FUKAN-ZAZEN-GI

Dogen zen-mester szövege,
Hakuun Yasutani mester magyarázataival;
Fumio Hashimoto fordítása nyomán.

E l ő s z ó :

A "Fukan-Zazen-Gi" című könyvet több mint hétszáz esztendővel ezelőtt irta Dogen zen-mester.

Dogen gyermekkori neve Monjumara volt. Kuga Michichika herceg és miniszter harmadik fiaként született. Anyja, Setsuko, Fujiwara Motofusa herceg leánya volt.

Két éves volt amikor apja meghalt, és hét éves korában anyját veszitette el. Az emberi élet mulandósága igen fájdalmasan érintette; tizenkét éves korában felkereste Hieizan hegyén a templomot és ugyanott lett szerzetes tizenhárom esztendős korában. E helyen olvasta el az Issaikyo-t (Sutrák és kommentárok gyüjteménye) és ennek során kétségei támadtak. Eisai zen-mester vezetése nyomán azonban felismerte a Buddha-természetet (azaz elérte a megvilágosodás első fokozatát);. Kenninji (Kyoto) templomában kilenc éven át tanult Eisai első tanutványától Myozen-tol; ez vezette be a Koan-Zen ismeretébe a Rinzai-iskola szellemében. Ujból elolvasta az Issaikyo-t és ezután Myozen zen-mesterré avatta. Ezzel azonban nem elégedett

meg. Kinába vándorolt, hogy ott még mélyebbre hatoljon a buddhizmus lényegébe.

Végül is Myoyo zen-mester vezetésével érte el a megvilágosodást és ezzel örököse lett a Buddhák és Patriarchák által hagyományozott valóságos Dharmának. Visszatért tehát hazájába, Japánba.

A Dogen mester által hirdetett tiszta Zen, amelyet az alábbiakban röviden ismertetünk, ama tanitás, amelyet Siddhartha, a szent Shakya oly kimerető módon magyarázatot. Ez a Zen Indiában a 28. Patriarchára, Bodhidharmára szállt örögségképpen, majd Kinába jutott. Itt a 33. Pariarcha, Daikan Eno öröke lett és végül azt az 51. Patriarcha, Dogen zen-mester vitte át Japánba.

A Dogen által hirdetett tiszta Zen lényegében abban áll; hogy a "bennük rejlő Buddha" erejénél fogva helyes módon járjuk a "Buddha ösvényt". Más szavakkal: leljük fel, ébresszük fel, valósitsuk meg a bennünk látensen létező Buddha-természetet. A hogyan és miként kérdésére a legrövidebb formában Dogen müve, a "Fukan-Zazen-Gi" felel; a könyv tehát Dogen, buddhizmusról vallott felfogását tartalmazza.

Mi a "Fukan-Zazen-Gi" jelentése?

"Fukan" jelentése, általános fölajánlás. Ezzel Dogen azt akarja mondani, hogy a Zazen mindenki számára hozzáférhető, és ezért mindenki által gyakorlandó. A két irásjel "Fu" és "Kan" jelentése: "Ne kérdezd bölcs-e vagy balga, éles-e vagy tompa - különbséget ne tégy."

"Zazen" jelentése: ülni (Za) és gyakorolni (Zen). Zen hangzásbeli visszaadása a sanskrit "jhan" szónak, amelynek értelme: nyugodt gondolkodásmód, vagy szellemi koncentráció.

"Gi" jelentése: szokás, módszer; a fenti összefüggésben a Zazen m i k é n t j é r e vonatkozik.

Dogen mester által ajánlott Zazen tiszta Zen, tehát nem közönséges Zen, amely csak az egészségnek szolgál, sem pedig valamilyen másfajta, buddhizmuson kivül álló, vagy pseubuddhista iskola tanitása. Nem azonos ezen kivül a Kis Jármü (Hynayana) Zen-jével, amelynél a gondolkodás-folyamat megszünik és a szellem teljes nyugalomban van. De ama Zen-nek sem nevezhető, amelynél "elvárjuk" a megvilágosodást (satori). Az oly Zazen ugyanis, amely célnak eszköze, nem nevezhető tiszta Zazen-nek.

