

# **A buddhizmus**

LÉLEKTANA  
SPIRITUALITÁSA  
ÉS IRÁNYZATAI



Gánti Bence

# **A buddhizmus**

LÉLEKTANA  
SPIRITUALITÁSA  
ÉS IRÁNYZATAI

Kossuth Kiadó

Írta  
*Gánti Bence*

A borítót tervezte  
*Kiss Áron*

Az első kiadás változatlan utánnomása

ISBN 978-963-09-6879-9

Minden jog fenntartva

© Gánti Bence 2012, 2021  
© Kossuth Kiadó 2012, 2014, 2021

Felelős kiadó Kocsis András Sándor  
a Kossuth Kiadó Zrt. elnök-vezérigazgatója  
A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók  
és Könyvterjesztők Egyesülésének a tagja  
Programvezető Szalai Lilla  
A kötetet Máté Judit szerkesztette  
Műszaki vezető Papp Miklós  
[www.kossuth.hu](http://www.kossuth.hu) / [kiado@kossuth.hu](mailto:kiado@kossuth.hu)



Nyomdai kivitelezés Gelbert Eco Print Kft.  
Felelős vezető Gellért Róbert ügyvezető  
[www.gelberteco.hu](http://www.gelberteco.hu)

# Tartalom

<b>Köszönetnyilvánítás</b> .....	7
<b>A Szerző előszava</b> .....	9
<b>Buddha élete</b> .....	11
<b>A buddhizmus alakulása Buddha után napjainkig</b>	19
A buddhista nagygyűlések és a kirajzás Indiából ..	20
Az egyes buddhista irányzatok további alakulása, története és fő tanítói .....	26
A théraváda (hinajána) buddhizmus – Délkelet-Ázsia	29
Fő vipasszana iskolák ma és tanácsok a kereséshez	34
Mahájána buddhizmus – Kína, Korea, Vietnam, Japán	57
Zen buddhizmus – Japán	60
A (tibeti) buddhizmus története, irányzatai és fő tanítói	68
<b>A buddhista szemlélet – világkép, filozófia, spiritualitás, pszichológia 1.</b> .....	89
A Három Drágakő – a menedékvétel .....	91
A Négy Nemes Igazság .....	93
A Nyolcérétű Nemes Ösvény .....	100
A végső valóság természete .....	114
<b>A buddhista szemlélet – világkép, filozófia, spiritualitás, pszichológia 2.</b> .....	121
A buddhista univerzumfelfogás	121
Bhávacsakra-mandala: a Létkerék és a hat világ .....	126
A bardóról szóló tanítások .....	131

<b>A buddhizmus gyakorlatai 1.</b> . . . . .	145
A théraváda meditációi – szamatha és vipasszana . . .	145
Szamatha – a nyugalom kifejlesztése és elmerülés . .	146
Vipasszana – a bölcsesség kifejlesztése és a nirvána	158
A tudat megtisztításának folyamata . . . . .	163
A nirvána és stációi . . . . .	165
A megvilágosodott tudat jellemzői . . . . .	167
 <b>A buddhizmus gyakorlatai 2.</b> . . . . .	 169
A mahájána és gyakorlatok hasonlósága . . . . .	169
A tudat elcsendesítése, a figyelem befelé fordítása – shiné . . . . .	172
Elmélkedés buddhista alapigazságokon – A négygondolat-kontempláció . . . . .	173
A szeretet és együttérzés kiművelése – lodzsong, tonglen . . . . .	175
Menedékvétel – menedékfa-vizualizáció . . . . .	177
Istenség-jóga, guru-jóga, jidam-jóga, mandala és mandala-vizualizáció . . . . .	178
Egy tipikus tantrikus tibeti buddhista meditáció . . .	192
Egyéb tibeti buddhista gyakorlatok . . . . .	195
 <b>Zárszó</b> . . . . .	 197
 <b>Irodalom</b> . . . . .	 201
 <b>Melléklet</b> . . . . .	 I–XVI

# Köszönetnyilvánítás

Köszönjük a könyv képanyagához nyújtott segítséget a tari buddhista közösségnek, a Magyarországi Karma-Kagyüpa Buddhista Közösségnek és a San Francisco Zen Centernek.

Külön köszönet Tarr Bence Lászlónak és Tarr Dánielnek a rendelkezésünkre bocsátott szövegrészletekért.

Ugyancsak köszönet illeti a Csoma Szobája Alapítványt a Kőrösi Csoma Sándor emlékéért bemutató fotókért. A képeket Irimiás Balázs készítette.

Megkülönböztetett tisztelettel köszönjük Csörgő Zoltánnak, a Buddhista Főiskola tanárának a könyv adatai egyeztetéséhez nyújtott értékes segítségét.

Továbbá köszönet minden buddhista közösségnek és mesternek, akik fenntartották és fenntartják a tant mintegy kétezer-ötszáz éve.





