

Szigeti György

Naparcú Buddha

*A zen szellemisége
és gyakorlata*



A Tan Kapuja ■ Paradigma könyvek

Szigeti György

*Naparcú
Buddha*

*A zen szellemisége
és gyakorlata*

Szigeti György

Naparcú Buddha

*A zen szellemisége
és gyakorlata*

A TAN KAPUJA
VIZSOM KIADÓ

*Fordította, írta, szerkesztette, válogatta,
a könyvet tervezte és kivitelezte:*
© Szigeti György

A szerző munkáját támogatta:
Varga Zoltán
Közép-Ponti Antimatéria Központ és Teaház
A Tan Kapuja Zen Közösség

A címlapon a koreai Szokkuram barlangszentély
Buddha-szobra látható.

ISBN 963 86513 2 6

Tartalomjegyzék

- I. ZEN ÖSVÉNY 9
1. A meg nem született 11
2. Tanka Sidzsun 12
3. Örök kezdők szelleme 13
4. Zazen tartás 14
5. A zazen lényege 17
6. A zazen ösvénye 17
7. Huszonnégy óra zen 20
8. A meditáció alapja 24
9. Singecu Szeirjó 26
10. A meditáció tárgya 26
11. A meditációról 28
12. A meghaladó bölcsesség Buddhája 30
13. Dóan Kansi 30
14. Ráébredni a Buddhára 31
15. Templomi szabályok 32
16. Szabályok nélkül 35
17. Ne verjétek fel az alvó szerzeteseket! 35
18. Dógen 36
19. Dógen tanításának lényege 42
20. Dzsósú kutyája 45
21. Mu! 46
22. Megszabadulás 47
23. Tanútok lesznek 48
24. Ég a Buddha, ég 52
25. Lélegzés 53
26. Magad is rájössz 54
27. Ez a tudat a Buddha 55
28. Szívedben keresd! 55
29. Ikkjú Szódzsun 56
30. A buddha-tudatban időzve 73

31. Gondolatok áramlása 74
32. A tudat hullámai 75
33. Ne gondolj se jót, se rosszat! 77
34. Intellektuális tudás 78
35. Gondolatolvasás 78
36. Időzzetek a buddha-tudatban! 79
37. Egyedül a tudat létezik 80
38. Semmi nem létezik 80
39. Az ösvényhez vezető út 81
40. A tudatra való ráébredésről 82
41. Gutei 83
42. A Dharma mibenlétéről 88
43. Legyetek élő buddhák 88
44. A tudat a Buddha 90
45. Nem a tudat, nem a Buddha 90
46. Buddha-tudat 91
47. Buddhák vagytok 92
48. Gyémánt-test 93
49. A tiszta lényegről 93
50. Csú Kokusi 94
51. A holdat nem lehet ellopni 98
52. Rjódzan Enkan 98
53. Az eredeti arc 99
54. Egy aszkéta 99
55. Meditáció 101
56. A magánvaló lényegről 101
57. A bölcsességről 102
58. A hat módszerről 104
59. Az egy-tudatról 106
60. Hjakudzso és a veszett róka 107
61. Elsárgult szentiratok 108
62. Egy zen mester három levele 110
63. Kutyaugatás 113
64. Toszocu három kapuja 114

65. Egy buddha kitörli a hátsóját 114
66. Egy felébredés 115
67. Nincs megvilágosodás 116
68. A végső igazság 117
69. Leborulás 118
70. Hjakudzso három verse 121
71. Buddhaként látni 122
72. A zen gyakorlat három módszere 122
73. Szamádhi és pradnyá 123
74. Dhjána és pradnyá 124
75. A pradnyáról 124
76. A világ forrása 125
77. A látás természetéről 127
78. A tárgynélküli tudatról 128
79. Tárgynélküli hallás és gondolkodás 129
80. Újszülöttként hallgassatok 130
81. Kisgyermek-zen 130
82. Szecso Csikan 131
83. A dharmakájáról 132
84. Az olyanságról 133
85. Az örök lényegről 133
86. Egy vak asszony 134
87. Világod kialszik 135
88. Tisztelet 135
89. Zen tanítás 135
90. Az igazságkereső lóg a fán 136
91. A forrás-lényegről 136
92. Daruma 137
93. Vak, süket, néma 140
94. A megszabadulás tana 140
95. Erőfeszítés az úton 141
96. Hjakudzso, a szegény szerzetes 141
97. Óbaku muslincái 142
98. Nincs semmink 142

99. Ébredj rá a puszta tudatra! 143

100. Nem beszélek... 143

Magyarázatok 145

Zen mesterek 149

II. MESTER ÉS TANÍTVÁNY 155

III. A FELÉBREDÉS MÍTOSZA 173

Bibliográfia 185

Zem ösvény

Első fejezet

1. A meg nem született

Bankei mester, a japán Rinzai¹ zen kiváló egyénisége, a Rjómon-temp-lomban egyszer a következő beszédet tartotta:

– A ma egybegyűltekek között nincs egyetlen meg nem világosult lény sem. Mindenki Buddha. Hallgassátok figyelmesen szavaimat! Szüleitektől egyedül a meg nem született buddha-tudatot kaptátok születésetekkor. Mást nem. Ez a meg nem született buddha-tudat ragyogóan világos. Ez a meg nem született tökéletesen irányítja a világmindenséget. Eljöttetek, hogy meghallgassátok tanítóbeszédemet. Odakint kakasok kukorékolnak, verebek csiripelnek, szél susog – ösztönösen halljátok és megkülönböztetitek ezeket a hangokat. Hallásotok tökéletesen működik, és ezt a meg nem születettel való hallásnak nevezzük. Ez bizonyítja, hogy a meg nem született tökéletesen irányítja a világmindenséget. Összefoglalva az eddigieket: Lássátok be, hogy a meg nem született buddha-tudat ragyogóan világos, időzzetek folyamatosan a meg nem született buddha-tudatban, és akkor élő buddhák lesztek. Iskolámat ezért nevezik a Buddha-tudat Iskolájának². [...]

Aki folyamatosan tapasztalja a meg nem született és ragyogóan világos buddha-tudatot, megszakítás nélkül a meg nem született buddha-tudatban időzik, élő Buddha. A meg nem született buddha-tudatban időzve a különféle megnevezéseknek, mint a *Buddha* is, másodlagos jelentőségük van. A meg nem születettet tapasztaló a buddhák forrásánál időzik. Minden a meg nem születettből fakad. Mindennek a meg nem született a forrása. Nincs előtte semmi. Ezért mondjuk, hogyha a meg nem született buddha-tudatban időzünk, akkor a buddhák forrásánál vagyunk. Ez esetben nem beszélünk elmúlásról, mert a meg nem születettben időzve nincs sem elmúlás, sem örökkévalóság. Ezért beszélek csak a meg nem születettéről. Ami nem teremtett, nem semmisül meg. [...]

Huszonhat éves koromban tapasztaltam meg először, hogy a világmindenséget a meg nem született irányítja, és az elmúlt negyven év során a meg nem születettéről tanítottam: arról, hogy a szüleitektől

kapott meg nem született buddha-tudat ragyogóan világos. Én voltam az első, aki a meg nem születettől tanított. [...]

Amikor a meg nem született buddha-tudatban időzünk, a világ forrásánál tartózkodunk. Az elmúlt idők buddhái a meg nem született buddha-tudatot tapasztalták meg. Az eljövendő idők buddhái a meg nem született buddha-tudatot fogják megtapasztalni. Mi a buddhizmus hanyatló korszakában¹ élünk. A meg nem születettben időző lény életet lehel az igaz tanításba. Erre mindnyájan képesek vagytok! Ha folyamatosan tapasztaljátok a meg nem születettet, akkor az emberek lelkébe láttok. Iskolámat ezért nevezik a Tisztaszem Iskolájának². Az emberek lelkébe látó minden pillanatban a Törvény tökéletes megvalósulását látja. Azt akarom, hogy vessétek szívetekbe ezt. Mindenki, aki megtapasztalja a meg nem születettet, tanításom örököse lesz!

2. *Tanka Sidzsun*

Tanka Sidzsun a Szótó³ hagyomány 46. pátriárkája volt. Megvilágosodásáról *A lámpás átadása* című könyv mesél:

Egy napon Tanka Sidzsun megjelent Fújó Dócai mester színe előtt és megkérdezte:

– Hogyan tudná tökéletesen kifejezni egy mondattal a buddha-tudatot, amit a pátriárkák egymásnak adnak át ősidők óta?

– Ha a buddha-tudatot egyetlen mondattal próbálnánk kifejezni, akkor a Szótó hagyomány kihalna – felelte Fújó Dócai mester.

Tanka Sidzsun hirtelen elérte a megvilágosodást.

3. Örök kezdők szelleme

Egy napon Sunrjú Szuzuki rósi⁴, a XX. század egyik kiemelkedő Szótó mestere, a Los Altos-i zen közösség központjában a következő tanítást adta:

– A zen gyakorlatot nehéznek tartják, de az okát félreértik. Nem azért nehéz, mert kemény dolog keresztbe tett lábakkal ülni, vagy a megvilágosodást elérni. Hanem azért, mert nehéz tisztán tartani a tudatunkat és a gyakorlatunkat. A zen iskola, miután Kínában meghonosodott, több ágra szakadva fejlődött ki, de ugyanakkor veszített a tisztaságából. Nem akarok most a kínai zenről, vagy a zen történetéről beszélni. Sokkal inkább az ösztökél, hogy segítsek nektek megőrizni a zen gyakorlat tisztaságát.

A japán nyelvben van egy kifejezés, a *sosin*, amely az örök kezdők szelleme jelentéssel bír. A zen gyakorlat célja az örök kezdők szellemének folyamatos megőrzése. Tétélezzük fel, hogy elrecitáljátok a *Szív szútrát* egyszer. Lehet, hogy nagyon jól. De mi történne, ha kétszer, háromszor, négyszer vagy többször recitálnátok el? Könnyen lehet, hogy elvesztenétek eredeti hozzáállásotokat. Ugyanez megtörténhet más zen gyakorlat során is. Eleinte az örök kezdők szellemében gyakoroltok, később azonban hajlamosak lesztek elveszteni az igazi, határtalan tudatot, annak ellenére is, hogy haladtok a szellemi úton.

A zen tanítvány éberem örködjön, nehogy kettősségen alapuló létszemlélete legyen, hiszen az igazi tudatunk mindent magában foglal. Önmagában teljes és elegendő. Ne veszítsétek el ezt az önmagában is megálló tudatot. Ez nem egy zárt tudatot jelent, hanem egy üres és éber tudatot. Amennyiben a tudat üres, kész befogadni mindent, nyitott mindenre. Az örök kezdők sok mindenre képesek, a tanultak csak kevésre.

A folytonos megkülönböztetéssel önmagatokat korlátozzátok. Ha túl követelődzök vagy túl mohók vagytok, elvesztitek teljes és önmagában megálló tudatokat. Ha elveszítjük önmagában is megálló tudatunkat, megszegjük a fogadalmakat. A vágyakozás, a sóvárgás

ugyanis fogadalmaink megszegéséhez vezet: ahhoz, hogy ne hazudjunk, ne lopjunk, ne öljünk, ne viselkedjünk erkölcstelenül, és így tovább. Ha megőrizzük igazi tudatunkat, akkor a fogadalmak önmaguktól betartatnak.

Az örök kezdők mentesek az „elértem valamit” gondolatától. Valamennyi önös gondolat határtalan tudatunkat korlátozza. Ha nem az elért szellemi eredményeken és önmagunkon jár az eszünk, akkor az örök kezdők szellemével rendelkezünk. Akkor igazán tanulhatunk valamit. Az örök kezdők szelleme az együttérzés szelleme. Az együttérző tudat határtalan. Dógen zendzsi⁷, iskolánk alapítója, mindig hangsúlyozta, milyen fontos visszatérni a határtalan tudathoz. Hiszen, ha a tudatunk határtalan, akkor őszinték és együttérzőek vagyunk. Csak ebben a szellemben tudunk igazán gyakorolni.

Örök kezdő szellemünk megőrzése nagyon nehéz. Nincs szükség a zen mély megértésére. Ha a zen irodalmát olvassátok, olvassatok minden mondatot tiszta és befogadó szellemmel. Ne áltassátok magatokat azzal, hogy értitek a zent, és már megvilágosodtatok. Ez a valódi titka a művészeteknek is: örök kezdőnek lenni. Ez nagyon fontos! Ha elkezditek gyakorolni a zen meditációt, elkezditek becsülni örök kezdő szellemeteket. Ez a zen gyakorlat titka.

4. Zazen tartás

Sunrjú Szuzuki rósi a Los Altos-i zen központban a következőket mondta:

– Most a zazen tartásról szeretnék beszélni. A teljes lótuszülés során a bal lábfej a jobb oldali combon nyugszik, a jobb lábfej pedig a bal oldali combon. Amikor keresztbe tett lábakkal ülünk, a jobb és a bal láb eggyé válik. Ez a kettősség egységét fejezi ki: nem kettő, nem egy. Ez a legfontosabb tanítás: nem kettő, nem egy. Testünk és tudatunk nem kettő és nem egy. Ha a testet és tudatot kettőnek gondoljuk,

tévedünk. Ha egynek gondoljuk, akkor is tévedünk. Testünk és tudatunk kettő is, és egy is. Általában azt gondoljuk, hogy ami nem egy, az egynél több. Ami nem egyes, az többes. Az igazság meglátásakor azonban felismerjük, hogy életünk nemcsak egyes, hanem többes is. Valamennyien függünk, ugyanakkor függetlenek is vagyunk.

Egy napon meghalunk. Ha a halált az élet végének tekintjük, tévedünk. Ha azt hisszük, hogy nem halunk meg, akkor is tévedünk. Meghalunk és nem halunk meg. Ez a helyes felfogás. Egyesek azt állítják, hogy tudatunk vagy lelkünk örökké létezik, csupán hús-vér testünk hal meg. Ez nem teljesen igaz, ugyanis testünk és tudatunk egy napon meghal. Ugyanakkor az is igaz, hogy örökké léteznek. Testről és tudatról beszélünk, mely egyazon érem két oldala. Ez a helyes felfogás. A zazen tartás felvétele ezt az igazságot fejezi ki. Amikor bal és jobb lábam keresztezi egymást, nem tudom megkülönböztetni őket. Bármelyik lehet a bal vagy a jobb oldali.

A zazen tartásban ügyeljetek arra, hogy a hát egyenes legyen. A fülek és a vállak egy vonalban legyenek. A vállakat engedjétek le, és húzzátok ki magatokat. Az állat húzzátok be. Ha ugyanis előrenyomjátok, nincs szilárdság a tartásban – ami álmodozáshoz vezet. A szilárd tartás érdekében nyomjátok rekeszizmotokat lefelé, a *haru*, vagyis az alhas felé. Ez segíteni fog a testi és lelki egyensúly megőrzésében. Eleinte légzésetek nehéz és szabálytalan lesz, de ahogy hozzászoktok ehhez a tartáshoz, úgy válik ismét természetessé és mélyé.