DOGEN MESTER SZÖVEGE

és Yasutani mester magyarázatai:

HA MAGUNKNAK FÖLTESSZÜK MA A KÉRDÉSEK KÉRDÉSÉT, UGY EZZT ISMERHETJÜK FEL: AZ UT MINDENKOR ÉS MINDENÜTT TÖKÉLETESEN JELEN VAN, MIÉRT VOLNA SZÜKSÉGES ÉRTE GYAKORLATOKAT VÉGEZNI ÉS FÖNNTARTÁSA ÉRDEKÉBEN FÁRADOZNI. A FŐ-ÖSVÉNY SZABAD ÉS NYITOTT. MIRE VALÓ A SOK IGYEKEZET ÉS ERŐLKÖDÉS? ÉS EGYÁLTALÁBAN: AZ EGÉSZ TUL VAN MINDEN TISZTÁTALANSÁGON! KI HIHETI TEHÁT, HOGY SZÜKSÉG VAN VALAMIRE, AMIVEL MEGTISZTITANDÓ VOLNA? A KÖZPONT SEHOL MÁSHOL FÖL NEM TALÁLHATÓ, MINT ITT HELYBEN! MI SZÜKSÉG VOLNA TEHÁT A CÉL ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN LÁBAKRA?

A szerző arra céloz, hogy mindenek előtt a buddhizmus igazi utját kivánja megmutatni, miután egy életen át azt tökéletesen áttanulmányozta.

Szavai a buddhizmus végső lényegét világitják meg: a Buddha-ösvény ott van mindenki lába alatt. Mindennapi életünk: állunk vagy járunk, ülünk vagy állunk, alszunk vagy ébren vagyunk, maradunk vagy távozunk - minden további nélkül Buddha-ösvény. A közönséges ember azonban mindennapi életében a rejtettet nem fedezi fel. A balgák panaszkodnak és "boldogságukat" valahol "máshol" keresik. Pedig lényegében minden ember tökéletes és tiszta.

DE MINDEZEK ELLENÉRE: HAJSZÁLNYI ELTÉRÉS TÁTONGÓ SZAKADÉKOT OKOZHAT MENNY ÉS FÖLD KÖZÖTT - HA UGYANIS CSAK KEVÉS ROKONSZERV VAGY ELLENSZENV KELETKEZIK VALAKIBEN, UGY ENNEK KÖVETKEZMÉNYE ZAVAROS ÖSSZEVISSZASÁG ÉS ELVESZITJÜK (HELYES) TUDATUNKAT. AZ EMBER BÁR BÜSZKÉLKEDHET FÖLISMERÉSI ÉS MEGVILÁGOSODÁSI KÉSZSÉGGEL. MEGSZEREZHETTE BÁR A BÖLCSESSÉG ÁTHATÓ EREJÉT, AMELY LEHETŐVÉ TESZI, HOGY RÖPKE PILLANTÁST VESSEN A BUDDHA-ÁLLAPOTRA ÉS BUDDHA-HELYZETRE. ELÉRKEZETT BÁR AZ ÖSVÉNYRE ÉS ISMERHETI AZ EMBERI TUDATOT; BIZONYSÁGOT TEHET BÁR EGET OSTROMLÓ HATÁROZOTTSÁGRÓL. NÉHÁNY LÉPÉSNYIRE BEHATOLHATOTT MÁR A HATÁRTERÜLETRE ÉS ÉLVEZHETTE ENNEK ÖRÖMÉT. MÉGIS CSAKNEM TELJESEN ISMERETLEN SZÁMÁRA AMA KAPU, AMELYEN KILÉPHET.

A szerző visszatér a nyers valósághoz: nyilvánvaló ugyanis, hogy reális létünk mindenben ellenkezik egy paradicsomi állapottal. Embertársaink, akikkel találkozunk "közönségesek és tisztátalanok", akik távol vannak a Buddha-ideáltól és ugy tünik, hogy semmi közösségük nincs a Buddha-lényegiséggel. De mit ért a szerző a "hajszálnyi eltérés" alatt? Az ember fejlett intellektussal rendelkezik és azt értékesnek tartja. Az intellektus értékes müködésében azonban a racionális én-tudat oly erősen nyilvánul meg, hogy az ember egészen ráhagyatkozik. Ez a (racionális, megállapitó) én-tudat pusz tiltja el az eredeti lét minden nyomát. Ha a tudati

én valóságos volna, ugy valóban ráhagyatkozhatnánk, mivel azonban ez az én csupán látszat, ugy e ténnyel számolnunk kell. Ezt kell szem előtt tartanunk amikor ezt az ént "lényeget-nélkülöznek" nevezi a buddhista filozófia.