# A Szerző előszava

## Kedves Olvasó!

A buddhizmusról olyan hiánypótló, áttekintő művet tart a kezében, amely nem egy buddhista irányzat szemüvegén át mutatja be a buddhizmust, hanem minden irányzatot számba véve átfogó körképet ad, majd részletesen kitér a lényegre: a lélektani és spirituális tanításokra és gyakorlatokra. Akit rögvest a tanítások érdekelnek, az lapozzon „A buddhista szemlélet – világkép, filozófia, spiritualitás, pszichológia” és „A buddhizmus gyakorlatai” című fejezetekhez. A könyvben logikailag ezt előzik meg azok a fejezetek, amelyek megadják mindehhez az eligazodást, a kultúrtörténeti foglalatot. A buddhizmusban ugyanis négy nagy, olykor látszólag eltérő, de lényegében ugyanazt a tant megvalósító iskola alakult ki, s jó, ha átlátjuk ezek létrejöttét, lényegét, idő- és térbeli elhelyezkedését, valamint alapfogalmait. „A Buddha élete” és „A buddhizmus alakulása Buddha után napjainkig” című fejezetek elolvasása akkor javasolt, ha maradéktalanul szeretnének informálódni, hogy találkozva egy buddhista iskolával, könyvvel, fogalommal, tanítóval vagy gyakorlattal, azt el tudják helyezni a buddhizmus egészében.

A buddhizmus lényege a szellemi felébredés vagy megvilágosodás (nirvána), amely minden ember számára elérhető. A felébredés tanát és a hozzá vezető utat (dharma), amelyet modern szóval buddhista spiritualitásnak nevezhetünk, a pszichénk működésének tana, az egyik legteljesebb keleti pszichológia-rendszer egészíti ki. A buddhista pszichológiát és spiritualitást sem elméleti spekuláció a valóságról, sem a megfigyelőtől független, más emberek külső megfigyelésén (empíria) alapuló nyugati tudomány nem befolyásolja.

A buddhizmusban a megfigyelő személy figyelme önmagára irányul, a gyakorló önmagát figyel meg. A „tudós” a saját elméjét kutatja, közvetlen belső szemlélődéssel ismeri fel saját elméje és ezáltal a lét működését és transzcendens forrását, megismerve önmagát s ezen át a világot. A gyakorló jutalma nemcsak a megvilágosodás élménye, a lét végső megértése, hanem a személyiség átalakulása, nemesedése is. Noha a vallások beszélnek arról, hogy erkölcsösnek és jó embernek kellene lenni, de ez megvalósíthatatlan a meditációs gyakorlatok nélkül, melyek lényege a mentális nyugalom és koncentráció kialakítása, a tudat megtisztítása és a transzcendens bölcsesség kialakítása, mely számos meditációs élményen át elvezet a végső nagy felébredésig. A nyugati ember elsősorban a XX. század második felében, a modernitás érdekeinek élvezete után, annak egyoldalú materializmusából felébredve, posztmodern keresőként fordult a buddhizmus felé és fedezte fel azt újra, míg a keletiek 2500 éven át fenn tartották a mai napig ezt a csodálatos gyakorlati ösvényt. A buddhista gyakorlónak nem kell vallásosnak lennie, sem szembehelyezkednie más vallásokkal vagy akár a tudományos világképpel. A buddhista rendszer a többi vallások lényegét valósítja meg és megfér a tudomány mellett is.

# BUDDHA ÉLETE

## *Eredet és születés*

Buddha a mai Észak-India területén született, a Sákja (ejtsd: Szakja) Királyságban, i. e. 624-ben (régészetileg igazoltan létezett királyság). Apja Szuddhódana király. Két felesége volt a királynak, az egyik Mahámaja vagy Maya (ejtsd: Mája) királynő, aki Buddha anyja lett.

Maya királyné teherbe esett, és az akkori hagyomány szerint elutazott a szüleihez szülni. Útközben szülte meg gyermekét, Lumbini ligetében, a mai Nepál területén, az indiai határnál. Buddha szülőhelye, Lumbini ma szent zarándokhely.

Születése időpontja az április–májusi telihold, ami azóta a buddhisták egyik fő, szent ünnepe, neve: vészák-nap. Buddha ezen a napon született, világosodott meg és halt meg.

A születés után öt nappal a névadó szertartáson megjelent egy asztrológus szent remete, aki jelekből előre tudta a gyermek érkezését. Azt mondta a királynak: vagy nagy király lesz, vagy az emberek megváltója. A király azt akarta, hogy a fia király legyen, mint ő, és kövesse őt a trónon, s majd öreg korában lehet belőle spirituális ember (ez megfelel az indiai hagyományoknak). A sors azonban másképp rendelkezett.

## *Sákjamuni Buddha nevei*

Buddha a Gótama Sziddhárta nevet kapta, melynek jelentése „az, kinek céljai beteljesedtek”. Teljes megnevezése: Gótama Sziddhárta, a Sákjamuni (ejtsd: Szakjamúni) annyit jelent: a Sákja Királyságból származó, Sákja nemzetségbeli. Buddha azt jelenti: felébredett, ez tehát nem a tulajdonneve, hanem egy jelzője. Gótama Sziddhárta a tulajdonneve. Gótamát tehát

nem nevezték Buddhának egészen negyvenéves koráig, amikor megvilágosodott. Gótama előtt több más ember is élt, akit Buddhának neveztek, azaz akit megvilágosodott tanítónak tartottak. Gótama a negyedik Buddha. Hogy pontosan megnevezzék, kiről van szó, általában Sákjamuni Buddhának nevezik. (A képet lásd a melléklet I. oldalán.)