Kezetek a *kozmosz mudrát* formázza. Helyezzétek bal tenyereket a jobb tenyérre, a hüvelykujjak finoman érintkezzenek (mintha egy papírlapot tartanátok közöttük) – kezetek így egy gyönyörű oválist alkot. Gondosan tartsátok meg ezt a *kozmosz mudrát*, mintha egy drágakövet őriznétek tenyereitekben. A két kéz érjen a testhez, a hüvelykujjak a köldök magasságában érintkezzenek. Szabadon és lazán tartsátok karotokat, kissé távol a testtől, mintha egy-egy tojást tartanátok hónaljatok alatt, vigyázva, nehogy összetörjenek.

Ne izegjétek-mozogjatók. Üljetek egyenesen és szilárdan, mintha az eget tartanátok a fejetekkel. Ez nem pusztán tartás és lélegzés. Ez a buddhizmus lényege. A buddha-természet tökéletes kifejeződése.

Ha a buddhizmus mély megértésére törekedtek, gyakoroljátok ily módon. Ezek a gyakorlati elemek nem a helyes tudatállapot elérését szolgálják, ez maga a zen gyakorlat célja. A zazen tartás felvételével megtapasztaljátok a helyes tudatállapotot, és belátjátok, nem kell semmilyen különleges tudatállapotot elérni. Ha el akartok érni valamit, a tudatotok elkalandozik. Ha nem akartok elérni semmit, a jelenben éltek. Az egyik zen mester azt mondta: „Öld meg a Buddhát!” Öljétek meg a Buddhát, ha a Buddha valahol máshol van. Öljétek meg a Buddhát, hogy visszaszerezétek buddha-természeteteket.

Minden tettünk igazi természetünk kifejeződése. Nem valami más kedvéért, hanem önmagunkért létezőnk. Ez az alapvető tanítás az általunk felvett tartásban fejeződik ki. A meditációs csarnokban nemcsak az ülésre, hanem az állásra is vannak szabályaink. Ezek a szabályok a tökéletes szabadság megszerzésére ösztönöznek, és nem arra, hogy egyformán viselkedjétek. A testi adottságotok szerint álltok egy helyben. Sarkatoknak olyan távolságra kell lenniük egymástól, mint öklötök szélessége, nagylábujjaitok pedig a mellbimbókkal legyenek egy vonalban. Az erő az alhasban összpontosuljon, csakúgy, mint az ülőmeditációban. A kéztartásnak itt is jelentősége van. Tegyétek bal kezeteiket a mellkashoz, ujjaitok zárják körül a hüvelykujjat, s helyezétek rá a jobb kezeteiket. A hüvelykujj nézzen lefelé, az alsókar legyen párhuzamos a padlóval – mintha egy kerek oszlopot, egy nagy kerek templomoszlopot ölelnétek át. Így nem tudtok elesni vagy eldőlni. [...]

Próbáljátok megőrizni mindenkor a helyes tartást, nemcsak ülőmeditáció közben, hanem más cselekedetek során is. Még autóvezetés és olvasás közben is. Ha görnyedt háttal olvastok, hamar elveszítitek éberségeteket. Próbáljátok csak ki. S akkor rájöttök, milyen fontos a helyes tartás. Ez élő tanítás. Az írott tanítás nem élő, csak egyfajta szellemi táplálék. Erre persze szükség van, a legfontosabb azonban mégis csak az, hogy a helyes tartás megőrzése révén megvalósítsátok önmagatokat.

Ezért nem tudta a Buddha elfogadni a korában létező vallásokat. Sok vallást tanulmányozott, de egyetlen módszerrel sem volt megelégedve. Nem találta meg a választ az önsanyargatásban és a filozó-

fiákban. Nem valami metafizikai lét érdekelte, hanem a saját teste és tudata, itt és most. Amikor ráébredt önmagára, meglátta, hogy minden létezőnek buddha-természete van. Ez volt a megvilágosodása. A megvilágosodás nem valamiféle jó érzés vagy különleges tudatállapot. A zazen tartás helyes felvétele a megvilágosodás. Ha nem vagytok képesek megnyugodni a jelen pillanatban, akkor a tudatotok elkalandozik. Ne kalandozzatok el! A zazen tartás helyes felvételével tapasztaljátok a helyes tudatállapotot. Már megvan. Ebben összegződik a buddhizmus.

5. A zazen lényege

Szigeti György írta a *Halálraitélt* című kiadatlan könyvben:

„A zazen lényege a szüntelen önmeghaladásban rejlik. E szellemi meghaladás során minden illúziót, képzetet, véleményt, feltételezést elveszítünk. Szüntelenül meg kell őriznünk a halálraitélt szellemét. A halálraitélt már nem kerget illúziókat, nem táplál gondolatokat, nem hoz létre vélekedéseket. Szüntelenül a pusztában időzik, hogy felismerje a végső igazságot, és ő maga legyen a szeretet.”

6. A zazen ösvénye

Dógen zendzsi, a japán zen buddhizmus máig legkiemelkedőbb alakja, a *Sóbógendzó* című könyvében azt írja:

„Az ösvény forrását meglelve látni fogjátok, hogy a buddha-út teljes és felöleli a világmindenséget. Miért tesztek különbséget a gyakorlás és a megvilágosodás között? A legfőbb tanítás szívünkben lakozik. Miért tanulmányozzátok a különféle elérési utakat? A buddha-út

mentes mindenféle szennyezettségtől. Miért törítetek magatokat a szennyezettségek megtisztításán?

A buddha-út bennünk van. Miért kajtattok mindenfelé a világban gyakorlólhely után kutatva? Még a legcsekélyebb megkülönböztetés nyomán is oly messze kerültök a buddha-úttól, amilyen messze van a föld az égbolttól. Még a legcsekélyebb megkülönböztetés nyomán is elvesztitek a buddha-tudatot. Léteznek megértésükkel büszkélkedő emberek, akik azt hiszik magukról, hogy gazdagon meg vannak áldva a Buddha bölcsességével. Azt képzelik, hogy elérték a buddhatat, megvilágosodtak, és megszerezték a buddha-földet megpillantó bölcsességet. Azt hiszik, hogy a megvilágosodás birodalmában járnak el. Az ilyen emberek híján vannak a meghaladó bölcsességnek.

Ne feledjétek, még a Buddhának is hat éven keresztül kellett végeznie zazen gyakorlatát. Darumának kilenc éven keresztül kellett elmélkednie a Sórin-kolostorban, hogy átadhassa a buddha-tudatot. A régi idők bölcsei fáradhatatlanul törekedtek. A jelen idők út-követői hogyan is lennének képesek megvilágosodni a zazen gyakorlat nélkül? Hagyjatok fel a tantételek buzgó tanulmányozásával. Elmélkedjétek csöndes visszavonultságban, és tanulmányozzatok önmagatokat. Ezt az utat járva a test és tudat ellobban, és az eredendő buddha-természet megjelenik. Ha a Buddha bölcsességével szeretnétek rendelkezni, azonnal kezdjétek el szellemi utat járni.

A zazen gyakorlat végzéséhez egy csöndes szeglet a legmegfelelőbb. Tartsatok mértéket az étkezésben és az ivásban, kerüljétek a társaságot. Ne törődjétek semmivel, ne gondolkodjatok jóban és rosszban, helyesben és helytelenben. Ekképpen a tudatfolyamatok lecsendesülnek. Adjátok fel még a buddhává válás gondolatát is. Ezek a szabályok nemcsak a zazen gyakorlatra érvényesek, hanem a mindennapi életre is.

Helyeztetek egy vastag matracot a padlóra, tegyetek rá egy kerek párnát, és üljétek azon. Ülhetek teljes- vagy fél lótuszülésben. A teljes lótuszüléshez helyeztétek jobb lábfejeteket a bal combra, majd a bal lábfejeteket a jobb combra. A fél lótuszüléshez helyeztétek bal lábfejeteket a jobb combra. Ruházatotok legyen bő és kényelmes, és min-

denekelőtt tiszta. Helyezzétek jobb tenyereteket a bal lábfejre, majd tegyétek rá a bal tenyereteket. A hüvelykujjak finoman érintkezzenek. Üljetek egyenesen, ne izegjete-mozogjatok. A fülek legyenek egy vonalban a vállakkal, az orr pedig a köldökkel. Nyelveteket helyezzétek a szápadlásra, ajkatokat erősen szorítsátok össze. Tartsátok nyitva szemeket, és lélegezzetek az orrotokon keresztül. Miután végeztetek a test regulálásával, vegyetek egy mély lélegzetet, hajoljatok balra és jobbra, majd üljetek sziklaszilárdan. Időzzetek a gondolat nélküli gondolatban. Hogyan tegyétek ezt? Meghaladó bölcsesség révén, mely túl van a gondolkodáson és nem-gondolkodáson. Ez a zazen alapja.

A zazen gyakorlat nem tudást és műveltséget tápláló meditáció. A zazen a végső megnyugvás és az ellobbanás kapuja. A meghaladó bölcsesség és a megvilágosodás gyakorlata. A zazen gyakorlatban az igazság nyilvánvalóvá válik, az illúziók eloszlanak. Értsétek meg ezt, és akkor olyan felszabadultak lesztek, mint a vízbe lépő sárkány, a hegy sötétjébe térő tigris. A zazen gyakorlatban a legfőbb Törvény önmagától megmutatkozik. A tompaságtól és a zavarodottságtól azon nyomban megszabadultok.

A zazen gyakorlat végeztével lassan és nyugodtan álljatok fel ültő helyetekből. Kerüljétek a hirtelen mozdulatokat.

A zazen gyakorlat által kiművelt meghaladó bölcsesség révén nem fogtok *bétköznap*i és *szent* kategóriákban gondolkodni. A zazen gyakorlat által meg fogjátok szerezni azt a képességet, hogy a tudatok teljes feloldódásban időzzön a mindennapi életben. Megkülönböztető gondolkodással lehetetlen megérteni, hogy a buddhák és pátriárkák hogyan adták át a zen lényegét tanítványaiknak ujjukkal, póznával, fenyőtűvel vagy fakalapáccsal⁸. Hogyan világosítottak meg légyecsapójukkal, öklükkel, botjukkal vagy kiáltásukkal⁹. Ezeket képtenség megérteni, még azok sem érthetik, akik természetfölötti képességekkel rendelkeznek. A zazen túl van a szubjektív és az objektív világokon, túl van a megkülönböztető gondolkodáson. A zazenben nem merül fel az *ukos* és az *ostoba* fogalma. A buddha-út őszinte gyakorlása a megvilágosodás. Nincs különbség a gyakorlás és a megvilágosodás, a zazen és a mindennapi élet között.

A buddhák és pátriárkák Japánban, Indiában és Kínában a buddha-tudat és a zazen megőrzését tekintették fő feladatuknak. Kizárólag a zazennek szenteljétek magatokat, és mélyüljétek el benne. Noha a mondás szerint számtalan módon lehet a buddhizmus megértéséhez eljutni, ti akkor is kizárólag a zazen gyakorlatot végezzétek. Nincs ok rá, hogy felálljatok ültő helyzetekből, és hasztalan vándorlásba kezdjétek más országokba. Az első lépést elvétele azonnal megbotlotok.

Emberként születetek, ne vesztessétek hát időtöket hasztalan dolgokra. Most, hogy rájöttetek, hogy a buddhizmus a legfontosabb dolog az életetekben, miért hajszoználátok tovább a múltó örömöket? Testünk olyan, mint harmat a fűszálon. Életünk olyan, mint a villám-lás: egy pillanat alatt elmúlik.

A régi idők út-követői nem ijedtek meg az igazi sárkánytól¹⁰, nem töltöttek hosszú időt azzal, hogy az elefánt egyik oldalához dörgölődztek¹¹. Törekedjétek fáradhatatlanul az ösvényen, és lássatok rá közvetlenül eredendő buddha-természetetekre. Tiszteljétek a beérkezetteket, és ne keressetek a külvilágban semmit. Lényegüljétek át a buddhák bölcsességével, és lépjétek örökébe a megvilágosodott pátriárkáknak. Töltsétek időtöket zazen gyakorlattal, és akkor mindezt meg fogjátok valósítani. A kincsesláda¹² önmagától fog megnyílni, és ti örömötöket fogjátok lelteni benne szívetek megalégedésére.”

7. Huszonnégy óra zen

Daicsi Szókei zendzsi a Szótó hagyomány egyik képviselője írta: „A buddhák és pátriárkák kizárólag a zazen gyakorlatot adták át tanítványaiknak. Üljetek keresztbe tett lábakkal, kezétek a *kozmikus mudrát* formázza, húzzátok ki magatokat, és ne izegjétek-mozogjátok. Ne gondolkodjátok semmin, még a buddhista tanításon sem. Időzzétek a meghaladó bölcsességben. A buddhák fogadalmainak óceánjába lépve viselkedjétek Buddhaként, és veszítsétek el a testiséghez való

ragaszkodásokat. Ha a kolostori életet választottátok, többé ne lép-
jeteK világiak otthonába. Szenteljétek magatokat a vallási gyakorlatok-
nak, a templomi szabályokat követve. A szabályok előírják, mit kell
tennetek a nap folyamán.

A nap kezdődjön a tigris órájában¹⁴ (*hajnali három órakor*). Ébred-
jeteK fel, amint meghalljátok a hajnali harang vagy dob hívó szavát,
vegyéteK magatokra *keszátokat*¹⁴, és a nyúl órájának közepéig (*reggel hat
óráig*) csöndesen elmélkedjeteK. Ha ezt túl hosszúnak találjátok, kon-
gassátok meg a harangot a tigris órájának közepén (*hajnali négy órakor*),
és a nyúl órájának közepéig (*reggel hat óráig*) csöndesen elmélkedjeteK.
A tigris órájában éljeteK tisztán, a sors karmától mentesen.

A nyúl óráját követően (*reggel hét órakor*) fogyasszátok el rizksásá-
tokat. Összpontosítotok az evésre, elmélkedjeteK a *hat páramitán*¹⁵ a hat
ízT kóstolván, és mormoljátok közben a rizksásaevés tíz üdvét. Ne éb-
resszeteK jó vagy gonosz gondolatokat. Étkezés közben összpontosít-
satok a rizksására, és ne foglalkoztatok a zazenel vagy más cseleke-
detekkel. Ez a rizksásaevés idejének megtisztítása, a rizksásaevés
szellemiségének megvalósítása. Ezt megvalósítván tisztán felismeriteK
a buddhák és pátriárkák tudatát.

