*. *Tibet Journal*, 34(3,4), 35(1,2).

- Blezer, Henk 2011. A Brief Bibliographical Key to Zhang Zhung Snyan Rgyud Editions with Special Attention for Sources on the Early Lineage. *Revue d'Etudes Tibétaines*, 20: 135–203.
- Blezer, Henk 2012. Light on the Human Body. The Coarse Physical Body and its Functions in the Aural Transmission from the Zhang zhung on the Six Lamps. *Revue d'Etudes Tibétaines* 23: 117–168.
- Jurkovic, Ratka 2009. Prayer to Ta pi hri tsa. A short exposition of the Base, the Path and the Fruit in Bon Dzogchen teachings. *Revue d'Etudes Tibétaines*, 16: 4–42.
- Karmay, Samten G. 1975. A General Introduction to the History and Doctrines of Bon. *Mémoires of the Research Department of the Toyo Bunko*, 33: 171–218. (In: Karmay 2009: 104–156).
- Karmay, Samten G. 1998. *The Little Luminous Boy*. Bangkok: Orchid Press.
- Karmay, Samten G. 1972. *The Treasury of Goos Sayings*. Reprint 2005. Delhi: Mortal Banarsidass.
- Karmay, Samten G. 2007. *The Great Perfection (rDzogs chen)*. Leiden: Brill.
- Karmay, Samten G. 1998. *The Arrow and the Spindle, Studies in History, Myths, Rituals and Beliefs in Tibet*. Revised ed. 2009. Kathmandu: Mandala Book Print.
- Karmay, Samten G. – Nagano, Yasuhiko (eds.) 2008. *A Lexicon of Zangzhung and Bonpo Terms*. Bon Studies 11. Senri Ethnological Reports 76. Osaka: National Museum of Ethnology.
- Klein, Anna Carolyn – Geshe Tenzin Wangyal 2006. *Unbounded Wholeness*. Oxford: OUP.
- Kumagai, Seiji 2011. *The Two Truths in Bon*. Kathmandu: Vajra Publications.
- Kvaerne, Per 1974. The Canon of the Tibetan Bonpos. *Indo-Iranian Journal*, 16(1): 18–56.
- Kvaerne, Per 1995. *The Bon Religion of Tibet*. London: Serindia Publications.
- Namdak, Lopön Tenzin 2006. *Bonpo Dzogchen Teachings*. Kathmandu: Vajra Publications.
- Namdak, Yongdzin Lopön Tenzin 2010a. *Masters of the Zhang Zhung Nyenyud*. New Delhi: Heritage Publishers.
- Reynolds, John Myrdhin 2006. *The Oral Tradition from Zhang-Zhung*. Kathmandu: Vajra Publications.
- Reynolds, John Myrdhin 2014. *The Precepts of the Dharmakaya*. Kathmandu: Vajra Books.
- Rossi, Donatella 1999. *The Philosophical View of the Great Perfection in the Tibetan Bon Religion*. Ithaca, New York: Snow Lion Publications.
- Sangye Tandar (tr.) – Guard, Richard (ed.) 1995. *The Twelve Deeds. A Brief Life Story of Tonpa Shenrab, the founder of the Bon Religion*. New Delhi: Library of Tibetan Works & Archives.
- Snellgrove, David 1967. *The Nine Way of Bon*. Reprint 2010. Bangkok: Orchid Press.