### ***Sziddhárta herceg gyermek- és ifjúkora a palotában***

A születés után hét nappal Gótama anyja meghalt, és a mostohaanyja nevelte a palotában. Az ifjú herceg meditatív, csendes, befelé figyelő hajlamú volt. Az apja nem örült, félt, hogy meditatáló szent lesz a fiából, ezért megpróbálta a léthez kötni. Minden jóval ellátta, és elfedte előtte a palotán kívüli külvilágot és szenvedést. Az ifjú herceg sosem hagyta el a palotát, és a falakon belül minden jóval ellátták, kiszolgálták, szerették. Íjászatban kiváló, az udvari játékokban győztes bajnok volt.

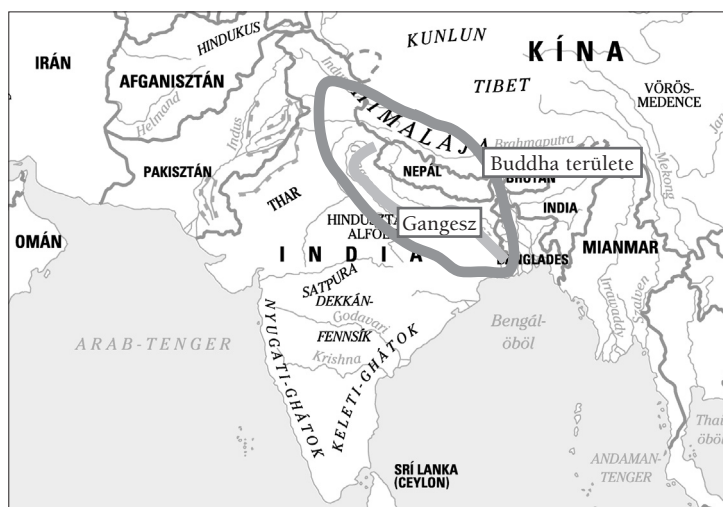
Tizenhat évesen Jasódhará (ejtsd: Jasódará) hercegnőt vette feleségül. Apja azt remélte, ezzel végképp a családi élethez kötheti fiát. Nagy luxusban és könnyedségben éltek a herceg huszonkilenc éves koráig.

### ***Kilép a palotából, meglátja a világot és visszavonul***

Ekkor egy nap Gótama hallott egy gyönyörű énekeslányt énekelni a palotában. Eltűnődött, hogy léteznek még más szép tájak is a világon, amelyeket ő sosem látott. Rájött, hogy nem látta még a külvilágot, és felebredt benne a vágy, hogy kimenjen körülnézni. Apja engedett a kérésnek, de megszervezte, hogy odakint minden szép és Gótamát ünneplő legyen, ezért eltakarítottak minden kellemetlenséget az utcákról, díszbe öltöztették a várost. Gótama diadalmasan kivonult, a tömeg ünnepelte. Ekkor meglátott a tömegben két, öt lelkesen üdvözlő fogyatékos öregembert, és rájött, hogy van még valami, amit nem látott. Utánuk ment, meglátta a várost és az emberi létet teljes valójában. Megfigyelte a munkát

és a szenvedést. Meglátta a betegséget, a haldokló leprásokat, majd meglátta a halált a folyó menti halottégetőnél. Itt találkozott egy megvilágosodott, ragyogó arcú aszkétával is. Gótama könnyei kicsordultak. Meglátta a szenvedést, a múlandóságot és azt, hogy mind ő, mind szerettei s minden ember elkerülhetetlenül átesik a szenvedésen és a halálon. Szívében végtelen együttérzés ébredt a lények iránt. Elhatározta, hogy megtalálja a kiutat ebből a körforgásból, minden lény javát szolgálva ezzel.

A palotába visszatérve elmondta apjának tervét, aki tájékoztatta, hogy míg ő a palotán kívül volt, megszületett első gyermeke, a fia. Gótama nagy vívódáson esett át, hisz szerette a fiát s a feleségét, de érezte, hogy a fia iránti apai szerete megköti őt, ezért fiának a Ráhula nevet adta, melynek jelentése „akadály”. Belátta, hogy hiába szereti őket és kötődik hozzájuk, egyszer majd fia és felesége is megbetegszik, szenvedni fog és meghal. A boldogság így nem lehet maradandó és örök számukra sem. Ezért huszonkilenc évesen úgy határozott: elhagyja a palotát és megkeresi a felébredést. Titokban



Buddha életének és tanításának területe

eltávozott, levetette hercegi ruháit, levágta haját, és az erdőbe vonult vissza, hogy a vándorló remeték, aszkéták és jógik életét élje.

### *A remeteségben töltött évek*

Gótama évekig vándorolt Észak-Indiában az igazságot keresve. Ez idő alatt két híres jógamesterrel találkozott, Álará Kálámával és Uddaka Ramaputtával, akiktől az akkori legmagasabb meditációkat tanulta meg, a koncentrációs gyakorlatok (szamatha) során elérhető nyolc jánát.

Elérte a legmagasabb transzokat és tudatállapotokat, mégsem volt teljesen elégedett a gyakorlatokkal. Úgy találta, hogy bár elérte a mély béke állapotait és a kifinomult tudatállapotokat, a tudata mégsem teljesen szabad a kötöttségektől, mert a legmélyebb tisztátalanságok a tudat alatt rejtve megmaradtak. Olyan módszert keresett, ahol tudata legmélyebb beidegződéseit is fel tudja oldani.