Ha a sárkány órájában (*reggel hét órakor*) odakint még sötét
van, töltséteK időtöket csöndes elmélkedéssel, ugyanúgy, mint a nyúl
órájában (*hajnali öt és reggel hét óra között*) tettéteK. Amikor eljön a szú-
tra recitálás ideje, két kézzel tartva zsolozsmás könyveteket szívből
fakadóan énekeljeteK, elfeledve közben a zacent és az étkezést. Ne
figyeljeteK másra. Ez a szútra recitálás idejének megtisztítása, a szútra
recitálás szellemiségének megvalósítása. Ezt megvalósítván a sors
karma elenged benneteket, a buddhák és pátriárkák sorába léptek.
A szútra recitálás után térjeteK csöndes pihenőre. Közben ne gondol-
kodjatok világi ügyeken.

A sárkány órájának közepétől (*reggel nyolc órától*) a kígyó órájának
közepéig (*reggel tíz óráig*) égesseteK tömjént, kongassátok meg a haran-
got, és elmélkedjeteK zazen tartásban. Ne ébresszeteK gondolatokat:
ne gondolkodjatok a buddhák és pátriárkák tanain, a világi élet hívsá-
gain vagy gonoszságain. A zazen lényege a tökéletes megszabadulás,

a tudat teljes feloldódása. Ezt megvalósítván a sors karma elenged benneteket, a buddhák és pátriárkák sorába léptek.

A zazen gyakorlat után ebédig töltsetek időtöket pihenéssel. Erre az időszakra a következő szabályok érvényesek: Az idősebbeket úgy tiszteljétek, ahogyan a Buddhát. A betegeket úgy ápoljátok, mintha a szüleitek lennének. Ne beszéljétek hangosan, ne csevegjétek hasztalan dolgokról. Ne feledjétek az élet mulandóságát, hogy bármelyik pillanatban meghalhattok. A Buddha Törvényének megfelelően viselkedjétek a közösségi terem padlóján ülve, a termet elhagyva, odakint sétálva, társaitokkal beszélgetve.

Az ebédet a ló órájában (*délelőtt tizenegy órákor*) szolgálják fel. Tartsátok észben a reggeli étkezés szabályait. Ezt megvalósítván a sors karma elenged benneteket, a buddhák és pátriárkák sorába léptek.

A juh órájának kezdetétől (*déli egy órától*) a majom órájának közepéig (*délután négy óráig*) szabadon tehettek, amit akartok. Ne feledjétek azonban a korábban említetteket: az élet mulandóságát, a változás törvényét. Ne töltsetek ezt az időszakot sem hasztalan dolgokkal. Ez a juh órájának szellemisége. Ezt megvalósítván a sors karma elenged benneteket, a buddhák és pátriárkák sorába léptek.

A majom órájának közepétől (*délután négy órától*) a tyúk órájának közepéig (*este kilenc óráig*) elmélkedjétek zazen tartásban. Ne feledjétek korábbi tanácsaimat. Ezt megvalósítván a sors karma elenged benneteket, a buddhák és pátriárkák sorába léptek.

Ha gondoljátok, közbeékelhettek szútra recitálást, és egy rövidke pihenőt a tyúk órájának közepe (*este hat óra*) és a kutya órájának kezdete (*este hét óra*) között. Ne aggodalmaskodjatok. Végezzétek dolgokat, hogy a percek fürgén telhessenek. Ne feledjétek az élet mulandóságát. Ezt megvalósítván testben és szellemben átlényegültök buddhákká és pátriárkákká.

A kutya órájában (*este hét és kilenc óra között*) elmélkedjétek zazen tartásban. Viselkedjétek a már elmondottak szerint. Ezt megvalósítván a sors karma elenged benneteket, a buddhák és pátriárkák sorába léptek.

A vaddisznó órájában (*este kilenc és tizenegy óra között*) szabadon tehettek, amit akartok. Ha kedvetek úgy hozza, folytassátok tovább

a csöndes elmélkedést, vagy feküdjetek le aludni. Ha még nem vagytok álmosak, beszélgetsetek társaitokkal a buddhista tanításról. Ezeket feltétlenül figyelmetekbe ajánlom. Mondanom sem kell, hogy a békeséget, a nyugalmat meg kell őriznetek mindenkor. Az alvás ugyanolyan fontos, mint a zazen vagy a szútra recitálás. Az alvás módja a következő: jobb oldalatokra fordulva feküdjetek, köntösötök övét ne oldozzátok meg. Alvás közben ne gondolkodjatok, csak pihenjete. Ezt megvalósítván a sors karma elenged benneteket, a buddhák és pátriárkák sorába léptek.

Sákjamuni Buddha példáját követve az egér órájában (*éjszaka tizenegy órákor*) térjete nyugovóra. És a tigris órájában (*hajnali három órákor*) ébredjete fel. Noha az egér órája az alvás ideje, kiváló csöndes elmélkedésre is. Ha csöndes visszavonultságban élte remetekunyhókban, és fénylőn világít a hold, üljete alvó párnátokra és elmélkedjete. Még alváskor is Buddhaként viselkedjete. Ezt megvalósítván a sors karma elenged benneteket, a buddhák és pátriárkák sorába léptek. És akkor nem töltöttéte hasztalanul az egér óráját sem.

A tehén órájában (*éjjel egy és hajnali három óra között*) is őrizzete meg a buddhák életmódját. Buddhák vagytok. Ne töltséte időtöket hasztalanul még a tehén órájában sem. Az ülés és fekvés a buddha-út része. Legyete éberek a tehén órájában is. Ezt megvalósítván a sors karma elenged benneteket, a buddhák és pátriárkák sorába léptek. Minden pillanat megvilágosodás.

Ne csak zazen gyakorlat közben legyete őszinték, de a pihenőidőben is. A tigris órájától kezdve a tehén órájának leteltéig őrizzete meg egységete a buddha-úttal. Ha egyetlen napot a buddhák és pátriárkák szellemében töltötök el, életete hátralevő része annak a napnak a szellemében fog eltelni.

Ha tiszta szívvel elfogadjátok a buddhák és pátriárkák, illetve tanítómestereite tanítását, ha a három drágaság¹⁶ fogadalmának óceánjába léptek, akkor testben és szellemben átlényegülve buddháká leszete. Ezt megvalósítván a sors karma elenged benneteket, és mindent visszafizettek szüleiteknek. A mondás szerint a Buddha mérhetetlenül hosszú időn keresztül elmélkedett. Az a végtelen idő egyetlen

nap és éjszaka szellemi útja volt. Ne hagyjátok el a kolostort, és ne tartózkodjatok világiak otthonában egyetlen napot sem.

A zazen lényege a tudat teljes feloldódása. Ha csakugyan buddhákká akartok válni ebben az életetekben, akkor elmélkedjete szüntelenül.”

8. A meditáció alapja

Egy napon egy tanítvány járult Hjakudzso mester színe elé és megkérdezte:

– Hogyan érhető el a megszabadulás?

– A megszabadulás a hirtelen megvilágosodás révén érhető el – válaszolta Hjakudzso mester.

– Mi a hirtelen megvilágosodás?

– A *hirtelen* azt jelenti, hogy azonnal megszabadulunk a téveszméktől. A *megvilágosodás* pedig annak felismerése, hogy a megvilágosodás nem olyasmi, ami elérhető lenne.

– Mi legyen a meditáció alapja? – kérdezte a tanítvány.

– A meditáció alapja a világmindenség forrása legyen – felelt Hjakudzso mester.

– Mi a világmindenség forrása?

– A *tudat* a világmindenség forrása.

– Honnan lehet ezt tudni?

– A *szigetre-lépés szútrában* ez áll: „A tudat megjelenésével valamennyi jelenség létrejön. A tudat megszűnésével valamennyi jelenség megszűnik.” A *Vimalakirti szútrában* ez olvasható: „A tiszta föld után áhítózóknak mindenekelőtt a saját tudatukat kell megtisztítaniuk, mert a tudat tisztasága a buddha-föld tisztasága.” A *Buddha által elmondott tanítások szútrája* a következőket mondja: „A tudat uralása által minden lehetővé válik számunkra.” Egy másik szentiratban ez áll: „A bölcs lények a saját tudatukból kiindulva keresnek, és nem a Budd-

hából kiindulva, mint ahogy a tudatlan lények teszik. A bölcs lények a saját tudatukat szabályozzák és nem a személyiségüket, mint ahogy a tudatlan lények teszik.” A *Buddha neveinek szútrájában* ez olvasható: „Minden gonoszság a tudatból származik, és a tudat által győzhető le.” Vagyis ebből látható, hogy minden jó és rossz a tudat terméke, tehát a tudat a forrása mindennek. Ha a megszabadulásra vágysz, mindent tudnod kell erről a forrásról. Ha képtelen vagy belátni ezt az igazságot, akkor minden erőfeszítésed hiábavaló. Ha a külvilágban keresed a megszabadulást, nem fogod elérni. A *Dhjánapáramitá szútrában* ez áll: „Amíg törekvésed a külvilág jelenségeire irányul, nem fogod elérni a célot, még akkor sem, ha világkorszakok állnak a rendelkezésedre; de ha ráébredsz a tudat igazi lényegére, a buddhaság egy szempillantás alatt megvalósul.”

– Hogyan lehet a forrásra irányulva gyakorolni? – kérdezte a tanítvány.

– Csakis ülőmeditáció révén, vagyis dhjána és szamádhi által. A *Dhjánapáramitá szútrában* ez olvasható: „A dhjána és szamádhi nélkülözhetetlenek a buddhák ősi tudásának keresésekor, hiszen nélkülük a gondolatok zavarosak maradnak, és a jóság gyökere kárt szenved.”

– Kérem, fejtse ki a dhjánát és szamádhit.

– A dhjána a téveszmék megszűnése. A szamádhi az igazi természetben való időzés, ami valójában az igazi tudatunk. Az elmélyülés során az ember tudata nem kötődik a külvilághoz, vagyis érzéketlenné válik a nyolc széllal szemben, ami nem más, mint: a siker és a kudarc, a rágalom és a magasztalás, a dicséret és a vádaskodás, valamint a bánat és az öröm. Még a hétköznapi emberek is megvilágosodhatnak, ha ekképpen elmélkednek. Hogyan lehetséges ez? A *bódbiszattva fogadalmak szútrája* azt mondja: „Minden érző lény elérheti a megvilágosodást, ha a buddha-szabályok szerint él.” Másképpen ezt úgy is mondjuk: megszabadul, eléri a túlsó partot, meghaladja a halandó lét hat állapotát, túljut a három világon, hatalmas bódbiszattvává, mindenható szentté, győztessé válik.

9. Singecu Szeirjő

Singecu Szeirjő a Szótó hagyomány 47. pátriárkája volt. Megvilágosodásáról *A lámpás átadása* című könyv mesél:

Egy napon Singecu Szeirjő megjelent Tanka Sidzsun mester színe előtt, aki megkérdezte:

– Mi az igazi én?

Még mielőtt Szeirjő válaszolhatott volna, Tanka így folytatta:

– Illúzió rabja vagy. Vonulj vissza celládba.

Egy napon aztán Szeirjő felkapaszkodott a Hó-hegyre. Mikor visszatért Tanka kolostorába, és megállt a mester színe előtt, hirtelen elérte a nagy megvilágosodást.

Egy napon egy szerzetes megjelent Singecu Szeirjő mester színe előtt és megkérdezte:

– Mi az igazi én?

– Az igazi én már azelőtt létezett, hogy megfogantál. Még a bölcs szentek sem tudnák szavakba foglalni lényegét. Az igazi én meg nem született és el nem múló, mindenek előtti, és ezért nevezik igazi énnak – válaszolta Singecu Szeirjő mester.

10. A meditáció tárgya

Egy napon egy tanítvány járult Hjakudzso mester színe elé és megkérdezte:

– Mi legyen a meditáció tárgya?

– A meditációnak tárgynélkülinek kell lennie – válaszolta Hjakudzso mester.

– Mi a tárgynélküliség?

– A tudatban fölmerülő dolgokhoz való nem-kötődés.

– Mi ennek a jelentése?

– A tárgy nélkülség azt jelenti, hogy a tudat nem kötődik a jóhoz vagy a gonoszhoz, a léthez vagy a nemléthez, a külsőhöz vagy a bensőhöz, vagy e kettő közöttihez, az ürességhez vagy a nem-ürességhez, az összeszedettséghez vagy a szétszórtságához. A tárgy nélkülség eme állapota a meditáció lényege. Aki megvalósítja a tárgy nélküli tudatot, buddha-tudattal bír.

– Mihez hasonlítható a tudat? – kérdezte a tanítvány.

– A tudatnak nincs színe, tehát nem zöld, sárga, piros vagy fehér; a tudat nem hosszú vagy rövid; nem jelenik meg és nem tűnik el; nem tiszta és nem szennyezett. Ellenben a tudat örök lényeg, a végső nyugalom állapota. Ez az eredeti tudatunk, mely az eredeti testünk, a buddhakája – válaszolta a mester.

– Hogyan fogható fel ez a test vagy tudat? Érzékelhető a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test és a tudat által?

– Nem.

– Tehát, ha az előbb említettek által nem fogható fel, akkor hogyan érzékelhető? – kérdezte a tanítvány.

– Az igazi természetünk által fogható fel. Hogyan lehetséges ez? Az igazi természetünk eredendően tiszta és tökéletesen nyugodt, és ez a rendíthetetlen lényeg képes a megismerésre – válaszolta Hjakudzso mester.

– Ha ez a tiszta lényeg nem található sehol, akkor honnan származik a megismerés?

– A ragyogó tisztaságú tükör bár nem tartalmaz formákat, mégis képes felfogni az összes formát. Miért? Azért, mert mentes a tudati aktivitástól. Ha neked, mint a buddha-út egyik követőjének, ragyogóan tiszta tudatod van, akkor mentes maradsz a téveszméktől, valamint az alanyi énhez és a tárgyi világhoz való ragaszkodástól. Ekkor a tisztaság önmagától megmutatkozik, és a megismerés megvalósul. A *Dharmapáda szútrában* ez olvasható: „Ha egy pillanatra meglátjuk az igazi énünket, mely végtelen, mint az űr, akkor a ragyogó bölcsesség birtokosaivá válunk.”

11. A meditációról

Enő, a hatodik kínai pátriárka, egy napon a következőket mondta:

– Meditációs gyakorlatunkban nem időzünk sem a tudaton, sem a tisztaságon, csak a tudat igazi lényegén. Nem kötődünk a nem-cselekvéshez sem. Midőn elmélyülünk a tudatban, be kell látnunk, hogy a tudat illúzió. Midőn ráébredünk arra, hogy a tudat illúzió, többé nem időzünk rajta. Amint elidőzünk a tisztaságon, illetve megszabadulunk az összes csalóka képzettől, igazi természetünk eredendő tisztaságát tapasztaljuk. Az olyanságot a csalóka képzetek homályosítják el. Ha a tisztaságon időző tudatot tartjuk fenn, akkor csupán újabb káprázatot teremtünk, a tisztaság illúzióját. Mivel az illúzió mulandó, ezért ne időzzünk annál! A tisztaságnak nincs alakja, sem formája, egyesek mégis oly messzi mennek el, hogy már a tisztaság formájáról beszélnek, és ezt megoldásra váró problémának tekintik. Aki ezen a véleményen van, bizony elvakult a tisztaság felől, és tudatának igazi lényegét is homály borítja.