Transcript

- Khenpo Gelek Jinpa 2015. *Gyalwa Csaktri*. I. kötet. 2015. február 20–22. Budapest, A Tan Kapuja Buddhista Főiskola. [transcript] Jungdrung Ten Gye Dü De Magyarországi Bönpo Közösség archívuma.
- Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche 2009. *Yangtse Longchen*. Volume II. 26 Jul. 2009 – 7 Aug. 2009. Blou, France. [transcript] Archive of Shenten Dargye Ling.¹⁵³
- Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche 2010. *Zhang Zhung Nyengyud Kagyud Korzhi – Chi Tawa Chichö – General Presentation of the Outer Views*. Volume I. 25 Jul. 2010 – 13 Aug. 2010. Blou, France. [transcript] Archive of Shenten Dargye Ling.
- Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche 2011. *Zhang Zhung Nyengyud Kagyud Korzhi – General Presentation of the Outer Views & The Essential Pith Instruction of the Inner Cycle*. Volume II. 24 Jul. 2011 – 12 Aug. 2011. Blou, France. [transcript] Archive of Shenten Dargye Ling.
- Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche 2012. *Zhang Zhung Nyengyud Kagyud Korzhi – The Essential Pith Instruction of the Inner Cycle*. Volume III. 22 Jul. 2012 – 10 Aug. 2012. Blou, France. [transcript] Archive of Shenten Dargye Ling.
- Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche 2013. *Zhang Zhung Nyengyud Kagyud Korzhi – The Essential Pith Instruction of the Inner Cycle & The Secret Cycle, Directly Seeing Awareness in its Nakedness*. Volume IV. 21 Jul. – 8 August. Blou, France. [transcript] Archive of Shenten Dargye Ling.
- Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche – Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche 2014. *Zhang Zhung Nyengyud Kagyud Korzhi – The Most Secret Teaching on Discovery of the Final Resolution of the Natural State*. Volume V. 27 Jul. 2014 – 15 Aug. 2014. Blou, France. [transcript] Archive of Shenten Dargye Ling.

Hanganyag

- Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche 2014. *Zhang Zhung Nyenygyud (Chapter nga – Kun gzhi zhal shes)*. 27 Jul. 2014 – 1 Aug. 2014. Blou, France. [audio recording] Archive of Shenten Dargye Ling.

Internetes forrás

- Kvaerne, Per 2010. The Bon Religion – An Introduction. In (sz. n.) *A Collection of Studies on the Tibetan Bon Tradition*. [pdf] URL: <http://www.holybooks.com/wp-content/uploads/A-Collection-Of-Studies-On-The-Tibetan-Bon-Tradition.pdf> [letöltve: 2015. 02.13.].
- Reynolds, John Myrdhin 2010. The Bonpo Tradition of Dzogchen. In: (sz.n.) *A Collection of Studies on the Tibetan Bon Tradition*. [pdf] <http://www.holybooks.com/studies-tibetan-bon-tradition/> [letöltve: 2015. 02.13.].

¹⁵³ A Shenten Dargye Ling archívumában megtalálhatóak az ott elhangzott tanítások hanganyagának transcriptjei.

Szószedet

<i>Tibeti (Wylie)</i>	<i>Magyar kiejtés</i>	<i>Magyar fordítás</i>
<i>bag chags</i>	bagcsag	karmikus lenyomatok
<i>bar do</i>	bardo	köztes lét
<i>bder gshegs gtso bzhi</i>	derseg co si	négy fő szugata
<i>bka' rgyud</i>	kagyü	kinyilatkozások átadása
<i>blo</i>	lo	elme
<i>bon</i>	pön (elterjedt írása: bön)	bön, tan, <i>dharma</i> (sz.)
<i>bon nyid</i>	pönnyi	létezők természete
<i>bon nyid kyi dbying</i>	pönnyi tyi jing	létezők természetének dimenziója
<i>bon sku</i>	pönku	<i>dharmakāya</i> (sz.)
<i>'bras bu</i>	drebu	Gyümölcs
<i>'bras bu'i sku gsum</i>	drebü ku szum	Gyümölcs Három Test
<i>'bras bu'i theg pa</i>	drebü thegpa	okozati ösvény
<i>brtson 'grus</i>	cöndrü	erőfeszítés
<i>bsam gtan</i>	szamten	elmélyedés
<i>bsngo ba</i>	ngowa	odaadás
<i>bu</i>	phu	fiú
<i>byang chub sems, byang chub kyi sems</i>	csangsubszem, csangsub kji szem	Tiszta és Tökéletes Tudat, <i>bodhicitta</i> (sz.)
<i>bzang po</i>	zangpo	jó
<i>bzod pa</i>	zöpa	türelem
<i>chig brgyud</i>	csig gyü	egyetlen átadási vonal
<i>chos</i>	csö	<i>dharma</i> (sz.)
<i>dbang rten</i>	wangten	érezékszerv
<i>dbang rten dbang po</i>	wangten wangpo	érezékszervi erő
<i>dbyings</i>	jing	dimenzió
<i>don</i>	dön	jelentés
<i>don dam pa'i bden pa</i>	döndampé denpa	végző igazság
<i>dpe</i>	pe	példa
<i>dpyad</i>	cse	diagnózis