A következő próbálkozása az aszketizmus volt, a szélsőséges önsanyargatás, remélve, hogy tudatilag teljes győzelmet szerez a test felett, s így éri el a megszabadulást. Harmadik tanára, aki ehhez adott támpontokat, Szenánigama volt. Innét az Uruvelá erdőbe ment öt aszkétával, akik addigra tanítványai lettek, s mindannyian szigorú fogadalmakat tettek a puritán aszkéta életre. Hat évig éltek egy fa alatt, pusztán rizsszemeket, madárürüléket ettek és esővizet ittak. Nem mentek sehova, csak meditáltak egy helyben. Gótama csontvázá vágyott, majdnem belehalt. Ekkor a folyón elhaladt egy csónak, melyben egy idős muzsikus tanította tanítványát húros hangszere használatára. Ekképpen szól: „Ha túlfeszíted a húrt, elpattan. Ha túl lazára hagyod, akkor pedig nem fog szólani.” Gótama ezt hallván felismerte e szavak mély bölcsességét, mely vonatkozik a gyakorlásra és a belső keresésre is. Rájött, hogy a szélsőségek nem vezetnek el a megszabaduláshoz, sem a túl laza luxusélet, amit korábban élt, sem a túl feszes önsanyargatás. Ezzel felismerte a középút igazságát,

mely aztán a tanításának egyik központi magva lett. Ezután lement a folyóhoz fürdeni, és egy arra járó tehénpásztor lánykától egy tál rizst kapott. Ezt látván az öt aszkéta nagyon megharagudott. Gótama meghívta őket fürdeni és enni, de ők szidalmazták, amiért megszegte a fogadalmakat, s gyengének bélyegezték, mert úgy viselkedik, mint egy közönséges ember – fürdik, pihen, eszik. Ezzel magára hagyták.

### *A megvilágosodása*

Gótama felerősítette testét, rendbe hozta magát, és újabb gyakorlásba fogott. Ezúttal egy kis falu, Bodhgaja (ejtsd: Bodgája) mellett telepedett le egy fa alatt. Itt a belső valóság semleges szemlélését gyakorolta, s így érte el a megvilágosodást a májusi telihold (vészák) hajnalán.

Azóta Bodhgaja fő buddhista zarándokhely, és a fa, mely alatt megvilágosodott, a szent Boddhi-fa.

Megvilágosodása során felismerte az én és a lét illúzióját, a tudat belső működését és szerkezetét, hogyan keletkezik az illúzió, és hogyan bomlik le (paticca-szamupáda). Átlátta előző életeit és, hogy életek ezrein át kereste a boldogságot sikertelenül, s élt szenvedésben újra és újra. Ezután teljesen megtisztult a tudat lepleitől, az elme mozgásaitól, és a transzcendens, örök béke állapotába jutott. Az összes ragaszkodástól, elutasítástól s a lét kötelekeitől való teljes megszabadulás állapotát érte el, melynek jelzője a sammasambuddha. Felismerte az illúzió leplein túl az örök valóságot, a nirvánát.

Ettől a pillanattól fogva nevezték Sziddhárta hercegét, Gótamát Buddhának, vagyis „felébredett”-nek.

### *A tanítói időszak*

A megvilágosodás után néhány évet a meditatív nirvánai békében, meditációban töltött. Ezután minden lény iránt érzett együttérzésből elkezdett tanítani, hogy másokat is a megvilágosodáshoz segítsen. Gyakorlatokat tanított, meditációs

technikákat, hogy az emberek átéljék, megtapasztalják, ki-dolgozzák magukban a megvilágosodást. A buddhista szemlélet szerint a megvilágosodást saját erőfeszítésünk révén ér-jük el, a meditáció helyes gyakorlásával. Sem szent szövegek, sem mások megvilágosodása nem vezet el a stabil megvilágo-sodáshoz, hanem a tudatunk megtisztítása, a helyesen vég-zett belső önmegfigyelés. Ezért mindenki a maga mestere, és nem szükséges elhinni dogmákat, mítoszokat és körülmé-nyes filozófiákat.

Első tanítványa az öt aszkéta lett, akiket ő maga keresett fel az Őzek Ligetében, Varanasi mellett, Szárnáthban. Ekkor mondta el első híres beszédét a „Dhamma kerekének meg-forgatása Szútra”-t (Dhammacakkapavattana szutta). Az öt aszkéta szerzetes lett, így indult el a buddhista szerzetesrend, mely máig is élő.

Ezután Buddhának sok tanítványa lett, néhány hónap alatt hatvan szerzetes, köztük sok megvilágosodott arahanttal (arahant = „belső ellenségeit legyőző”, megvilágosodott). Kö-zülük sokat elküldött tanítani, hogy tanítsák a tant és a gya-korlatokat.

Két fő megvilágosodott tanítványa Sáriputra és Moggalla-na (ejtsd: Moggálláná vagy Maudgalajána) volt. Halála után fő tanítványai vitték tovább tanait: Mahákásjapa, Upáli és Ananda. Ananda hamar csatlakozott Buddhához még életé-ben, személyes kísérője lett, Buddha egész további életében mellette volt, és hallotta az összes beszédét.

Tanítványai lettek királyok, gazdag milliomosok, kereske-dők, átlagemberek, szegények, koldusok, nők, férfiak, fiata-lok, idősek, tehát mindenféle emberek. Tanítványa lett fia, Ráhula is. Időközben Buddha apja meghalt, s a mostohaany-ja is beállt a rendbe. Az ő kérésére indította Buddha az apá-carendet. A buddhista gyakorlók közösségét Szanghának ne-vezik (ejtsd: szanga). A korai Szangha az esős évszak alatt letelepedő, év közben pedig vándorló szerzetesekből és szer-zetesnőkből állt. Az esős évszak idején a Pratimoksha (szer-





Buddhista zarándokhelyek Indiában

zetesrendi szabályok) kéthavonta történő hangos elismétlésével egyfajta kolostori élet fejlődött ki. Azóta is tartják ezeket a gyakorlatokat az esős évszakban.