Tanult hallgatóság! Akik a rendíthetetlen nyugalmat művelik, ne vegyenek tudomást mások hibáiról. Tiszta tudattal kell tekinteniük mások érdemeire vagy hibáira, jóságára vagy gonoszságára, mert akkor a tudat igazi lényegének rendíthetetlen nyugalmit tapasztalják. Tanult hallgatóság! Egy meg nem világosult lény is lehet testileg nyugodt, de mihelyt másokat kritizál, mások érdemeiről vagy hibáiról, tehetségéről vagy gyarlóságáról, jóságáról vagy gonoszságáról fecseg, azon nyomban letér a helyes ösvényről. Ha a saját tudatunkon vagy a tisztaságon időzünk el, azzal akadályt gördítünk az ösvény útjába.

A Pátriárka egy másik alkalommal így beszélt a hallgatósághoz:

– Tanult hallgatóság! Mi az ülőmeditáció? Az ülőmeditáció lényege a tökéletes megszabadulás, és a külvilági események rendíthetetlen szemlélése. A meditáció célja a tudat igazi lényegének megtapasztalása és rendíthetetlen nyugalmanak megélése.

Tanult hallgatóság! Mi a dhjána és mi a számádhi? A dhjána a külvilághoz való nem-kötődés megvalósítását jelenti, a számádhi pedig

a benső béke elérését. A külvilághoz való ragaszkodás révén a benső megzavarodik. A külvilághoz való nem-kötődés révén a tudat megbékül. Tudatunk igazi lényege eredendően tiszta. Midőn a különféle élethelyzetek magukkal sodornak minket, létrejön bennünk a zavarodottság. Aki képes a rendíthetetlen tudatot megőrizni, függetlenül az élet zajlásától, elérte a szamádhit.

A dhjána a külvilághoz való nem-kötődés, a szamádhi pedig a benső béke megteremtése. Aki a dhjánát műveli, és folyamatosan elmélyül a szamádhiban, arra azt mondjuk, hogy megvalósította a dhjánát és a szamádhit. *A bódbiszattva fogadalmak szútrája* azt mondja: „Tudatunk igazi lényege eredendően tiszta.” Tanult hallgatóság! Mindenkor tapasztalják meg a tudat igazi lényegét, szüntelenül befelé figyeljenek, és érék el a buddhaságot önerőből!



12. A meghaladó bölcsesség Buddhája

Egy szerzetes megkérdezte Kójó Szeidzsótól:

– A meghaladó bölcsesség Buddhája tíz világkorszakon keresztül elmélkedett zazen tartásban, mégsem érte el a buddhaságot. Nem vált Buddhává. Miért?

– Kérdésedben a válasz – felelte Szeidzsó.

– Ha oly sokáig elmélkedett, miért nem érte el a buddhaságot?

– Mert nem vált Buddhává – felelte Szeidzsó.

Mumon kommentárja

Figyelembe veszem a régi barbárok szellemi tapasztalatait, a megértésüket azonban nem. Amikor egy tudatlan megtapasztalja, bölcsé válik. Amikor egy bölcs megérti, tudatlanná válik.

A tudatot szabadítsd fel, ne a testet!

A tudat felszabadultával a test szabad.

Mikor mindkettő felszabadult,

az istenek és szellemek semmibe veszik a világi erőket.

13. Dóan Kanszi

Dóan Kanszi a Szótó hagyomány 41. pátriárkája volt. Megvilágosodásáról *A lámpás átadása* című könyv mesél:

Egy napon Dóan Kanszi így szólt mesteréhez, Dóan Dohihoz:

– Az ősi bölcsek azt mondták: „A mi szeretetünk más, mint a világi emberek szeretete.” Mi az igazi szeretet?

– Az ember csak akkor tud igazán és őszintén szeretni, ha folyamatosan tapasztalja a tudat igazi lényegét – válaszolta Dóan Dohi.

Dóan Kanszi hirtelen elérte a megvilágosodást.

Dóan Dohi halála előtt összehívta szerzeteseit, és így beszélt hozzájuk a Buddha-csarnokban:

– Milyen tanítást adott át a Buddha Mahákásjapának a Gyermek pagodája előtt? Daruma a Szúdzan-hegyen élt a Sórindzsi barlangban. Milyen tanítást adott át a hóban térdelő Ekának?

A szerzetesek néma csöndben álltak, a mester ismét kérdezett. Miután harmadjára sem kapott választ kérdésére, Dóan Kansi előlépett, és így felelt:

– Az egyedüli igaz tudat áthatja a világmindenséget. Ez az igaz tudat végtelen tér és idő. Ez az igaz tudat mindnyájunk sajátja.

Dóan Dohi átadta tanítványának, Dóan Kansinak a Tant, és rábízta a szerzetesi közösség vezetését.

14. Ráébredni a Buddhára

Daruma, a kínai zen buddhizmus megalapítója, mondta:

– Ahhoz, hogy ráébredj a Buddhára, meg kell látnod az igazi természetedet. Aki meglátja az igazi természetét, buddhává válik. Ha nem látod az igazi természetedet, akkor a buddhák segítségül hívása, a szútrák recitálása, a felajánlások tévése és a fogadalmak megtartása hiábavaló cselekedet. A buddhák segítségül hívása jó karmát eredményez, a szútrák recitálása jó emlékezőtehetséghez vezet, a fogadalmak megtartása előnyös újraszületéshez vezet, és a felajánlások tévése a jövőben áldást eredményez, de nem leszel Buddha.

15. Templomi szabályok

Dógen zen mester a következő templomi szabályokat alkotta meg:

„1. A zen-csarnokba csak azok a szerzetesek tehetik be a lábukat, akik komolyan elhatározták, hogy a buddha-utat fogják járni, minden kétséget kizáróan lemondtak a világi hívságokról, és a megvilágosodás elérésének szentelik életüket. Ha téveszmékkel léptetek a zen-csarnokba, tüstént távozzatok onnan. Amint a buddha-út egy szikrája meggyullad bennetek, a mélyen gyökerező vágyak mind eloszlanak. A világban alig akad a buddhista Törvénynek igaz és hű átadója. A Kósó-templomban épülő zen-csarnokkal az a szándékom, hogy lefektessem az intézményesített zen gyakorlás alapjait hazánkban. Mindez a buddhizmus hanyatló korszakában élő emberek iránti részvéteimből fakad. Véleményem szerint a napjainkban zajló események fontosabbak a múltnál.

2. Szerzetesek! A zen-csarnokban mindnyájan törekedjete a harmonikus együttélésre, ahogyan a tej elvegyül a vízzel, és próbáljátok együtt felismerni a meghaladó bölcsességet. Így lesznek a látogatókból mesterek, majd buddhák és pátriárkák. Itt képesnek kell lennetek nehezen elérhető dolgok megvalósítására is, például barátokra lelni. Próbáljátok megőrizni őszinteségeteket. És akkor ugyanolyanok lesztek, mint a buddhák és pátriárkák. Elhagyva otthonotokat, pihenjete a tovaúszó felhőkkel és a csordogáló vizekkel, vigyázzatok magatokra, és kövessétek a megvilágosodás útját. Ezekkel a mérhetetlen jótettekkel szerzetestársaitoknak tartoztok, és nem a szüleiteknek. A szülők a tünékeny világ részei, a szerzetesek társak az út gyakorlásában.

3. Ne járjatok ki a világba. Ha mégis a világban akadna dolgotok, havonta egyszer eltávozhattok. A régi idők tiszta szívű út-követői távoli hegyek vagy erdők mélyén éltek, megszakítva kapcsolatukat a világgal. Elérkezett az idő, hogy kiszabaduljatok az égető tűzből. Sajnálatos, hogy még ezekben a viharos időkben is világi gondokkal kell bajlódnotok. Minden mulandó, nincs, amire támaszkodni lehetne. Lehetetlen előre megjósolni, hogy mikor ér véget ez a tünékeny élet.

Ne olvassatok, még zen könyveket sem. Törekedjete a buddhizmus igazságainak meglátására. Üljetek a fallal szemben, tanulmányozzátok önmagatokat az ősi buddhák és pátriárkák tanításait felidézve, mintha egy régi tükörbe néznétek, és őszintén gyakoroljátok az utat, anélkül, hogy egyetlen pillanatot is elvesztegetnétek.

4. A kolostor előljáróját mindenkor tájékoztassátok tartózkodási helyetekről. Ne lopjátok a napot. Kövessétek a szerzetesek számára előírt szabályokat. Ki állíthatja bizonyosan, hogy a mostani testet öltésetek nem az utolsó? Mélyen megrendítő lenne, ha halálotok előtt az életeteket értelmetlennek találnátok.

5. Ne beszéljete rosszakat másokról, ne keressetek hibát bennük. Egy ősi mondás szerint: »Ha nem kerestek hibát másokban, és nem büszkélkedtek kiváló tulajdonságaitokkal, akkor őszinte tiszteletet és szeretetet tápláltok az idősebbek és fiatalabbak iránt.« Ne kövessétek el mások hibáit, igyekezzetek a jó erkölcsnek megfelelően élni. Sákjamuni nem ösztönzött bennünket mások hibái feletti ítélkezésre, sokkal inkább arra ösztökélt, hogy ne essünk tévedésbe.

6. Kötelezettségeiteknek mindig tegyetek eleget, akármi legyen is az. A kolostor előljáróját mindenkor tájékoztassátok működésetekről. Ha nem tesztek eleget kötelezettségeiteknek, el kell hagynotok a kolostort. Ha az egymással hierarchiában lévők nem tisztelik egymást, akkor lehetetlen megkülönböztetni a jót a rossztól.

7. Soha ne beszéljete hangosan vagy csoportosan, a zen-csarnokban vagy akörül. Ha ez mégis megtörténne, a kolostor előljárója köteles meginteni benneteket.

8. Soha ne témferegjete a zen-csarnokban.

9. Soha ne hozzatok olvasót a zen-csarnokba, és ne járjatok csüngő kézzel.

10. Soha ne idézzete vagy olvassate a szentiratokból a zen-csarnokban, hacsak nem kértek meg rá előtte világi támogatók.

11. Soha ne fújjátok ki az orrotokat, és ne prüszköljete a zen-csarnokban. Az élet rövidegét felismervén sajnálkozzatek, hogy még nem értétek el a végső megvilágosodást – a hal sem élhet sokáig a sekély vízben.

12. Csak természetes anyagból szőtt ruhát hordjatok. Azok, akik mostanáig a Buddha igazságát keresték, mindig ekképpen cselekedtek.

13. Soha ne lépjetek be itókásan a zen-csarnokba. Ha mégis elkövettétek ezt a bűnt, hajoljatok meg mélyen Mondzsu szobra felé, és tanúsítsatok megbánást. Soha ne vigyetek szeszes italt a zen-csarnokba, és ne lépjetek be oda borgőzös állapotban.

14. Soha ne civakodjatok egymással a zen-csarnokban. Ha mégis összekaptatok valamin, el kell hagynotok a kolostort, mert akadályoztok másokat az út gyakorlásában. Ugyanebben a megrovásban részesülnek azok is, akik szemtanúként nem dorgáltak meg benneteket.

15. A templomi szabályokat megszegők el lesznek űzve a kolostorból. Az ilyen egyének nem valók szerzetesnek.

16. Soha ne zavarjátok szerzetestársaitok elmélkedését azzal, hogy világiakat, papokat hívtok a zen-csarnokba. Soha ne vágyódjatok világi támogatók adományai után, mondván, hogy hosszú évek szorgalmas munkájáért jár nektek valami. A zen-csarnok minden régi és új gyakorló előtt nyitva áll, előtte azonban a kolostor előljárója beleegyezését kell kérni.

17. A zazen gyakorlatot a zen-csarnok előírásai alapján végeztétek. A szerzetesvezető tanításait hallgassátok figyelmesen.

18. A reggeli és az ebéd felszolgálásakor egyik edényetek maradjon üresen a padlón. Gondoskodjatok a Mondzsu-szobor előtti olajlámpásról, nehogy kialudjon benne a tűz.

19. Tartsátok meg a buddhák és pátriárkák ezen szabályait, vésétek azokat elmétekbe és szívetekbe.

20. Élethossziglan tartó út-gyakorlásotok során törekedjete a békességre és szabadságra.

A fentiekben közzétett szabályok az ősi zen mesterek szívéből íródtak. Ezért kell folyamatosan megőriznetek azokat.”

16. Szabályok nélkül

Egy napon Bankei mester a Rjómon-templomban a következő beszédet tartotta:

– Kolostoromban mindig azt kérem a tanítványaimtól, hogy időzzenek folyamatosan a meg nem született buddha-tudatban. Nem alkottam követendő templomi szabályokat. Tanítványaim egy napon azzal a kéréssel fordultak hozzám, hogy mindennap hat órát zazen gyakorlattal tölthessenek. „Ám legyen, tegyétek, amit jónak láttok!” – mondtam nekik. Megengedtem, hogy naponta hat órát meditációval tölthessenek. Ám a meg nem született buddha-tudatban az idő nem létezik. Amikor a meg nem született buddha-tudatban időztök, mindent a buddha-tudattal tesztek, minden cselekedetetek a Buddha cselekedete.

A buddha-tudatban való időzés szüntelen meditáció. Ha ülőmeditáció közben dolgotok akad, nyugodtan álljatok fel és menjetek el. Kolostoromban mindenki azt tesz, amit akar. Csak időztek szüntelenül a meg nem született buddha-tudatban. [...]

17. Ne verjétek fel az alvó szerzeteseket!

A róhacu¹⁷ megnyitó napján Bankei a következő tanítást adta:

– Kolostoromban egész áldott nap elmélkedünk. Másutt a zen követői nem ezt teszik. Bizonyos napokon megfogadják, hogy most aztán nekiveselkednek, és naphosszat elmélkednek. Szánalmas fickók!

Elmesélek nektek egy történetet. „Fiatalkoromban Dósa mester tanítványa voltam. Egyszer egy szerzetestársam elszunyókált meditáció közben. A mellette ülő hátba vágta, akit azonnal megdorgáltam:

– Olyan békésen szunyókál. Miért vágta hátba? Azt hiszed, hogy az alvó szerzetes nem Buddha?”

Nem ösztökéllek benneteket meditáció közbeni alvásra. De az én kolostoromban az alvó szerzetest senki nem verheti fel álmából. Mivel nem ösztökéllek benneteket szunyókálásra, ezért nem verlek fel, és nem szidlak meg benneteket. Nem szidom meg sem az ébren lévőket, sem az alvókat. Az ébren lévő legyen ébren lévő, az alvó legyen alvó. Amikor egy szerzetes szundikál, a buddha-tudatban időzve alszik, és a buddha-tudatra ébred. Amikor egy szerzetes ébren van, a buddha-tudatban időzve őrzi éberségét, és a buddha-tudatra alszik el. Az alvó szerzetes a buddha-tudatban időzve alszik. És amikor felébred, a buddha-tudatban időzve őrzi éberségét. Mindig a buddha-tudatban időzünk. Ezért téves az a gondolat, hogy az alvó szerzetes nem Buddha. Ha azt hiszitek, hogy a buddha-tudatban csak éber állapotban lehet időzni, de álomba merülve nem, akkor a végső igazságot tagadjátok, és a végtelen körforgást tápláljátok.