<i>drang srong</i>	drangszong	bölcs
<i>g.jung drung</i>	jungdrung	örökkévaló
<i>g.yung drung bon</i>	jungdrung pön	jungdrung (örökkévaló) bön
<i>gdags su med pa'i kun tu bzang po</i>	dagszu mepé Küntu Zangpo	kifejezhetetlen (<i>kun tu bZang po</i>)
<i>gdags su yod pa'i kun tu bzang po</i>	dagszu jöpé Küntu Zangpo	kifejezhető (<i>kun tu bZang po</i>)
<i>gdod ma'i gzhi</i>	dömé si	Eredendő Alap
<i>gnas lugs</i>	nelug	Természetes Állapot
<i>grol lam</i>	dröllam	felszabadulás ösvénye
<i>gsal</i>	szel	világos
<i>gsang skor</i>	szangkor	titkos kör
<i>gshen</i>	sen	sen
<i>gter ma</i>	terma	rejtett kincs
<i>gzhi</i>	si	Alap
<i>gzhi'i sku gsum</i>	si ku szum	Alap Három Test
<i>'ja' lus</i>	dzsaltü	Szivárványtest
<i>'ja' lus 'pho bu chen po</i>	dzsaltü phowa csenpo	Nagy Átvitel Szivárványtest
<i>ka dag</i>	kadag	eredendően tiszta
<i>khregs chod</i>	trekcsö	átvágás
<i>'khril ba</i>	trülwa	illúzió
<i>khyab pa</i>	khjabpa	áthat, áthatás
<i>klong</i>	long	kiterjedt tér
<i>klong sde</i>	longde	a tér sorozata
<i>kun</i>	kün	minden
<i>kun gzhi</i>	künsi	Minden Alapja
<i>kun gzhi rnam par shes pa</i>	künsi nampar sepa	tárháztudat
<i>kun gzhi rnam shes</i>	künsi namse	tárháztudat
<i>kun rdzob kyi bden pa</i>	kündzob kji denpa	relatív igazság
<i>kun rdzogs</i>	kündzog	mind-tökéletes
<i>kun tu bzang po</i>	Küntu Zangpo	Őseredeti Buddha (<i>kun tu bZang po</i>)
<i>lam</i>	lam	Út
<i>lam gyi sku gsum</i>	lamgyi ku szum	Ösvény Három Test

<i>lha</i>	hla	istenség
<i>lhun grub</i>	hlündrub	spontán tökéletes
<i>lta</i>	ta	nézet
<i>lung ma bstan</i>	lung ma ten	nem létrehozott
<i>ma</i>	ma	anya, édesanya
<i>man ngag sde</i>	mengag de	a lényegi útmutatás sorozata
<i>mkha'</i>	kha	tér, ég
<i>mngon sum pa</i>	ngönsum pa	közvetlen érzékelés (sz. <i>pratyakṣa</i>)
<i>mo</i>	mo	jóslás
<i>nang skor</i>	nangkor	belső kör
<i>ngo bo nyid sku</i>	ngowo nyi ku	Természettest
<i>nyams rgyud</i>	nyamgyü	tapasztalati átadás
<i>nyon mongs pa can gyi yid</i>	nyönmongpa csen gyi ji	szenvekkal bíró tudat
<i>'od</i>	ö	fények
<i>'od gsal</i>	öszel	tiszta fény
<i>pha rol tu phyin pa bcu</i>	paröl tu csinpa csu	tíz <i>pāramitā</i> (sz.)
<i>'phrul 'khor</i>	trülkhor	varázskör
<i>phyi rol gyi yul lnga</i>	csiröl gyi jül nga	öt külső érzékszervi tárgy
<i>phyi skor</i>	csikor	külső kör
<i>phywa</i>	csa	jövendölés
<i>rang byung ye shes kyi sku</i>	rangdzsung jese kji ku	Önmagától Megjelenő Bölcsességtest
<i>rang bzhin</i>	rangsin	öntermészet (sz. <i>svabhāva</i>)
<i>rang bzhin med pa</i>	rangsin mépa	öntermészettől mentes
<i>rang gi mtshan nyid</i>	rang gi cennyi	önjegyű tárgy (sz. <i>svakṣana</i>)
<i>rang grol</i>	rangdröl	ön-felszabadulás
<i>rang rig</i>	rangrig	önmagát-felismerő
<i>rang rig pa'i ye shes</i>	rang rigpé jese	Önmagát Felismerő Tudatosság-Bölcsesség
<i>rang rnam shes rig pa</i>	rang namse rigpa	belső észlelő tudatosság
<i>rang shes rig gi rgyal po</i>	rang serig gi gyelpo	Önmagát-felismerő Tudatosság Királya
<i>rdzog chen</i>	dzogcsen	Nagy Tökéletesség