### *Buddha halála – a parinirvánába térés*

Buddha Kusinagar városkánál hunyt el, vészák napján, 80 évesen, i. e. 544-ben.

Ezt nevezzük a parinirvánába térésnek. Holttestét elégették. Hamvaiban csontdarabok és csodálatos módon kis ékszerező tárgyak maradtak meg, melyeket azóta ereklyeként kezelnek, és többek között síremlékekben, sztúpákban helyeztek el, Észak-Indiában és a szomszédos buddhista országokban.

# A BUDDHIZMUS ALAKULÁSA BUDDHA UTÁN NAPJAINKIG

Néhány évvel Buddha parinirvánába térése (halála) után, i. e. 540 körül, Észak-Indiában összegyűltek a szerzetesek, hogy egységes tanná formálják mindazt, amit Buddhától tanultak; a meditációs módszereket, az elméleti tanításokat, a szerzetesi életmód és szerzetesrend szabályait, továbbá Buddha életének eseményeit. Azóta hatszor gyűlt össze a buddhista Szangha (közösség), s ezeket hívjuk buddhista nagygyűléseknek vagy zsinatoknak.

A nagygyűlések célja a szent iratok és a tan tisztán tartása és a konszenzus fenntartása.

I. e. 500 és 100 között zajlott le az első négy nagygyűlés, amelyből a második után a Szangha két pártra szakadt – hinajána és mahájána irányzatokra. A harmadik nagygyűlés után pedig egy muszlim invázió során kiűzték a buddhizmust Indiából, így a két nagy irányzat és a mahájánából kialakuló harmadik, a (tibeti) irányzat az Indiával szomszédos és más ázsiai országokban vert gyökeret és alakult tovább. Ennek részleteit olvashatjuk alább. Indiából tehát lényegében eltűnt a buddhizmus Buddha után ötszáz évvel, s csak kétezer évvel később, a XX. században tért vissza oda, részben a kínaiak miatt, akik az 1960-as években lerohanták, elfoglalták, és népiirtás, valamint kíméletlen vallási üldözés közepette magukénak nyilvánították Tibetet. A tibeti buddhisták közül sokan elmenekültek Észak-Indiába, így a Dalai Láma is. A tibeti buddhizmus ezzel áthelyezte székhelyét Buddha egykori hazájába. A hinajána ágból is egy-egy vonal (pl. a Goenka-féle vipasszana) áthelyezte székhelyét a '60-as évek óta Indiába. Így a buddhizmus mára részben visszatért eredeti hazájába.

# A buddhista nagygyűlések és a kirajzás Indiából

## *Az 1. nagygyűlés – i. e. 540 körül, India*

A buddhista Szangha első zsinatát körülbelül Buddha parinirvánája után harminc évvel tartotta. Mintegy 500 arahant – tökéletesen megvilágosodott ember – gyűlésezett hét hónapra át folyamatosan, olyan emberek, akik a tökéletes emlékezés siddhijével (ejtsd: sziddhi, jelentése: természetfeletti képesség) rendelkeztek. Céljuk Buddha tanításainak egységbe rendezése és azok helyes megőrzése volt. Akkoriban nem volt nyomtatás, pálmalevelekre se írtak még, csak szóbeli átadás létezett. Ezért a módszerük a recitálás, azaz a hangos ismételtetés volt, így jegyezték meg kívülről az egész anyagot. Ezután szóban átadták a tanítványoknak, akik tovább recitálták. Így adták át generációról generációra a tanítást.

A tanítások megőrzésének módszere tehát a hangos elmondás általi memorizálás, és a szóbeli átadás volt mesterről tanítványra. Az arahantoknak megvan az a képességük, hogy tökéletesen emlékezzenek mindarra, ami elhangzott, ezért egyhangú egyetértés volt abban, hogy e recitációk teljes mértékben Buddha szavai.

## *A 2. nagygyűlés – i. e. 400 körül, India.*

### *A kettéválás*

Mintegy száz évvel az első nagygyűlés után szervezték meg a másodikat, a pátaliputrai zsinatot. Itt Mahadeva arahant kijelentette, hogy néhány arahant a többenél spirituálisan „fejlettebb”. Nézeteltérés keletkezett néhány dologban. A nagyobb csoport szabadabban, reformszerűen kezelte a tant, a kisebb csoport pedig ortodox módon, úgy, ahogyan az áthagyományozódott. A többség egyetértett Mahadevával, ezért a közösség két pártra szakadt. A nagyobb csoportot Mahászanghikáknak, 'A nagy Szangha-pártiak'-nak nevezték. A kisebb csoport azt állította, hogy Buddha ilyeneket nem

tanított. Ezeket ezért a Mahászanghikák páliul „Théravádin”-oknak (Téravádin), azaz „Öregek”-nek nevezték. A Théravádinok a Vináját (szerzetesi szabályok) „ortodox” módon értelmezik.

A Mahászanghikák csoportjának az elterjedt neve: mahájána, mely „nagy jármű”-vet jelent. A kisebb csoport neve hinajána – „kis jármű” vagy théraváda, „az öregek útja”. Ebből alakult ki a mai három nagy buddhista irányzatból az első kettő: a hinajána (vagy théraváda) és a mahájána.