És minél inkább előtérbe kerül ez az én, annál kényelmetlenebbé, szenvedést okozóvá válik a világ. De annál békésebbé, boldoggá válik, minél inkább ez az én a háttérbe szorul.

Ne feledjük, hogy beképzelt énünkkel való azonosulásunk eredményezi azt, hogy valami iránt vonzalmat vagy ellenszenvet érezzünk. És mindaddig amig az ember ragaszkodik énjéhez, azaz személyiségéhez, az igazi szabadságot nem érheti el. Nem járhatja a Buddha-utat, bárha látensen birja is a Buddha-természetet.

JÓL JEGYEZZÉTEK MEG MAGATOKNAK: GIONBAN, OTT TARTÓZKODOTT BÖLCSESSÉG VÁROMÁNYOSA. HAT ÉVEN KERESZTÜL ÜLT KOMOLYAN ÉS MEGFELELŐ MÓDON. EZT ÁLLITSÁTOK PÉLDAKÉNT MAGATOK ELÉ. SHORINBAN, OTT VOLT A BUDDHA-SZIV HÜSÉGES HAGYOMÁNYAINAK TOLMÁCSOLÓJA. KILENC ÉVEN KERESZTÜL ÜLT - ARCÁT A FAL FELÉ FORDITVA. HIRE MÉG MA IS TÖRETLENÜL ÉL. IGY CSELEKEDETT EZ AZ ÖREG BÖLCS. HOGYAN IS MONDHATNÁNAK LE A MAI KOR EMBEREI ARRÓL, HOGY MEGKISÉRELJÉK A BUDDHA-ÖSVÉNY MEGISMERÉSÉT?

Gion: "Gion-shoda" röviditése = ama templom, ahol Siddhartha "ült komolyan és megfelelő módon"; ahol a történelmi Buddha, Gautama gyakorolta a zazent (meditációt). Shorin: templom Észak-Kinában (más néven: Shorinji), ahol Dharma, a nagy mester ült, arcát a falnak forditva és gyakorolta a dhyanát (meditációt). Ő ápolta tovább Shakyamuni hagyományát. A "Buddha-ösvény megismerése" = a zazen gyakorlása.

EZÉRT HAGYJATOK FEL A FELÜLETES GYAKORLÁSSAL, AMI AZT CÉLOZZA, HOGY MONDATOK ÉRTELMÉT KIFÜRKÉSZITEK. MEG KELL TANULNOTOK A FORDITOTT MÓDSZERT, A FÉNY MEGFORDITÁSÁT, HOGY AZ VISSZAFELÉ SUGÁROZZÉK. TEST ÉS LÉLEK EZUTON ONMAGUKTÓL MARADNAK EL. A TULAJDONKÉPPENI LÁTNIVALÓ IGY MEGMUTATKOZIK. HA ILYESMIBEN KIVÁNTOK RÉSZESÜLNI, UGY IGYEKEZZETEK AZ ILYESMIBEN VALÓ JÁRTASSÁGRA SZERT TENNI, ILYESMIVEL FOGLALKOZVÁN.

Az elme tevékenysége egyedül nem elegendő; a zazen szorgalmas gyakorlása vezet célhoz. A "fény megforditása" maga zazen. A zazen lényege nem abban áll, hogy bizonyos tárgy felé közeledjünk és azt mint a "másikat" felfogjuk, hanem ellenkezőleg, abban önmagunkat közelitsük meg és fogjuk fel. A megvilágosodás, (a lényegiség elérése) önma-

gától következik be. Természetesen időbeli-leg igen nagy eltérések lehetségesek: van akinek néhány évi gyakorlásra van szüksége, van aki évtizedeken át küzködik, és van aki jelen inkarnációjában célhoz nem érhet.