Mindnyájan a megvilágosodás elérésén fáradoztok. Ezért ha egy szerzetes elalszik, ne verjétek fel álmából. Szüleitektől egyedül a meg nem született buddha-tudatot kaptátok. Mást nem. A megvilágosodásra törekvés helyett inkább időztek a meg nem született buddha-tudatban. Akkor, ha elalszotok, a buddha-tudatban időzve alszotok. És amikor felébredtek, a buddha-tudatban időzve őrzitek éberségeteket. Élő buddhák vagytok, mindig és mindörökké. Ezért a megvilágosodásra törekvés hasztalan igyekezet. Mégis inkább a megvilágosodásra törekedjétek, semmint, hogy megfeleldkezzetek róla.

18. Dógen

Dógen a Szótó hagyomány 51. pátriárkája és a japán Szótó iskola megalapítója volt. Megvilágosodásáról *A lámpás átadása* című könyv mesél:

Egy hajnalon Tendó Nyodzsó zen mester tanítóbeszédet tartott a szerzetesek számára: „A zazen gyakorlat lényege a test és tudat felszabadítása.” Dógen a tanítást hallva hirtelen elérte a nagy megvilágo-

sodást. A tanítóbeszéd után belépett a mester cellájába, és meggyújtott egy szál füstölőt.

– Miért gyújtasz tömjént? – kérdezte Tendó Nyodzsó.

– A test és tudat felszabadult – válaszolta Dógen.

– A test és tudat fel van szabadulva.

– A mester nem adja egykönnyen a megvilágosodás pecsétjét – fűzte hozzá Dógen.

– Nem adom egykönnyen a megvilágosodás pecsétjét.

– Mi ennek az igazi jelentése? – kérdezte Dógen.

– A test és tudat már fel van szabadulva – válaszolta a mester.

Dógen mélyen meghajolt a mester felé, aki így folytatta:

– Fel van szabadulva, fel van szabadulva.

Dógen mester 1200-ban látta meg a napvilágot a Gendzsi család sarjaként. Őt tekintik Murakami császár kilencedik generációs leszármazottjának.

Születésekor az udvari asztrológus azt mondta:

– A csecsemő szent ember jelét viseli magán. Kettős pupillája nagy erőt jelent. Az ősi feljegyzések szerint egy szent lény világra jött az édesanya korai halálát jelenti. A feljegyzések alapján arra következtetek, hogy az édesanya hét év múlva fogja elhagyni az élők sorát.

Dógen édesanyja nem ijedt meg a szavak hallatán. Mélységes együttérzéssel kezdte gyermekét felnevelni. Az udvari asztrológus jóslata végül is beigazolódott, azzal az eltéréssel, hogy az édesanya gyermeke születése után nyolc évvel hunyt el.

A kisgyermek kimagasló intelligenciájára korán felfigyeltek az udvari tudósok. Alig múlt négy éves, amikor a kínai költő Li-csiao *Száz vers* című könyvét kiolvasta. Hétéves korában a saját versei gyűjteményéből olvasott fel, ezeket a verseket kínai stílusban írta, szeretett édesapjának ajánlva.¹⁸

Egy év múlva súlyos csapás érte az előkelő családot. Dógen édesanyja elhunyt. A temetési szertartás közben a kisfiú, megpillantván az égő tömjénket, rádöbrent az élet mulandóságára. Azonnal felébredt benne a vágy a megszabadulásra. A következő év tavaszán Vaszubandhu

Abhidharma-kósa című könyvében a következő mondatra lelt: „Az egyik buddhista tudós azt mondta: Olyan bölcs, mint Mondzsu. Ő a nagy szekér¹⁹ legkimagaslóbb egyénisége.” Ezek a szavak az ifjú Dógent még szorgalmasabb tanulásra ösztönözték.

Az elárult kisleány Moroie nagyúr adoptálta, aki Japán miniszterelnöke volt. Amikor a kisleány betöltötte a tizenharmadik életévét, Moroie nagyúr ünnepséget rendeztetett annak öröme, hogy adoptált fia felnőttkorba lépett. Szándéka szerint Dógennek hivatali rangot kellett volna viselnie az udvarban, ő azonban titokban elhagyta otthonát és felment a Hiei-hegyre, ahol Rjókan Hógen élt.

Rjókan Hógen a Tendai iskola²⁰ mestere és Dógen édesanyjának nagybátyja volt. Nagy meglepetéssel fogadta ifjú rokonát:

– Most ünnepeltük felnőttkorba lépésedet. Néhai édesapád biztosan elszomorodna teted láttán, Moroie nagyúrról nem is beszélve. Mit tudsz mentségedül felhozni?

– Drága édesanyám elhunyt előtt arra kért, hogy mondjak le a világi hívságokról és szegődjek szerzetesnek. Az ő kérését teljesítem. Nem vesztegethetem időmet világi ügyekre. Le akarok mondani minden világi hívságról, és kizárólag az út gyakorlásának akarom szentelni életem. Ezzel akarom kifejezni mélységes hálámat drága édesanyámnak, nagymamámnak és nagynénémnek. Én már eldöntöttem, lemondok a világi hívságokról, és szerzetesnek szegődöm.

Rjókan könnyezve hallgatta végig ifjú rokona választát, majd tanítványául fogadta, és elküldte Szendokóhoz, aki a Bölcsesség-völgyben lévő templomában élt.

A következő év tavaszán Dógen szerzetesi fogadalmakat tett Kóen apát kolostorában. Négy éven keresztül tanulmányozta a Tendai iskola tanait és végezte meditációs gyakorlatait. Tizennyolc éves korára kiolvasta a teljes buddhista kánont.

Dógent azonban kétség gyötörte, mert nem találta meg a választ a buddhizmus igazi lényegére, ezért felkereste Kóin apátot, édesanyja nagybátyját.

– A Tendai hagyomány tanításának legfőbb értelme, hogy megtaláljuk a választ a buddhizmus igazi lényegére – magyarázta Kóin

apát. – Ez a tanítás a kiváló Dengjó és Dzsikaku mesterektől származik. Én nem tudom a kérdéset megválaszolni. Hallomásból tudom, hogy a kiváló Daruma mester azért ment Kínába, hogy átadja a megvilágosodás pecsétjét. Tanítása azóta elterjedt és *zen* néven lett ismert. Kétségeid eloszlatása végett látogasd meg Eiszai mestert, a Kennin-templom apátját. Ha tőle sem kapsz kielégítő választ kérdéseidre, utazz el Kínába.

1217. év őszén Dógen ellátogatott a Kennin-templomba, és hivatalosan belépett a Rinjai iskola tagjai közé. A kolostori szabályzatban leírtak szerint: „Az újonnan érkezett tanítványoknak legalább három évet kell eltölteniük a szentély területén belül papnövendékként, hogy teljes felavatást nyerjenek a hagyomány tagjai sorába.” Dógen ennek ellenére azonnali felavatásban részesült. A Kennin-templom vezetője akkoriban Eiszai tanítványa, Mjózen volt.

Mjózen a közérthető, a titkos és a meditációs tanok képviselője volt. A Kennin-templom feljegyzései szerint Eiszai egyedül őt tekintette tanai igaz örökösének, és arra buzdított mindenkit, aki a megszabadulás útját járta, hogy Mjózennél keressenek választ kérdéseikre.

Egy napon Dógen belépett Mjózen mester cellájába, aki beavatta őt a bódhizattva fogadalmakba, a köntös és a csésze szimbólumainak jelentésébe, a 134 tiszta gyakorlat mibenlétébe, a sikan meditáció²¹ módszerébe. Továbbá átadta a Rinjai iskola tanítási stílusát és a három hagyomány²² igaz tanítását. Ezzel Dógen Mjózen egyedüli örököse lett.

1223. év tavaszán Dógen megemlékezési szertartás végzett az Eiszai tiszteletére állított sztúpa előtt, majd elhagyta a Kennin-templomot. Nem sokkal később elindult Kínába, hogy buddhista mesterekkel találkozzon.

Dógen számos hegyi kolostorban élő mestert látogatott meg, de nem talált megfelelő szellemi vezetőt, ezért elhatározta, hogy hazatér Japánba. Ám az élet úgy hozta, hogy összetalálkozott Rósin mesterrel, aki arra buzdította az út keresőjét, hogy keresse fel a Szung-dinasztia kiváló tanítóját, Nyodzsó zen mestert.

Eltelt másfél év. Muszai Rjóha mester bejelentette visszavonulását. Nyodzsó mester a Tendó-hegyre költözött. Dógen elérkezettnek

látta az időt, hogy találkozzon a kiváló tanítóval. Önteltségét félretéve mélyen meghajolt a mester színe előtt, és tanítványául szegődött. Egy napon a következő levelet írta a mesternek:

„Fiatal fiúként felébredt bennem a vágy a buddha-tudat keresésére. Számptalan tanító és mester keze alatt tanulmányoztam a buddhista tanokat Japánban, és többé-kevésbé megértettem azokat. A buddhizmus igazi lényegére azonban nem jöttem rá, és most kétségek gyötörnek a tanokat illetően. Alkalmam adódott találkozni a kiváló Eiszai mesterrel, aki beavatott a Rinjai hagyomány tanaiba. Most néhai mesterem tanítványát, Mjózent tekintem szellemi tanítómnak. Azért jöttem Kínába, hogy buddhista mesterekkel találkozzam, és most alkalmam adódott megismerni az ön tanítását. Nagyon örülök, hogy így alakult a sorsom. Kérem, fogadjon személyes találkozási cellájában, hogy részesülhessek tanításában. Alázatosan kérem, hadd látogassam meg önt nappal és éjszaka egyaránt, és nézze el faragatlanságomat. Hadd tehessek fel kérdéseket a buddhista tanítás lényegét illetően. Ismételten kérem, hogy adjon esélyt a buddha-tudat keresésének a tanulásra.”

Nyodzsó mester a levél elolvasása után magához hívatta Dógent, és így szólt:

– Édes fiam, mostantól kezdve nappal és éjszaka egyaránt, *kesza* nélkül, vagy *keszát* viselve, nyitva áll előtted cellám ajtaja. Habozás nélkül kérdezhetsz tőlem, igyekszem segítségedre lenni.

Dógen attól fogva bármikor felkereshette a mestert a cellájában, hogy a buddhista tanítás lényegéről faggassa. A mester egy napon felkérte maga mellé szolgának, Dógen azonban elutasította a kérését, mondván, hogy idegen országból jött fickó nem szolgálhat Nyodzsó mester mellett, mert különben hatalmas felzúdulás kerekedne a kolostor falain belül. Engedélyt kapott, hogy továbbra is felkereshesse a mestert a cellájában, hogy a Buddha tanairól kérdezze.

Egy hajnalon Nyodzsó zen mester belépett a Buddha-csarnokba, és a következő beszédet tartotta a szerzeteseknek:

– A zen gyakorlat lényege a test és tudat felszabadítása. Nincs szükség tömjéngyújtásra, leborulásra, a Buddha neveinek recitálására,

bűnbánatra, buddhista szentiratok mormolására. Mélyüljete el bensőtőkben, és szabadítsátok fel a testet és tudatot.

Dógen a szavak hallatán elérte a nagy megvilágosodást.

Mióta Dógen belépett a kolostorba, nem aludt egy szemhunyas sem, éjt nappallá téve az út gyakorlásának szentelte magát. Nyodzsó mester egy napon a következő szavakkal fordult hozzá:

– Szellemisséged az ősi buddhákra emlékeztet. A pátriárkák útját te fogod széles körben ismertté tenni. Amikor először megláttalak, megértettem, mit érezhetett Sákjamuni Buddha, rátalálván Mahákásjapára.

1225. évben Dógen megkapta a Tant Nyodzsó zen mestertől, aki a tanátadás után azt mondta:

– Térj vissza szülőhazádba, és ismertesd meg honfitársaidal a pátriárkák útját. Élj a hegyek ölében, hogy bölcsességed elmélyítsed.

Dógen zendzsi az elkövetkezendő két évet Kínában vándorolva töltötte, hogy megismerje a zen öt iskolájának²³ tanítását. Munkájával végezvén hazatért Japánba.



19. Dógen tanításának lényege

1. Az én és minden létező egy. Dógen a zazen gyakorlását hangsúlyozza. A zazen gyakorlása által teljesen ráébredhetünk az énré, mely minden létezővel egy. Dógen ezt az ént nevezi egyetemes vagy igazi énré. Ennek meglátásához fel kell ismernünk a nem-ént a zazen gyakorlaton keresztül, a meghaladó bölcsesség által. Dógen a *Sóbó-gendzó* című könyvében azt mondja: „Az út tanulmányozása önmagunk tanulmányozása. Önmagunk tanulmányozása önmagunk elfeledése. Önmagunk elfeledése a világosság teljes beáramlása szívünkbe. A világosság teljes beáramlása szívünkbe az énrünk és minden létező teljes eggyé válása.”

2. A zen gyakorlat és a megvilágosodás egy. Dógen tanítása értelmében a zen gyakorlat és a megvilágosodás egy és ugyanaz. Általában az emberek azért dolgoznak, hogy elérjék azt, amire vágyanak. Amint megszerezték, megelégednek, és nem tesznek további erőfeszítést. Ha nem sikerült elérniük, elcsüggednek, és feladják a munkát. Mivel az elérendőre koncentrálnak, ezért képtelenek az igazságkeresés szellemének folyamatos megőrzésére. A zen követőinek ezért meg kell érteniük, hogy valójában nincs különbség első és utolsó, ok és okozat között.

3. A fogadalmak és a zen tanítása egy. A szerzetesjelölteknek először teljességgel meg kell érteniük a tizenhat bódhiszattva fogadalmat, és csak azután válhatnak szerzetesekké. Ez azt jelenti, hogy a szerzetesjelölteknek először a fogadalmak kapuján kell átjutniuk, és csak azután kezdhetik meg zen tanulmányaikat. Dógen tanítása értelmében nincs különbség a fogadalmak és a zen tanítása között. A fogadalmak a buddha-tudat működése. Más szavakkal, aki felismerte a buddha-tudatot, a fogadalmak szerint él.

4. Az élet és halál egy. A Buddha Törvényének egyik fő pillére az élet és halál mibenlétének megértése. A hétköznapi emberek szeretik az életet és félnék a haláltól. A halál elkerülhetetlen. Aki már bátran szembenézett a halállal, az felismerhette, hogy az élet és halál egy.