A Théravádinok Buddha eredeti tanítását hordozzák, a mahájána pedig kiegészítette azt. A Théravádinok az egyéni megvilágosodásra fókuszáltak, mely az arahantsághoz vezető ösvény tanítása. A Mahászanghikák a buddhasághoz vezető ösvényt tanították.

A hinajána az önmegszabadítás ösvénye, a mahájána a mások szabadulásáért dolgozó bódhiszattva ösvénye. A mahájánának gyakran bélyegzik önzőnek a hinajánát.

Egy másik felfogás szerint lélektani szempontból nem elmentmondásról van szó, hanem egymást követő lelki fejlődési szakaszokról. Az ember először a saját szenvedéséből próbál kikerülni, túljutni a vágyain, haragjain és beidegzett viselkedésmintáin, felszabadulni ezek alól. A felszabadultság automatikusan a szív megnyílásával jár, azaz amikor az ember készen van önmagával, akkor természetesen tör elő belőle az együttérző, feltétel nélküli szeretet, és a késztetés, hogy mások megvilágosodását segítse. Amíg az önmegszabadítás nem történik meg és az ember saját problémáinak rabja, addig hiteltelenül dolgozik mások megvilágosodásán. Ez gyakran csak a saját megoldatlan kérdéseinek elfedése. A hinajána és mahájána ösvény ilyen szempontból tehát a közös emberi út két stációjának tekinthető, melyre a buddhista világban két kultúra szakosodott.

A mahájána buddhizmus nagy erővel terjedt időszámítás-tól 400-ig Észak-Indiában. Hatalmas kolostoregyetemeket alapítottak, ahol állítólag több tízezer ember tanult. A leghíresebb

a Nálanda Egyetem volt. A klasszikus India kulturális központjait jelentették ezek a kolostorok.

A mahájánán belül két filozófiai irányzat jött létre, a mádhjamaka és a jógácsára. A mádhjamaka filozófia központi fogalma az „üresség” tana, szanszkritül „szúnjátá”. Ennek az iskolának a kolostoregyeteme volt a Nálanda Egyetem, és fő alakja Nágárdzsúna, aki 200 körül élt.

A jógácsára iskola pedig a „csak tudat van” tanára foku-száló filozófia.

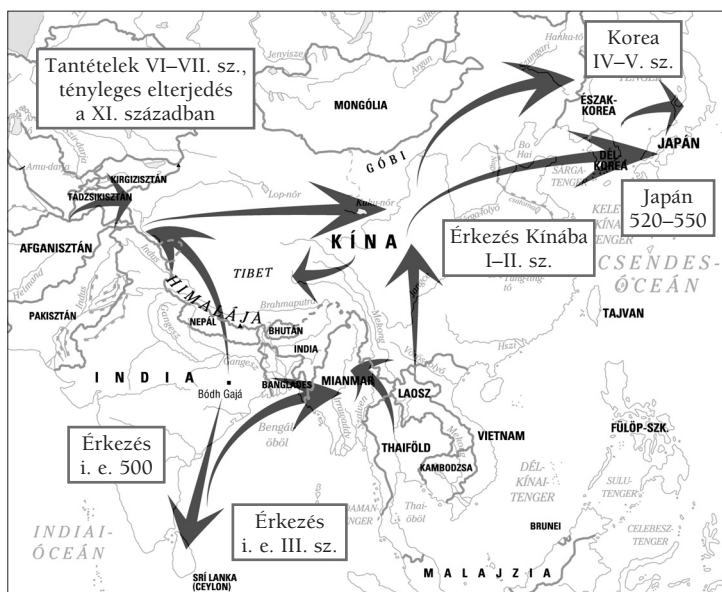
### ***A 3. nagygyűlés – Asóka idején. A Tripitaka (Páli Kánon) létrejötte***

A harmadik zsinatot Asóka uralkodásának idején, i. e. 245-ben tartották Pátaliputrában. Asóka híres indiai király volt, i. e. 270–230 között élt. A buddhista tan nagy pártfogója és széles körű terjesztője lett. India fénykora, egyben a buddhizmus kiteljesedése is az i. e. III. századra, Asóka uralkodásának idejére esett. Asóka politikájában és személyes életében is alapvető szerepet kapott a buddhizmus. Uralkodása idején



Asóka

viselt háborúinak vérontásától megundorodva a buddhista tanítás felé fordult. Ezután a „Tan” jegyében folytatta birodalomszervező politikáját. Hatalmas adományokkal támogatta a Szanghát. Támogatásával országszerte monumentális barlangtemplomok és kegyhelyek, sztúpák épültek. Térítő missziókat indított az ország határain túlra. A nyugatra indulók eljutottak Egyiptomba is, azonban kevés eredménnyel jártak. Nem így a déli és a keleti