A ZAZEN GYAKORLÁSÁHOZ CSÖNDES HELYISÉGRE VAN SZÜKSÉGÜNK. EVÉ ÉS IVÁS TEKINTETÉBEN LEGYÜNK MÉRTÉKTARTÓAK. A GYAKORLÁS SIKERÉNEK ELŐFELTÉTELE: TELJES KIKAPCSOLÓDÁS; NE GONDOLJUNK SE JÓRA, SE ROSSZRA. NE BEFOLYÁSOLJA KEDÉLYÜNKET BALSORS VAGY SZERENCSE. SZÜNTESSÜK BE TUDATUNK CSAPONGÁSÁT. HAGGYUNK FEL A DOLGOK MÉRLEGELÉSÉVEL. MÉG A BUDDHÁVÁVÁLÁS SZÁNDÉKA SE MERÜLJÖN FEL BENNÜNK. ÉS LÉNYEGES-E, HOGY ÜLÜNK VAGY ÁLLUNK?

A gyakorlás kezdetben zajos helyiségben lehetetlen. Kívánatos, hogy később függetleniteni tudjuk magunkat a külső körülményektől, de a legalkalmasabb természetesen mindenkor a csöndes és békés környezet. A mértékletesség szintén igen fontos feltétel; általános szabály, hogy a telitettséget mindenkor kerülnünk kell, tehát jóllakás előtt kell az étkezést abbahagynunk. A pártatlan szemlélési mód mindenképpen megvalósitandó, mivel ugy a negativ mint a pozitiv kötöttség erős akadály az ösvényen. Tudatunk fehér, üres papirlaphoz legyen hasonló és ezért még a Buddhává válás gondolatát, vágyát - a szándékot is hesegessük el magunktól; hiszen an-

nak elképzelése, hogy a megvilágosodás "milyen", amugy sem lehetséges. "És lényeges-e, hogy ülünk vagy állunk?" Semmiképpen ne higyjük, hogy a zen gyakorlása csak ülve lehetséges. Ülve, állva, ébren, álomban - minden helyzetben és állapotban lehetséges a gyakorlás. A gyakorlás bizonyos fázisában szükséges csak bizonyos előírt testhelyzet.

A GYAKORLÁS CÉLJÁRA KIVÁLASZTOTT HELYEN VASTAG PÁRNÁT TÉGY A FÖLDRE ÉS ERRE HELYEZZ MÉG EGY (KISEBB) PÁRNÁT. KEKKA-FUZA VAGY HANKA-FUZA GYAKOROLHATÓ. KEKKA-FUZA ALATT EZT ÉRTJÜK: ELŐBB A JOBB LÁB KERÜL A BAL FELSŐ COMBRA. RUHÁZAT ÉS ÖV LAZITOTT, DE MÉGIS RENDEZETTEN VISELENDŐ. A JOBB KÉZ A BAL LÁBON NYUGSZIK, MAJD BAL KÉZ A JOBB TENYÉRBE KERÜL ÉS OTT NYUGSZIK. A KÉT HÜVELYKUJJ ÉRINTI EGYMÁST. A TEST TARTÁSA EGYENES ÉS IGY ÜLÜNK HELYES MÓDON. ÜGYELJÜNK ARRA, HOGY SE BALRA, SE JOBBRA, SE HÁTRAFELÉ NE DŐLJÜNK, DE ELŐRE SE DŐLJÖN A TEST. DE ARRA IS ÜGYELJÜNK, HOGY FÜLEK ÉS VÁLLAK, ORR ÉS KÖLDÖK EGY VONALBAN LEGYENEK. A NYELV ÉRINTI A SZÁJPADLÁST. AJKAK ÉS A FOGAK EGYMÁSON NYUGSZANAK. A SZEMEK NYITOTTAK. A KI- ÉS BELÉGZÉS NYUGODT ÉS AZ ORRNYILÁSOKON ÁT TÖRTÉNIK. AZ ITT LEIRT HLYZET A LEGELŐNYÖSEBB. EZUTÁN MÉLYEN BELÉGZÜNK, BALRA ÉS JOBBRA LENGÉST VÉGZÜNK TESTÜNKKEL, MIG VÉGRE SZIKLASZILÁRDAN ÜLÜNK. FELMÉRJÜK A FELMÉRHETETLENT. MERT ITT VALAMI FELMÉRHETETLEN VAN JELEN. ÉS MIKÉPPEN MÉRHETŐ EZ FÖL? FEL-NEM-MÉRÉSSEL! ÉS ÉPPEN EZ A ZAZEN LÉNYEGES MÜVÉSZETE.