Más szavakkal: az élet csupán élet, a halál csupán halál. Nincs halál az élet nélkül, és nincs élet a halál nélkül. Dógen azt mondja: „Nincs élet és halál, melyet szeretni vagy gyűlölni lehetne.” Ugyanakkor az élet és halál a Buddha élete.

5. A kóan²⁴ és a megvilágosodás egy. A megvilágosodás elérését ezerhétven kóan segíti. A Rinzai iskola szerzetesei azt vallják, hogy nem lehet megvilágosodni a kóanok megválaszolása nélkül. Dógen ezzel szemben azt mondja, hogy a kóan maga a megvilágosodás, és viszont. Dógen egyik fő tanítása értelmében a zen gyakorlat és a megvilágosodás egy. Ezért a zazen őszinte gyakorlása a kóan manifesztációja. A kóanokat nem lehet tudatos elhatározásból megválaszolni, a válaszok önmaguktól mutatkoznak meg az út gyakorlása során.

6. Az idő és a létezés egy. Dógen a *Sóbógendzó* című könyvében azt írja: „Az idő a létezés, és viszont.” „Mindegyik dolog egy idő.” Az idő nem az észlelésünk tárgya, csak közvetlenül ismerhető fel. Amikor az idő csupán idő, a létezés csupán létezés. A tavaszból nyár lesz. A tavasz azonban tavasz, a nyár pedig nyár, egyik a másikat felöleli. A jelen pillanat magában foglalja a múltat, a jelent és a jövőt. A jelen pillanat nélkül egyik sem létezik. A jelen pillanat abszolút és örökkévaló. A jelen pillanat soha nem tér vissza. Ezért kell önmagunkat a jelen pillanatban zajló út-gyakorlásnak szentelni.

7. A létezés és a nem-létezés egy. Dógen tanítása szerint a nem-létezést nem szabad a semmivel azonosítanunk, mivel a nem-létezés a létezés maga, és viszont. Dualista szemlélettel ezt nem lehet megérteni. Az abszolút szempontjából mondhatjuk egyszerre, hogy „van buddha-természet” és „nincs buddha-természet”. Ez paradoxonnak tűnhet, ami a buddhista út által feloldható. Vagyis a zen tanítása szerint a nem-létezés sohasem azonos a semmivel, ellenben az út élő megnyilvánulása.

8. A zen buddhizmus és az állam egy. Dógen abban a hitben élt, hogy az állam a zen buddhizmus szellemiségén alapulhat. A *Gokokú sóbódzsi* című értekezésében mesél a kolostorba vonult Goszaga császáról, és arról, miképpen igyekezett buzgón megosztani a nemzet vezetőivel a zen egyetemes tanait. Kifejti továbbá, hogy a kormányzat

miképpen tudja a polgárságot a zen szellemében vezetni, és azt, hogy a világ dolgai és lényei egylényegűek.

9. A férfiak és a nők egylényegűek. Sákjamuni Buddha mondta: „Minden létezőnek buddha-természete van.” Ez azt jelenti, hogy minden létező egylényegű. A buddhaság szellemében élő látja, hogy nincs különbség okos és buta, magas és alacsony társadalmi osztályú, férfi és nő között. Dógen a *Sóbógendzó* című könyvében azt írja: „Nincs egy szemernyi különbség jó és rossz, férfi és nő között.” Az igaz út mindenki előtt nyitva áll.

10. A szerzetesek és a világiak egylényegűek. A szerzetesek egész életüket a buddhista út gyakorlásának szentelik, világi gondokat és bajokat nélkülözve. Noha a világiak gyakran túl sokat foglalkoznak a megélhetés problémájával, mégis tudnak időt szakítani az út gyakorlására. Van-e különbség szerzetesek és világiak között? Dógen tanítása szerint: „Aki állhatatosan keresi az igazságot, legyen bár szerzetes vagy világi, egész biztosan ráébred az útra.” Dógen ugyan azt mondja, hogy a világiak is képesek megvalósítani az utat, mégis könyvében más helyütt azt írja: „A világiak feltétlenül lépjenek be a szent kötelékbe és kövessék a szerzetesek számára előírt szabályokat.” Ez mintha ellentmondásnak tűnne! Dógen zen tanítása azonban az összes teóriát meghaladja.

11. A szentiratok és a zen tanítása egy. A zen hagyomány gyakran azt mondja, hogy a zen lényege nem fejezhető ki szavakkal, tehát nem található meg a szentiratokban. A hagyomány azért tanítja ezt, mert a leírt vagy elmondott szavak akadályozhatják a buddha-tudat felismerését. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a szentiratok és tanítások kevésbé lennének fontosak, mint a buddha-tudat. A megvilágosodott lények szempontjából nincs különbség a tanítások és a buddha-tudat között. A tanítás az út maga, és viszont. Dógen ezért mondja: „Ha azt állítod, hogy a buddha-tudat a szentiratok nélkülözése által adódik át, akkor azt mondod, hogy a szentiratok a buddha-tudat megléte nélkül keletkeztek. Ha ez valóban így lett volna, akkor a szentiratok egyetlen szavát sem írták volna le.”

20. Dzsósú kutyája

- Van a kutyának buddha-természete? – kérdezte egy szerzetes.
– Mu! – válaszolta Dzsósú.

Mumon kommentárja

A zen megvalósításához túl kell jutnod a pátriárkák kapuján. E szellemi meghaladáshoz el kell vágnod a gondolkodás fonalát. Ha nem jutsz túl a pátriárkák kapuján, és nem vágod el a gondolkodás fonalát, bokrok és gazok közt bolyongó kísértethez fogsz hasonlítani. Megkérdeszem tőled: Mi a pátriárkák kapuja? A zen kapuja egyetlen szó: Mu! Ezért adtam művemnek a *Zen kapuja: Mu* címet. Ha túljutsz a zen kapuján, nemcsak Dzsósúval fogsz személyesen találkozni, hanem kéz a kézben fogsz vándorolni az egymást követő pátriárkákkal, felvonva az ő szemöldöküket, látva az ő szemükkel, hallva az ő fülükkel. Jól hangzik, ugye? Ki ne szeretne túljutni ezen a kapun?

Ébredj, tested háromszázhatvan csontjával és inával, bőrod nyolcvannégyezer pórusával, és a teljes kétségbeesés szellemében időzve elmélkedj a Mu mibenlétén. Éjt nappallá téve törekedj. Ne alkoss téveszmét az ürességről, illetve a *van* és *nincs* fogalmáról. Olyan lesz, mintha izzó vasgolyót nyelnél, akkor sem tudnád kiköpni, ha akarnád. A felgyülemlett illúziók és téveszmék szertefoszlanak, és a megfelelő pillanatban külső és belső egylényegűvé válik. Ahogy a néma képtelen elmesélni az álmát, úgy te sem fogod tudni átadni másoknak ezt a szellemi élményt. Hirtelen fog történni minden, és te felébredsz az ég birodalmát és megrázod a földet. Mintha a nagyra becsült Kanu tábornok kezéből kiragadtad volna a kardját, és azt forgatnád. Midőn a Buddha áll az utadba, levágod a fejét. Ha egy pátriárka állít akadályt eléd, kioltod az életét. Élet és halál határán tökéletes szabadságot élvezel. A hat világ és a négy létmód forगतagában az elmélyülés örömteli békéjében időzöl.

Ismét megkérdeszem tőled: Hogyan fogod megvalósítani ezt? Minden idegszáladdal összpontosíts a Mu mibenlétére. Ha nem

szakítod meg az elmélyülést, akkor egyetlen szikra, és a szent gyertya lángra lobban.

*Kutya, buddha-természet, válasz,
teljes és végső.
Mielőtt állítanál vagy tagadnál,
megbúltál.*

21. Mu!

Egy szerzetes belépett Bankei mester cellájába, és azt mondta:
– Még régebben az egyik zen mester azt ajánlotta, hogy elmélkedjek a *Dzsósú kutyajá* című kóanon. Hosszú éveken keresztül egyhegyű törekvéssel a kóan megválaszolásán fáradoztam. Egyfolytában a kérdésem töprengtem. Mindezek dacára nem találtam meg a választ. A túlzott megterheléstől súlyos beteg lettem. Egy éven keresztül nyomtam az ágyat, majd felhagytam a kóanon való elmélkedéssel. Tudatom kitisztult, könnyűnek éreztem magam, és fokozatosan visszanyertem az egészségem. Mostanában már nem foglalkoztat a kóan megválaszolása, még a választ sem tudom, egyedül a tiszta tudat megőrzésére töreksem. Megelégedtem. Most azonban tanítást szeretnék kérni öntől.

– A Mu kóan mellőzése és a tiszta tudat megőrzése szellemi erődd megnyilvánulása – magyarázta a mester. – Helyesnek helyes, de aligha tekinthető a végső igazságnak. Mivel még nem ismerted fel a meg nem született buddha-tudatot, ezért nem tudod mindennapi életedet zökkenőmentesen irányítani. A tiszta tudatra koncentrálsz a meg nem született helyett, ezzel elfeleded a ragyogóan világos buddha-tudatot. Így aztán híján vagy az emberek lelkébe látó tisztaszemnek. A vak ember előtt rejtve marad a másik lelke. Így van?

– Igen – felelte a tanítvány.

– Kövesd útmutatásaimat, higgy tiszta szívvel szavaimban. Ha elfogadod a hallottakat és minden kétséget kizáróan megvalósítod azokat, akkor visszanyered mások lelkébe látó tisztaszemedet. És nem fogsz elkövetni hibát. Akkor majd elmondhatod, hogy megvalósítottad a Törvény tökéletes realizációját.

22. *Megszabadulás*

Kószzen zen tanulmányait Rjóten mester keze alatt végezte. Kószzen a világ üresség-természetén elmélt, amikor Rjóten a következő tanácsokkal látta el:

– Az intenzív zen meditáció a nem-értés. Fiam, te még mindig túl sokat értesz ahhoz, hogy elmélyülhess a tudatban.

Kószzen megszívelve a mester tanácsát, még nagyobb elszántsággal végezte szellemi gyakorlatát. Egy éjszakán, ahogy a zuhogó esőt figyelte, egy gyermek hangosan nevére szólította. Kószzen, ahogy válaszolt neki, hirtelen mély belátásra jutott.

Később felkerekedett, hogy Hakudzsun mester keze alatt folytassa tanulmányait. Egy napon a mester egy híres szentiratból idézett: „A tudat semmin sem tartózkodván megviláglik.” Majd megkérdezte:

– Mi a tudat?

– A semmin tartózkodás – válaszolta Kószzen.

Hakudzsun megbotozta a szerzetest.

– Tudatlan fajankó! – rivallt rá a mester. – Még mindig nem érted, hogy „megviláglik”?

Kószzen abban a pillanatban elérte a megszabadulást.

23. Tanútok leszek

Egy napon Bankei mester a Rjómon-templomban a következő beszédet tartotta:

– A ma egybegyűltek igazán szerencsések. Fiatalkoromban nem találkoztam megvilágosodott tanítóval. Nem tudom, hogy voltak-e megvilágosodott tanítók. Ha léteztek, nem volt szerencsém találkozni velük. Lassú felfogású fiatalemberként elképzelhetetlen nehézségeken mentem keresztül. Ó, mennyi hasztalan igyekezet! Az a sok kínlódás mély nyomot hagyott bennem, de megannyi tapasztalathoz juttatott. Szívemből kívánom, hogy a Buddha-Dharma tökéletes realizációját könnyen, kínlódás nélkül valósítsátok meg. Minden tőlem telhetőt megteszek, hogy a megvalósításra ösztönözzelek benneteket. A ma egybegyűltek tekintsek magukat szerencsésnek. Ne szalasszátok el ezt a lehetőséget! [...]

Édesapám a Szuga család sarjaként a Sikoku-szigetről származott, konfuciánus hitű, gazdátlan samuráj volt. Megszületésem előtt költözött Abósiba, ahol én világra jöttem, és nagyon korán elhagyta az élők sorát. Aprócska kisfiú voltam halálakor, apám édesanyámra hagyta neveltetésem minden gondját-baját. Édesanyám elmondása szerint pajkos fiúcska voltam, aki a szomszédgyerekek vezéréként számtalan csintalanságot elkövetett. Édesanyámtól tudom, hogy már két-három éves koromban mélyen rettegtem a haláltól: a haldoklás és az elmúlás tényétől zokogni kezdtem, egyfolytában törölgetvén könnyeimet minden pajkosságtól elment a kedvem.

Gyermekkoromban a konfuciánus tanok nagyon népszerűek voltak nálunk. Édesanyám elküldött egy tanítóhoz, hogy tanítsa meg elolvasni a *Nagy tudás könyvét*. „A nagy tudás útja a tiszta erény megértésében rejlik.” Ez a sor elgondolkodtatott, mert nem értettem a tiszta erény mibenlétét. Kétségektől gyötörve szüntelenül ezen töprengtem.

Elmentem néhány konfuciánus tudóshoz, de nem tudták kérdésemet megválaszolni. Egyikőjük sem tudta, hogy mi a tiszta erény.

Az egyik konfuciánus tudós azt mondta nekem: „Az ilyen nehéz kérdésekre a zen szerzetesek tudják a választ, menj hát és tedd fel kérdésedet nekik. Mi ugyan vég nélkül a *Klasszikus művek* tantételeit magyarázzuk, de a tiszta erény mibenlétéről nincs fogalmunk.”

– Sötétben tapogatózom – gondoltam magamban. Mivel akkoriban városunkban nem éltek zen szerzetesek, nem volt alkalmam feltenni kérdésemet nekik. Egyfolytában a kérdés motoszkált a fejemben. Ezért elhatároztam, hogy megkérdezem idős, haldokló édesanyámat. Mindenfélét tudtam hallomáshól, a tiszta erény mibenlétét azonban nem tudták kifejtteni nekem. Sietve hazaindultam, hogy elmesélhessem édesanyámnak a hallottakat. Hadarva, kétségbeesve beszéltem, ám végül édesanyám sem tudott segítségemre lenni. A kérdés megválaszolatlan maradt.

Elhatároztam, hogy felkeresek egy zen mestert. Amikor megkértem, hogy magyarázza el nekem a tiszta erény mibenlétét, azt mondta: „Ha igazán meg akarod érteni a tiszta erény mibenlétét, akkor gyakorolj zacent.”

Felmentem a hegyekbe, koplalva és virrasztva a zazen gyakorlatnak szenteltem magam egy teljes héten át. Egy kőszál ölében ülve, köntösömet levetve, csupasz hátamat a kőnek támasztva, a végsőkéig elmenve elmélkedtem. Nem érdekelt, hogy belehalhatok. Megfogadtam, önszántamból nem állok fel ültő helyemből. Napokon keresztül koplaltam, nem volt rá módom, hogy élelemhez jussak. Egyedül a tiszta erény mibenléte érdekelt, az éhség ugyan gyötört, de megpróbáltam túltenni magam rajta. Mindezek dacára kérdésem megválaszolatlan maradt.