A théraváda és a mahájána buddhizmus terjedése  
India szomszédos országaiban

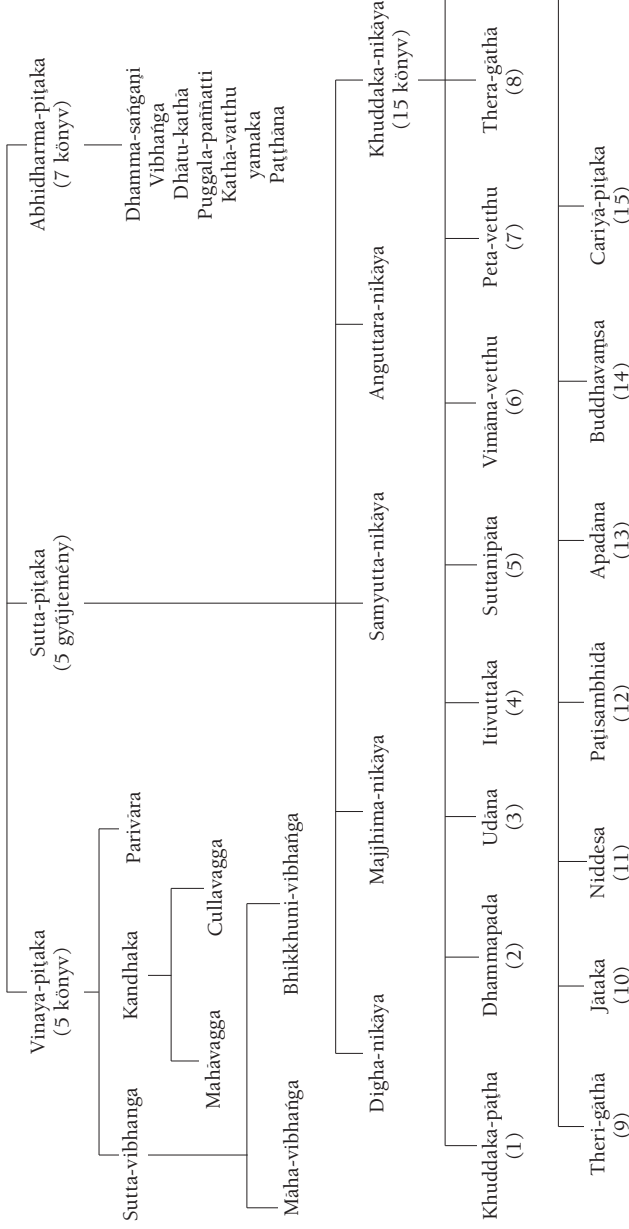
missziók. Srí Lankán Asóka fia sikerrel gyökereztetette meg az új tant.

A buddhizmus tehát Asóka uralkodása alatt szétáradt Indiából, majd Asóka után nem sokkal egy arab invázió során Indiából kiűzték. Szerencsére addigra a szomszédos országokban már gyökeret eresztett, fennmaradt és a mai napig virágzik.

A harmadik nagygyűlésen szisztematikusan összeállították a buddhista szent szöveget, a **Tripitakát**. Három nagy témába rendezték a szövegeket.

Annak idején, az 1. nagygyűlésen Ananda recitálta a **szútrákat**, mert ő mindenhol jelen volt, ahol Buddha tanított. A szútra jelentése „vezérfonál”, gyakorlatilag történeteket jelent, Buddha élettörténeteit, melyek tipikusan úgy hangznak, hogy Buddha volt valahol, és ott egy beszédet tartott,

TRIPITAKA



A buddhista szent írat a Tripitaka vagy Páli Kánon tartalmi szerkezete



amit az adott szútra leír. A szútrák tehát Buddha beszédei, tanító beszédek.

Upáli mondta el a **Vinaja szabályait**, amelyek a szerzetesrend és a szerzetesi élet szabályait jelentik.

Mahákásjapa pedig elkészítette azt a szólistát, amelyből később az **abhidharma** fejlődött ki; ez a tan pszichológiai része, a **Tantételek**.

E háromból – a vinaja, a szútrák és az abhidharma lett a buddhizmus szent irata, a Tripitaka.

A Tripitaka jelentése: tri (három) + pitaka (kosár). „Három kosár”: azaz a három nagy témát tartalmazó buddhista szent szöveg. Leírására csak a következő, 4. nagygyűlésen került sor. A Tripitakát sokszor Páli Kánonnak nevezzük, mert az ősi páli nyelven írták. A Tripitakát a szerzetesek máig páliul recitálják.

Habár a buddhizmus kettévált a hinajána és mahájána ágakra, az iskolák között soha nem fordult elő egyetlen erőszakos szembenállás sem, békében működnek azóta is. A buddhizmusra a békesség, erőszakmentesség, jóindulat és a térítésmentesség jellemző. Az utazó szerzeteseket bármely kolostorban szívesen fogadták, akármely rendből jöttek.

#### *A 4. nagygyűlés – i. e. 50–100 között, Srí Lanka*

Ekkor írják le a Páli Kánont **pálmalevelekre**. Ezután mintegy 1800 év szünet következik az 5. zsinatig.

#### *Az 5. nagygyűlés – 1871, Mandalay.*

#### *A Tripitakát pálmalevelekről márványtömbbe vésik*

Ezt a zsinatot a théraváda országok közül Burmában rendezték. Itt maradt fenn leginkább ortodox módon az eredeti tan és meditációs gyakorlat. Mandalay Burma második legnagyobb városa, ahol a gyűlést megtartották, immár 2400 szerzetes jelenlétével! Ledi Sayadaw, korának egyik kiemelkedő szerzetes mestere is részt vett a zsinaton mint szakértő. Idővel ő adta át azt a vipasszana hagyományvonalat a világi

gyakorlók számára, melynek mai hordozója S. N. Goenka (lásd később).