Az előirás világos, nem szorul magyarázatra; ami viszont a felmérhetetlen felmérését illeti, ez alatt az alábbiakat értjük: Kezdetben, a zazen gyakorlása közben, zavaró gondolatok jelentkeznek. Ha azután az ülésmódot megszoktuk, a lábak nem feszülnek vagy fájnak, könnyen elálmosodunk. Ha eközben a zavaró gondolatok árama megmarad ugy "zavarról" (sanran) beszélünk. Ha szórakozottság kerit hatalmába, vagy elalvás fenyeget, ugy "elmerülésről" beszélünk. A zazen gyakorlása közben azonban a tudat ne tünjék el, de jusson helyes állapotába, amikor az emlitettek (zavar és elmerülés) nem jelentkeznek. Ily állapotban valósitható meg a zazen lényege, amelyről, mint "fel-nem-mérésről" beszéltünk.

(Más szavakkal: oly szellemi állapot eléréséről van szó, amely mentes ellentétes pozíciók elfoglalásától, azaz felülemelkedett minden különbségtevésen.)

A ZAZEN, AMELYRŐL ITT SZÓ VAN, NEM KÖZÖNSÉGES ZEN. SOKKAL INKÁBB KAPU, AMELYEN ÁTHALADVA ÖNMAGUNKRA TALÁLUNK. E MÓDSZER A B O D H I ELÉRÉSÉT ÉS FÖNNTARTÁSÁT EREDMÉNYEZI. CSAPDA ÉS KALITKA NEM FENYEGETNEK TÖBBÉ. HA MINDEZEKET MEGÉRTETTÜK, UGY HASONLÓAK VAGYUNK A VIZEK SÁRKÁNYÁHOZ ÉS A TIGRISHEZ, AMELY HÁTÁT SZIKLÁNAK VETI. TAPASZTALNI FOGJUK, HOGY A LÉNYEG ÖNMAGÁTÓL NYILVÁNUL MEG - HOGY ZAVAR ÉS ELMERÜLÉS TÖBBÉ NEM FENYEGETNEK.

Közönséges zazen alatt is értjük, amikor a gyakorlás eredményeként a gondolatfolyamat teljesen megszünik. Ezt másképpen "mushinjo"-nak (tudattalan összpontositás) is nevezik. Dogen azonban nem ezt a módszert ajánlja, mert szerinte a b o d h i más uton könnyebben elérhető. Minden tanitvány legalább is sejti, hogy a zazen nem más, mint a Buddha-ösvény gyakorlása. Hogy azonban végeredményben arról van szó, hogy a nyert felismerést valósággá változtassuk, azt csak azok értik meg, akik kétségektől menten végighaladtak az uton. Csapda és kalitka nem fenyegeti többé az ilyeneket: tökéletesen szabaddá váltak. A tigris hasonlat: hátunkat sziklának vetve védettek vagyunk; a vizek sárkánya: a felhőkben megjelenve csodákra képes.

JÓL TUDOTT, HOGYHA VALAKI UGY A MINDENNAPIN, MINT A SZENTEN TUL JUTOTT, VALÓBAN AKKOR ERŐS. AMA HATÁSOK, AMELYEK EGY UJJMOZDULATTAL, EGY ZÁSZLÓRUDDAL, EGY TÜVEL VAGY KALAPÁCCSAL ELÉRHETÜNK, AMELYEKET LEGYEZŐVEL ÖKÖLLEL, BOTTAL VAGY EGY FELKIÁLTÁSSAL MEGVALÓSITHATUNK, PUSZTÁN ELMÉNK SEGITSÉGÉVEL MEG NEM ÉRTHETJÜK. RÉVÜKÖN NYILVÁNULNAK MEG AMA HATALMAK, AMELYEK TUL VANNAK "HANGON ÉS SZINEN". TUDÁSON ÉS MEGLÁTÁSON TULI TÖRVÉNYSZERÜSÉGEK NYILATKOZNAK MEG.