Hazatérve szülőhelyemre egy kicsiny remetekunyhót ácsoltam magamnak, ahol csöndes visszavonultságban éltem. Mindvégig egy szemhunyaszt sem aludtam. Egész áldott nap csöndesen elmélkedtem.

Ugyan minden tőlem telhetőt megtettem, kérdésem mégis megválaszolatlan maradt. Egészségemmel egy csöppnyit sem törődtem, hátamon a bőr felrepedezett, egy helyben ülni végül már csak szörnyű kínok közepette tudtam. Visszatekintve az akkori évekre, igen jó erőben voltam, és a kínok ellenére egy szemhunyaszt sem aludtam. [...]

A túlzott megterheléstől súlyos beteg lettem. A tiszta erény mi-benlétét továbbra sem tudtam megfejteni. Hosszú éveken keresztül könnyek nélkül vesződtem, kiállva a legnagyobb nehézségeket is. Napról-napra egyre rosszabbul éreztem magam, testem legyengült, végül már vért köptem. [...]

Állapotom tovább súlyosbodott, s előfordult, hogy egy teljes héten át egy falatnyit sem tudtam lenyelni. A halál mezsgyéjéhez érkeztem. – Nincs mit tenni – motyogtam magamban. – Meghalok, és dédelgetett kérdésem megválaszolatlan marad.

Egy napon annyira kapart a torkom, hogy köpnöm kellett. Köpe-tem koromfekete színű volt. Furcsa módon üdének éreztem magam, ami nagyon megdöbbsentett: „A meg nem született tökéletesen irá-nyítja a világmindenséget, amit mostanáig képtelen voltam felismerni. Fölsleges volt így megerőltetni magam.” Végül rájöttem, hol hibáztam.

Egyre jobban éreztem magam, étvágyam is visszatért. Megkér-tem az időközben felfogadott szolgálómat, hogy főzzön nekem rizská-sát. – Egek! – kiáltott fel, és megrökönyödve, de boldogan kirohant rizskását főzni. Tudta jól, hogy a halál torkából tértem vissza. Miután egyre jobban lettem, és sikerült dédelgetett kérdésemet is megvála-szolnom, édesanyámhoz siettem, hogy megoszthassam vele szellemi élményemet, még mielőtt elhagyná a világot.

Rájöttem, hogy a meg nem született irányítja a világmindensé- get, és nem volt senki emberfia Japánban, aki képes lett volna megcá- folni engem. Ha a kezdetekkor – amikor még fogcsikorgatva kínlód- tam, hogy megtaláljam a választ a kérdésemre – lett volna egy meg- világosult lény környékünkön, aki meg tudta volna mondani, hogy mit kell tenni, biztosan nem kellett volna éveket hasztalanul eltöltenem. Betegségem mind a mai napig gátol engem, benneteket sem tudlak tanítani, csak ha az egészségem engedi.

Mivel nem találtam senkit, akivel meg tudtam volna beszélni szellemi élményemet, tanítómesterem azt javasolta, hogy keressem fel Gudó mestert Minóban.

Megérkeztemkor Gudó éppen Edóban tartózkodott, ezért haza- tértem. Gudóval azóta sem találkoztam.

Minduntalan azon törtem a fejem, mitévő legyek. S egy napon rájöttem: zen tanítókat kell keresni a környéken.

Zen szerzetesnek adtam ki magam, amikor egyik vagy másik tanítóval beszéltem. – Abban a reményben jöttem, hogy tanításban részesülök – mondtam nekik. Megosztottam velük szellemi meglátásaimat, ők is elmondották észrevételeiket, majd megállapították, hogy különleges ember vagyok. Ám megerősítést senkitől sem kaptam, ezért hazatértem és bezárkóztam remetekunyhómba. Otthon szüntelenül nyugtalankodtam, éreztem, hogy embertársaimnak szükségük van tanító szavaimra, és nekem segítenem kell őket. Egy napon fülembé jutott, hogy a kínai Dósa zen pap Nagaszakiba látogat. Tanítómes-terem tanácsára elmentem, hogy találkozzam vele. Miután végighallgatta mondandómat, felkiáltott: „Megszabadultál élettől és haláltól!” Ő volt az első zen pap, aki meg tudott erősíteni hitemben. Akkoriban nehéz volt olyan tanítót találni, aki képes lett volna szellemi meglátásaimat megérteni. Kétségbeejtő volt. Mivel nem akarom, hogy ti is úgy járjatok, mint én, ezért súlyos betegen is eljövök közétek minden nap. Ha van köztetek megvilágosodott lény, én leszek a tanúja. Ti, akik ma itt egybegyűltetek, bizony szerencsések vagytok! Lépjen elő, aki úgy érzi, hogy megvilágosodott, és ossza meg velünk szellemi meglátását. Kész vagyok tanúbizonyságot tenni. Ha viszont nincs köztetek megvilágosult lény, hallgassátok figyelmesen szavaimat, és valósítsátok meg minden kétséget kizáróan a lényeket.

S hogy mit kell felismerni és megvalósítani? A meg nem született és ragyogóan világos buddha-tudatot. Tétélezzük fel, hogy tízmillió ember arra a közös megállapításra jut, hogy a varjú tulajdonképpen gém. A varjú fekete, a gém fehér – erről kétséget kizáróan mindnyájan meggyőződhetünk. Ha tízmillió ember arra a megállapításra jut, hogy a varjú tulajdonképpen gém, ti ne higgyetek nekik: önmagatokban higgyetek. Ez a minden kétséget kizáró megtapasztalás. Minden kétséget kizáróan kell a meg nem született buddha-tudat ragyogóan világos voltára ráébrednetek, és arra, hogy a meg nem született tökéletesen irányítja a világmindenséget. Ne hagyjátok, hogy tévútra vezessenek titeket.

Amikor először kezdtem a meg nem születetről tanítani, az emberek azt hitték, hogy eretnek vagy keresztény tanító vagyok. Eleinte folyamatosan támadtak, majd kerülték társaságomat. De aztán rádöbrentek tévedésükre, és belátták, hogy az igazságot hirdetem. Azután folyamatosan keresték társaságomat, tanítást kértek, nem hagytak egy pillanatra sem nyugton. Minden a megfelelő időben történik.

Negyven éve tanítom a meg nem született buddha-tudatot, ennek eredményeképpen sok kiváló buddhista tanító jelent meg a környező vidékeken. Tapasztaljátok meg minden kétséget kizáróan a meg nem született buddha-tudatot.

24. *Ég a Buddha, ég*

Tanka Sidzsun mester a telet egy kicsiny templomban töltötte. Egy hajnalon faszobrokkal gyújtott be a kemencébe. Az apát, látva az esetet, ráförmedt:

- Hogy merészeli?
 - Brr, de hideg van – vacogott a mester.
 - A fából faragott Buddha-szobraim! – jajgatott az apát.
- Tanka Sidzsun a hamuban kotorászva megkérdezte:
- Maga nem lát relikviákat²⁵?
 - A fából faragott Buddha-szobrok után nem maradnak relikviák
- motyogta az apát.
- No, hadd tegyek még egyet a tűzre, hogy jó meleg legyen
- kérte a mester.

25. Lélegzés

Sunrjú Szuzuki mester a következő tanítást adta:

– Zazen gyakorlat közben folyamatosan a lélegzést figyeljük. Be- lélegzünk, s a levegő átjárja benső világunkat. Kilélegzünk, s a levegő átjárja a külvilágot. A benső világ és a külvilág egyaránt határtalan. Benső és külső világról beszélünk, pedig valójában csak egy világ létezik. Ebben a határtalan világban gégénk olyan, mint a lengőajtó. Be- és kijár a levegő, mintha valaki átjárna a lengőajtón. Miközben lélegeztek, ne gondoljatok arra, hogy „én lélegzek” – ez az „én” fölösleges. Nem létezik olyasvalaki, aki ezt az „én”-t mondaná. Amit „én”-nek nevezünk, lengőajtó csupán, mely ide-oda mozog, miközben be- és kilélegzünk. Csak mozog; ennyi az egész. Amikor tiszta és nyugodt tudattal a lélegzést figyelitek, nincs semmi: nincs „én”, sem világ, nincs tudat, sem test; a lengőajtó létezik csupán.

Tehát zazen gyakorlat közben csupán be- és kilélegzünk teljes éberséggel. Ne kalandozzatok el! A lélegzés tudatosítása nem a kis-én tapasztalását jelenti, hanem igazi természetünk vagy buddha-természetünk tapasztalását. Ez nagyon fontos, mert többnyire létszemléletünk nagyon egyoldalú. Az életet ellentétpárokban fogjuk fel: te és én, ez és az, jó és rossz. De valójában ez a sokfajta megkülönböztetés magának az egyetemes létezésnek a tudatosítása. Mindannyian a saját tudatunkon keresztül fogjuk fel a létet. Te és én lengőajtók vagyunk csupán. Ez a fajta felfogás nagyon fontos. Mégsem felfogásnak nevezném, mert itt valójában a létezés tiszta tapasztalásáról van szó, amely a zen gyakorlat útján valósul meg. [...]

Ha *jóban* és *rosszban* gondolkodtok, összezavarodtok. A tiszta vallás birodalmában nincs tér és idő, jó és rossz okozta zavarodottság. Tedd azt, amit éppen tenned kell! Tégy valamit! Bármilyen legyen is az, akár még a nem-cselekvés művelése is. Ebben a pillanatban kell élnünk. Tehát, amikor meditálunk, a lélegzést figyeljük, lengőajtóvá válunk; tesszük, amit teszünk, amit tennünk kell. Ez a zen gyakorlat. Itt nincs zavarodottság. Ha eszerint éltek, megnyugodtok.

Tózan, a híres zen mester mondta: „A kék hegy a fehér felhő atyja. A fehér felhő a kék hegy fia. Egész áldott nap egymásra vannak utalva, mégis függetlenek egymástól. A fehér felhő mindig a fehér felhő marad. A kék hegy mindig a kék hegy marad.” Ez az élet egyszerű és tiszta értelmezése. A férfiak és a nők, a tanulók és a tanárok – a fehér felhőhöz és a kék hegyhez hasonlóan – egymásra vannak utalva. A fehér felhő azonban nem zavartatja magát a kék hegytől. A kék hegy nem zavartatja magát a fehér felhőtől. Teljesen függetlenek egymástól, mégis egymásra vannak utalva. Így élünk és gyakoroljuk a zarent.

Amikor teljesen ráébredünk önmagunkra, látjuk, lengőajtók vagyunk csupán, függetlenek a világtól, mégis a világra utaltak. Levegő nélkül meghalnánk. Mindnyájan milliárdnyi világ urai vagyunk. Mi vagyunk a világ közepe. Teljesen függetlenek, ugyanakkor másra utaltak. Ha ilyen létszemléletetek van, teljesen szabaddá váltok; nem fogjátok zavartatni magatokat semmitől sem. Zazen gyakorlat közben folyamatosan a légzést figyelitek. Ez az egyetemes létezés alapvető tevékenysége. E nélkül a tapasztalat és gyakorlat nélkül a tökéletes megszabadulást nem lehet elérni.

26. Magad is rájössz

– Az ősatyák öklük rázásával, légycsapójuk égnek szegezésével tanítottak. Csakugyan átadták a zen lényegét ezeken a cselekedeteken keresztül? – kérdezte egy szerzetes.

– Nem adták át – válaszolta Gensa mester.

– Akkor mit jelentett a cselekedetük? – kérdezte a szerzetes.

Gensa égnek szegezte a légycsapóját.

– Mi a zen lényege? – kérdezte a szerzetes.

– Majd ha megvilágosodsz, magad is rájössz – válaszolta a mester.

27. *Ez a tudat a Buddha*

Óbaku egy napon azt mondotta: Valamennyi buddha és szenvedő lény az egy-tudat, mely tudaton kívül nem létezik semmi. Ez a tudat nem keletkezett, ennél fogva meg nem született és el nem múló. Ez a tudat se nem zöld, se nem sárga, nincs alakja, sem formája. Nem köthető azon dolgokhoz, melyek léteznek, illetve nem léteznek, sem azokhoz, melyek újnak nevezhetők, illetve réginek. Se nem rövid, se nem hosszú, se nem nagy, se nem kicsi, mivelhogy határtalan, nem mérhető, megnevezhetetlen, le nem írható, máshoz nem hasonlítható. Szüntelenül tapasztalod – mihelyt azonban gondolkodni kezdesz felőle, azonnal elveszíted. Ez a tudat a végtelen éghez hasonlít, melynek nem lehet a mélyére hatolni, melyet nem lehet megmérni. Ez a tudat a Buddha. Nincs különbség a Buddha és a szenvedő lények között. A szenvedő lények azonban a világ jelenségeihez való ragaszkodásuk által a külsőségekben keresik a buddhaságot. S bár minden tőlük telhetőt megtesznek, hogy ráébredjenek a buddha-tudatra, elveszítik azt, mert a Buddhát használják a Buddha keresésére, illetve a tudatot a tudat megismerésére. A szenvedő lényeknek végre be kellene látniuk: mihelyt felhagynak a fogalmi gondolkodással és az állandó sóvárgással, a Buddha megjelenik előttük, mivel ez a tudat a Buddha, és a Buddha valamennyi érző lény. Ez a buddha-tudat nem lesz kisebb attól, hogy hétköznapi lényként testesül meg, és nem lesz nagyobb attól, hogy Buddhaként születik meg.

28. *Szívedben keresd!*

Gantó mester így figyelmeztette az egyik szerzetest:

– Ne fecséreld el az életedet azzal, hogy a kiváló mesterek zen tanításait tanulmányozod. A lényeket a szívedben keresd, ne másutt.

29. Ikkjú Szódzsun

Ikkjú az 1394. év első napjának hajnalán született. Noha a fáma szerint az ifjú Gokomacu császár fia volt, mégis közemberként anyakönyveztek. Édesanyját, aki Gokomacu császár legkedveltebb udvarhölgye volt, igazságtalanul száműzték a palotából, az irigy császárnő és támogatói áskálódása nyomán. Ennélfogva Ikkjú szerény körülmények közé született, noha legelső életrajzában azt írják, hogy gyermekként „egy sárkány és egy fönix jeleit viselte”.

Ötéves korában a kiotói Ankoku-templomba küldték oltárszolgának, ahol jó neveltetésben részesült. A templomban a buddhista szentiratokat, valamint a kínai és japán klasszikusokat tanulmányozta. A kiváló tanítvány tehetségét mindenki elismerte. Ikkjút eleven észjárású, pajos gyermeknek ismerték. Íme néhány anekdota abból az időből, amikor még oltárszolgaként tanult:

A templomba való belépését követően az apát megparancsolta neki, hogy oltsa el a gyertyákat az oltáron az éjszaka beálltával. Amikor Ikkjú visszatért, az apát megkérdezte:

– Hogyan oltottad el a gyertyákat?

– Elfújtam őket – válaszolta Ikkjú.