### **A 6. nagygyűlés – 1954, Yangon, Burma**

Szintén Burmában tartották ezt a zsinatot a múlt század derekán, a fővárosban Rangúnban (Yangon), ahol Sayagyi U Ba Khin, Goenka mestere aktívan részt vett a szervezésben és lebonyolításban. Ezen a nemzetközi zsinaton 2500 szerzetes vett részt a théraváda országokból.

## **Az egyes buddhista irányzatok további alakulása, története és fő tanítói**

A buddhizmus tehát a második zsinat után két ágra szakadt: hinájána és mahájána ágra.

Eközben létezett Észak-Indiában egy lappangó ág is, a tantrikus buddhizmus, mely szokatlan, vad gyakorlatai miatt mind a hétköznapi emberek, mind a szerzetesrend számára elfogadhatatlan volt, ezért titokban űzték. Sajátos emberek sajátos útja volt ez.

Mesterei, a mahasiddhák, a buddhaság eléréséhez magasan fejlett jógik tantrikus módszereket alkalmaztak. Örülteknek tűntek, azaz röviden, semmiféle 'vallásos' viselkedést nem mutattak. A buddhizmus indiai története során ez a fajta buddhizmus egyértelműen 'titkos' volt, a széles közönség előtt ismeretlen.

A tantra India egy ősi spirituális rendszere, mely jóval a buddhizmus előtti időkből származik, s lényege a siva-shakti dualitás egyesítése.

*Siva a végső valóság férfi aspektusa, a tiszta, formáktól mentes kozmikus tudat, a buddhizmusban Nirvána. Shakti a női aspektus, a formák világa, a buddhizmusban szamszkára. A teljes lét a kettő egyesülése és egyben a legmagasabb nonduális felébredett-*

ség is, mindkettő egyszerre való tapasztalása, tehát a nirvána és a szamszkára egysége. Istenfigurába öntve: Siva és Shakti egysége.

Később a tantra ötvöződött a jógával, s létrejött a tantra jóga, majd ez találkozott a buddhizmussal, és így jött létre a tantrikus buddhizmus. A tantrát nyugaton egyenlőnek tekintik a szexuális jógagyakorlatokkal. Ez részben igaz, a tantra jóga egyik része valóban szexuális jóga, másik része nem. A tantrikus buddhizmus nem szexuális gyakorlatokból álló tantra, hanem másféle: főleg **mandalákkal**, vizualizációkkal, légzőgyakorlatokkal, **csakrákkal**, továbbá istenség-vizualizációkkal (itt Buddha-formákkal) való mantrázást jelent. A kezdeti időkben emellett bizarr rituálékat is tartottak.

*A **mandala** szakrális geometriai rajz, ahol a geometriai formáknak, színeknek és egyéb tartalmaknak (szimbólumok, alakok) meghatározott jelentésük van a psziché legmagasabb képességeinek, erőinek leképezésére és aktiválására.*

*A **csakra** kereket, örvényt, forgást jelent. Az élőlények fizikai testét körülveszi egy finom energiatest. A szem számára láthatatlan, de a látó vagy érzékelő emberek ezt az energiatestet is „látják”, amely ködszerű „tojás”, még pontosabban tórusz alakú, hiszen az alja és teteje „befűződött”. Ezen az energiatesten energiacsatornák, nádik, meridiánok vannak, és ezek találkozásánál energiaörvények, csakrák. Hasonlóak két patak találkozásához: ahol összefolynak, ott örvénylik a víz. Sok ilyen örvénylő központ van az emberi testet is átható energiatestben, melyek közül hét főörvény, hét csakra szerepel a jóga tanában.*

A mahájána buddhizmus egyik ága a VII. és X. század között Tibetben terjedt el, és ott egyesült a tantrikus buddhizmussal, így jött létre a buddhizmus harmadik nagy ága, a buddhizmus. Ezt nevezzük tibeti buddhizmusnak is.

Ma tehát három nagy ága van a buddhizmusnak. A negyedik a mahájánából alakult, szinte önálló irányzattá vált zen.

- **Hinajána**

- Nevezik théravádának is (öregek útja) – a továbbiakban ezt az elnevezést használjuk
- Ősi, eredeti buddhista szent szöveg (Páli Kánon / Tripitaka)
- Eredeti buddhista meditáció, ülőmeditációk – szamatha és vipasszana
- Vallásosságtól viszonylag mentes
- Őt délkelet-ázsiai országban van jelen: Srí Lanka, Burma, Thaiföld, Laosz, Kambodzsa

- **Mahájána**

- Inkább vallásos, istenhívő buddhizmussá alakult
- Rítusok és szertartások jellemzik, kevésbé a tiszta meditáció
- Elterjedése: Kína, Korea, Vietnam, Japán
- Fő szent szövege a Pradnyá-Páramitá Szútra = „Szív szútra” vagy „Az üresség bölcsességének szútrája”.

- **Tibeti buddhizmus**

- A jógához hasonló, tantrikus gyakorlatokkal telített buddhizmus – sok buddhaforma, vizualizációk, színes mandalák, mantrázás, légzőgyakorlatok, szertartások
- Elterjedése: Tibet, Nepál, Bhután, Mongólia

- **Zen**

- Japán buddhizmus
- Tiszta, egyszerű, puritán, nagy önfegyelmet igényel
- Ülőmeditáció (zaZen) és koanok

A következő ábrán látható a felsorolt országokban a három nagy irányzat jelenlétének aránya és időcsíkja (mióta van) – Buddhától napjainkig.