Mindennapin és szenten tul jutni: önkényes elképzeléseket mellőzni és még a "szentség" állapotát sem áhitani. A felsorolt módszerek (ujjmozdulat, zászlórud, stb.) különböző zen-mesterek tanitási módszereire, példázataira utalnak. "Hang és szin": a külvilág dolgai. Tudás és meglátás: a közönséges tudat.

ÉS HA MINDEZ IGY VAN: NE KÉRDEZZÜK, HOGY A GYAKORLÓ NEMES-E, BÖLCS-E, VAGY KÖZÖNSÉGES ÉS OSTOBA; NE TEGYÜNK KÜLÖNBSÉGET ÉLES FELFOGÓKÉPESSÉG ÉS NEHÉZFEJÜSÉG KÖZÖTT. HA A TANITVÁNY VALÓBAN TÖREKVŐ, UGY FÁRADHATATLAN IGYEKEZETE BIZTOSITJA A SIKERT. MINDEN TOVÁBBI ELŐREJUTÁS A MINDENNAPIBAN NYILVÁNUL MEG.

A szerző ismét a pártatlanság szükségességére hivja fel a figyelmet. A fáradhatatlan igyekezet minden bizonnyal meghozza a kivánt eredményt, és a "tudat megváltozása" bekövetkezik. "Minden további előrejutás a mindennapiban nyilvánul meg": bárha a tudatváltozás határokat nem ismer, mégis ne számitsunk valami "ujra"; az élet élet marad. Az "uj tudat" nem zárja ki a régit és a mindennapit. De á t v á l t o z t a t j a belső lényegiségét.

ÉS ILY MÓDON UGY ÖNÖN VILÁGUNKBAN, MINT AZ IDEGEN TÁJAKON, UGY A NYUGATI MENNYBEN, MINT A KELETI FÖLDÖN A BUDDHA-LÉNYEGISÉG FÖNNTARTA-

TIK, AZ IGAZSÁG MEGNYILVÁNUL - MÉGPEDIG EGYEDÜL AZÁLTAL, HOGY ZAZENT GYAKORLUNK. BESZÉLNEK UGYAN TIZEZERNYI MÓDSZERRŐL ÉS EZERNYI ESZKÖZRŐL, MÉGIS ENNEK ELLENÉRE GYAKOROLJUK EGYEDÜL A ZAZENT ÉS IGYEKEZZÜNK EZUTON FÖLISMERNI A BUDDHA-ÖSVÉNY LÉNYEGÉT.

Önön világ: idő és tér világa, amelyben a történelmi Buddha megjelent. Idegen tájak: Amitábha (a Mérhetetlen Fény Buddhája) birodalma, az u.n. "paradicsom". Nyugati menny és keleti föld: India, valamint Kina és Japán.

MIÉRT IS HAGYJÁTOK EL HÁZATOKAT ÉS TÉVELYEGTEK IDEGEN ORSZÁGOKBAN? CSAK EGYETLEN LÉPÉS ÉS ELHALADTOK A KERESETT MELLETT. RENDELKEZÉSETEKRE ÁLL AZ EMBERI TEST MINDEN REJTETT EREJE. NE TÉKOZOLJÁTOK EL AZ IDŐT. A BUDDHA-ÖSVÉNY BENNETEK VAN. TESTETEK FÜSZÁL HARMATCSEPPJÉHEZ, SORSOTOK VILLÁMHOZ HASONLATOS. LÉTEZÉSTEK PILLANATNYI!

Házatokat (önvalótokat) elhagyva az idegen országokban tévelyegve "poros tárgyakat" találhattok csupán. E poros tárgyak: 1) alak; 2) hang; 3) szag; 4) iz; 5) tapintás tárgyai; 6) gondolat és elképzelés. Porosak, mivel az eredeti tiszta tudatot elhomályositják az emberi test rejtett ereje: a látens Buddha-természet. DE AZ IDŐT ELTÉKOZOLNI NEM SZABAD, MIVEL AZ ÉLET RÖVID ÉS IGY A LEHETŐSÉGEK KIHASZNÁLÁSA NEM TÜR HALASZTÁST.