<i>rdzogs sku</i>	dzogku	<i>sambhogakāya</i> (sz.)
<i>rgyu'i theg pa</i>	gyü thegpa	oki ösvény
<i>rig cha</i>	rigcsa	tudatosság oldal
<i>rig pa</i>	rigpa	Tudatosság
<i>rig pa'i ye shes</i>	rigpé jese	Tudatosság-Bölcsesség
<i>rjes su dpag pa</i>	dzseszu pagpa	következtetés (sz. <i>anumāna</i>)
<i>rnam shes rig pa</i>	namse rigpa	észlelő tudat
<i>rnying ma</i>	nyingma	nyigma
<i>rol pa</i>	rölpa	megnyilvánulás
<i>rtags</i>	tag	jel
<i>rto</i>	to	rítus
<i>rtsal</i>	cel	megnyilvánító energia
<i>rtsis</i>	ci	asztrológia
<i>sbyin pa</i>	dzsinpa	nagylelkűség
<i>sems</i>	szem	Tudat
<i>sems nyid</i>	szemnyi	Tudat Természete
<i>sems sde</i>	szemde	a tudat sorozata
<i>sgo lnga'i rnam shes pa</i>	gongé namsepa	öt érzékszervi tudatosság
<i>sgra</i>	dra	hangok
<i>sgyur lam</i>	gyurlam	átalakítás ösvénye
<i>shes rab</i>	serab	bölcsesség
<i>shes rig gi rgyal po</i>	serig gi gyelpo	Tudatosság Királya
<i>sku gsum</i>	ku szum	Három-test
<i>smon lam</i>	mönlam	ima
<i>snyan</i>	nyen	fül, hallani
<i>snying rje</i>	nyingdzse	együttérzés
<i>spong lam</i>	ponglam	lemondás ösvénye
<i>sprul sku</i>	trülku	<i>nirmānakāya</i> (sz.)
<i>spyi'i mtshan nyid</i>	csi cennyi	általános jegyű tárgy (sz. <i>sāmānyalakṣaṇa</i>)
<i>srid pa</i>	szipa	ósapa; létező, létezés
<i>ston pa</i>	tönpa	tanító

<i>stong cha</i>	tong csa	üresség oldal
<i>stong pa nyid</i>	tongpa nyi	üresség
<i>thams cad rdzogs</i>	thamcse dzog	össz-tökéletes
<i>thig le nyag gcig</i>	thigle nyagcsig	Egylényegiség
<i>thig le rang 'byung gi sku</i>	thigle rangdzsung gi ku	Önmagától-megjelenő Lényegiségtest
<i>thod rgal</i>	thögel	közvetlen átkelés
<i>tshad ma</i>	cema	ismeretelmélet (sz. <i>pramāna</i>)
<i>tshul khrims</i>	cültrim	erkölcsi fegyelem
<i>ye gsang skor</i>	jeszang kor	legtitkosabb kör
<i>ye shes</i>	jese	Eredendő Bölcsesség
<i>ye shes zang thalgyi sku</i>	jese zangtel gyi ku	Közvetlenül-átható Eredendő Bölcsességtest
<i>yiid kyi rnam shes pa</i>	jityi nam sepa	mentális tudatosság
<i>yongs rdzogs</i>	jongdzog	teljesen-tökéletes
<i>yum</i>	jum	Anya, női princípium
<i>zer</i>	zer	sugarak