– Nem szabad ilyet csinálni, fiam – korholta az apát. – Az emberek bűdös lehelete nem érheti a megszentelt Buddha-szobrot. A lángot a kezeddal, vagy egy legyezővel oltsd el!

Másnap, amikor az apát belépett a csarnokba, hogy elvégezze a reggeli szertartást, meglátta Ikkjút háttal az oltárnak énekelni.

– Mit művelsz, te kis bolond? – kiáltott rá.

– Azt mondta, hogy az emberek bűdös lehelete nem érheti a Buddha-szobrokat. Hogyan tudnánk lélegzet-visszafojtva énekelni? – érdeklődött a kishű.

– Ez más – mondta az elképedt apát mosolyogva, és rászólt a kishűre, hogy forduljon meg.

Ikkjú olyan volt, mint egy eleven ördög. Az apát a kedvenc cukorkáit egy korsóba rejtette a szobájában, s így figyelmeztette az ifjakat:

– Ezekből a cukorkákból csak a felnőttek vehetnek, mert a gyermekek meghalnak tőlük.

Ikkjút azonban nem lehetett becsapni, s mihelyt az apát elhagyta a szobát, kiürítette a korsó tartalmát, és szétosztotta barátai közt. Azután összetört egy teáscsészét. Amikor az apát visszatért, Ikkjút könnybe lábadt szemmel találta.

– Miközben takarítottam az ön szobáját – zokogta Ikkjú meggyőzően –, véletlenül összetörtem ezt az értékes csészét. Hogy jóvátégyem szörnyű hibámat, bekaptam a mérgező cukorkákból néhány szemet. Nem volt hatásuk, ezért magamhoz vettem mind, abban bízva, hogyha elszopogatom őket, akkor meghalok. Sajnos életben maradtam, úgyhogy kérem, bocsásson meg nekem.

Egy másik alkalommal az egyik oltárszolga véletlenül összetörte az apát kedvenc teáscsészéjét, miközben a szobáját takarította. Az oltárszolga, az apát dühétől rettegve, a találékony Ikkjúhoz fordult segítségért, hogy húzza ki a csávából. – Hagyd rám a dolgot! – nyugtatgatta Ikkjú. Amikor az apát visszatért a templomba, Ikkjú azonnal felkereste.

– Mester – szólt halkán –, maga gyakran tanítja nekünk, hogy mindennek, ami megszületik, meg kell halnia, valamint minden tárgy végül elpusztul.

– Így van – felelte az apát. – Ez elkerülhetetlen az életben.

– Mester, van egy szomorú hírem – mondta Ikkjú búsan. – Az ön kedvenc teáscsészéjének az ideje lejárt.

Az élénk eszű fiatal szerzetes híre Josimicu sógunhoz is eljutott, aki egy napon a palotájába rendelte találkozóra.

– Úgy hallom, nagyon okos vagy – szólt a sógun Ikkjúhoz. – Mondd csak, képes lennél elkapni egy tigrist?

– Igen, uram, képes lennék rá – válaszolta Ikkjú magabiztosan.

– Tessék, egy kötél. Kapd el azt! – utasította a sógun, és a szoba falára festett nagy képre mutatott, mely egy tigrist ábrázolt.

Ikkjú habozás nélkül a festmény előtt termett, fogta a kötelet, és így kiáltott:

– Uram, kérem, űzze a tigrist!

A templom egyik támogatójának volt egy kedvenc bőrből készült ruhája, melyet a buddhisták nem tekintettek helyénvaló öltözéknek. Egy napon, ahogy a templom felé közeledett, egy deszkalapra írt szöveggel várták: „A bőrből készült dolgok nem megengedettek a templom területén. A szabályt megszegők szigorú fenyítést kapnak.” A patrónus azonnal felismerte a huncut Ikkjú kézírását, s dühöngve berontott a templomba. Mérgesen a kisfiú előtt termett és ráförmedt:

– A csarnokban a nagydobot nem bőr fedi?

– De igen – válaszolta Ikkjú. – Reggel és este nagyokat sózunk rá. Ha kitart a bőrruha viselete mellett, maga is úgy jár.

Egy másik alkalommal Ikkjú az apátot halevésen kapta rajta.

– Mester, maga azt mondta, hogy a húsevés tilos ebben a templomban. De ha már szabad – mondta az apát evőcsészéjét fürkészsze –, én is magával tartanék.

– Szó sem lehet róla! – erősködött az apát. – Egy novíciusnak nagy bűn húst enni! Ami pedig engem illet, most éppen temetési szertartást végzek a hal lelki üdvéért.

– Hogyan? – kérdezte a tudálékos Ikkjú.

– Hallgasd csak: Halacska, most olyan vagy, mint egy elszáradt faág. Még ha elengednélek, akkor sem térhetnél többé vissza a vízbe. De ha gyógyszernek tekintelek, hamarosan eléred a buddhaságot!

Másnap Ikkjú lóhalálában kiment a halpiacra, és vásárolt egy élő pontyot. Éppen fel akarta aprítani, amikor az apát belépett a konyhába és rárivallt:

– Mit művelsz? Az ölés tízszer nagyobb bűn, mint a húsevés!

– Dehogy! – ellenkezett Ikkjú, és felkapta az agyonkínzott halat. – Hallgassa csak: Halacska, most olyan vagy, mint egy élő faág. Ha elengednélek, megszabadulnál, én pedig éhen maradnék. Ugye, inkább a vízben úszkálnál, minthogy finom vacsorám legyél.

Azzal levágta a hal fejét, és a levesbe dobta.

Ismét leleplezte az álszent apátot, aki dühében szóhoz sem jutott.

Bár a kisfiú tele volt játékosággal, olykor nagyon komolyan viselkedett. Imádta édesanyját, és sohasem fojtotta el a haragját, amiért igazságtalanul száműzték a császári udvarból.

Ikkjú a kor romlottsága folytán valószínűleg hamar találkozott a templomon belüli egynemű szerelemmel. Mélyen elmerült ebben, de a nők utáni vágy egészen haláláig megmaradt.

1410-ben az idősebb szerzetesek körében elhatalmasodott kapzsiság és korrupció hatására a tizenhat éves Ikkjú elhagyta az Ankoku-templomot, és elment Kenóhoz gyakorolni, ahhoz a külön, öreg szerzeteshez, aki Kiotón kívül, egy félreeső, rozoga viskóban élt a hegyekben. Kenó korábban nagy vihart keltett, mert nem volt hajlandó elfogadni az inkát, a megvilágosodás pecsétjét Muintól, a Mjosin-templom akkori apátjától. Akkoriban az ilyen oklevelek – melyeket gyakran megvásároltak vagy csalárd módon megszereztek – nélkülözhetetlenek voltak a főtemplomok tisztségeinek elnyeréséhez. Kenó szerzetest lázadása miatt kizárták a zen egyház tagjai sorából – amely ítélet neki és egyetlen tanítványának, a makacs és eltökélt Ikkjúnak, nagyon is megfelelt.



Ikkjú egészen Kenó haláláig, 1414-ig maradt a megalkuvást nem tűrő szerzetes mellett. Miután megásta a sírját és megsiratta, a zaklatott Ikkjú, mestere elvesztése felett keseregve, céltalanul bolyongott Kiotó utcáin. Fájdalmát énekléssel és meditációval próbálta enyhíteni. Ebben a szomorú időszakban néhányszor meglátogatta édesanyját, akit mélyen megrendített fia ziláltsága és zavarodottsága, ezért titokban felkért egy szolgát, hogy kövesse fiát vándorútján.

A mélységesen elkeseredett Ikkjú elhatározta, hogy a Biva-tóba veti magát, mondván: „Ha nincs miért élnem a világban, legalább hadd legyek jó halétek!” Szerencsére azonban édesanyja szolgálja a közelben tartózkodott, és megakadályozta Ikkjút tette végrehajtásában. Miután Ikkjú megnyugodott, a szolga átadta neki édesanyja levelét, melyben azt kéri, hogy legalább az ő kedvéért maradjon életben. – Egy napon biztosan megvilágosodunk, csak légy állhatatos! – írta édesanyja. Ikkjú beleegyezett, hogy visszatér édesanyja otthonába, és elgondolkodik a jövőjén.

Egy napon elhatározta, hogy megpróbál Kaszó (1352-1428) mellé szegődni tanítványnak, akit Kenónál is szigorúbb mesternek tartottak. Ez a két szigorú mester jól képviselte a sokat követelő Daitó-zen irányzatot. Daitó, miután Daió keze alatt megvilágosodott, koldusként néhány évet Kiotó Ötödik Sugárútjának hídjá környékén töltött, hogy elmélyítse tapasztalatát. A híd körüli betyárok pengéjükét a gyámoltalan koldusokon edzették, s egy éjszakán hirtelen Daitó előtt teremtek fenyegetőzve, aki rendíthetetlen nyugalommal nézett a szemükbe.

*Megpróbáltatásaimnak
se vége, se bossza.
Lám, most megtapasztalom,
milyen rendíthetetlen a tudatom.*

Daitó rendíthetetlen tudatával lefegyverezte a gazfickókat, akik többé nem háborgatták.

Kaszó egy rövid ideig szintén a Daitoku-templom apátja volt, noha jobban szeretett kicsinyke kunyhójában tartózkodni, a Biva-tó

közelében. A Daitokudzsi gazdagságával és frivolitásával szemben, a Kaszó kunyhójában való élet még a legelszántabb tanítványokat is próbára tette. Amikor Ikkjú megjelent a kunyhóban, félreérthetetlen módon elkergették. Az állhatatos Ikkjú az elkövetkezendő öt napot a kapu előtt töltötte – ez idő alatt a kapuőr többször nyakon öntötte ürülékkel és elverte seprűjével. A tántoríthatatlan Ikkjú, a közel egy hétig tartó megaláztatást elviselve, végül bebocsátást nyert. Kaszó közösségének tagjaként minden megpróbáltatást elviselt: a kemény kétkezi munkát, a szegényes étrendet, a kevéske alvást, és a hosszú órákon keresztül tartó meditációt.

Ikkjú művészi képességének köszönhetően olykor felmentést kapott a fárasztó robot alól, hogy elvégezzen néhány munkát kiotói üzletek számára – babákra saját tervezésű kimonóit festette és füstölőtartó zacskókat varrt. A megkeresett pénzből Kaszó visszavonulását támogatta.

Ikkjú sokféle kóanon elmélkedett Kaszó keze alatt, de a legtöbb baja a *Zen kapuja: Mu* kóan-gyűjtemény tizenötödik történetével volt:

„Egy napon Tózan elment Ummon zen mesterhez.

– Honnan jössz? – kérdezte Ummon

– Szató faluból – válaszolta Tózan.

– Hol tartózkodtál a nyár folyamán?

– A tó déli partján, a Hózu-kolostorban.

– Mikor jöttél el onnan?

– Augusztus huszonötödik napján.

– Hatvan botütést érdemelnél! – kiáltotta Ummon.

Másnap Tózan ismét felkereste Ummont, és így szólt hozzá:

– Tegnap azt mondta, hogy hatvan botütést érdemelnék. Árulja el, hol követtem el hibát?

– Te semmirekellő fajankó! Mi készített arra, hogy egyszer a folyó nyugati partján légy, máskor a tó déli partján? – érdeklődött Ummon.

Tózan hirtelen elérte a megvilágosodást.”

Egy napon Ikkjú, a városban tartózkodván, felfigyelt az egyik vak vándorénekesre, aki dalában egy Gió nevű hölgynek, a Heian-korban élt Taira-no Kijomori hadvezér szíve választottjának, a történetét mesélte el. Amikor a hadvezér beleszeretett egy másik szépségbe, egy Hotoke nevű leányba, azonnal elkergette Giót. Végül a két lány, megunva a világi élet megpróbáltatásait, szerzetesnőnek szegődött. Ikkjú, amikor meghallotta ezt a különös dalt, felfogta a „Hatvan botütést érdemelnél!” mondat értelmét.

Ikkjút ezt megelőzően Súkennek hívták, Kaszó azonban az esemény hatására tanítványának az „Ikkjú” buddhista nevet adta, mely név az élet és halál, az illúzió és megvilágosodás közti megnyugvás állapotára utal.

Ikkjú, a szellemi meglátás dacára, továbbra is testi és lelki problémákkal küzdött. Éjszakáit meditációval töltötte a Biva-tavon, egy halásztól kölcsönkért csónakban. Az 1420-as év nyarának derekán, egy éjjelen a huszonhat éves Ikkjú, ahogy csónakja a nyugodt tó vizét szelte, hirtelen mély belátásra jutott egy varjú rekedtes káromlását hallva.

A legenda szerint, miután Ikkjú megkapta az inkát Kaszótól, az oklevelet tiltakozásul a földhöz vágta és megtaposta. A mester az egyik szerzetesnőnek adta megőrzésre a becses pergament, abban a reményben, hogy tanítványa egy napon megengesztelődik és elfogadja. Ikkjú később megtudta, hogy az inka még megvan, ezért gyorsan megszerelte, és darabokra tépte. Amikor meglátta, hogy egyik barátja a pergamen darabjait illeszti egymáshoz, elvette tőle és elégette. Ikkjú megvilágosodási élményét követően még néhány évig Kaszó mellett maradt. Annyira ragaszkodott hozzá, hogy gyengélkedő mesterét hasmenését követően pusztá kézzel tette tisztába. 1426-ban váratlanul összevesztek, és Ikkjú elhagyta a kolostort.

A viszály egyik oka az volt, hogy Ikkjú undorodott Jószótól, Kaszó másik legfontosabb tanítványától. Jószó egy kicsit idősebb volt nála, s a két teljesen eltérő személyiség sohasem jött ki egymással. Ikkjú távozásának másik oka az volt, hogy egyre inkább a konvenciókat felrúgva, a szokottól eltérő módon viselkedett. Egyszer például azon veszett össze tanítómesterével, hogy Kaszó szellemi vezetőjének,

Góngainak a temetési szertartásán rongyos ruhában és szakadt szalmaszandálban jelenjenek-e meg, vagy ahogy a szigorú Kaszó gondolta, az elhunyt előtt tisztelegve, megfelelően felöltözve. Ikkjú azonban bosszúsán így szólt: „Én szerzeteshez illően öltözöm fel. A többiek csak nyugodtan csípjék ki magukat!”

A legenda szerint ez után az eset után Kaszó azt mondta: „Ikkjú az én igaz örökösöm, csak örült módjára viselkedik.” Ikkjú ekkor is a „töltsd a nappalt a hegyekben és az éjszakát a városban” szokást követte – a szerzetesek nappal a kolostori zent gyakorolták, az éjszaka beállta után a városban mulatozva keresték az igazságot. Mindezek után Ikkjút megkérték, hogy távozzon Kaszó közösségéből.

Miután Ikkjú távozott, állítólag találkozott a nyugalmazott Gokomacu császárral 1427-ben, melyet az apa és törvénytelen fia kibékülésének lehet tekinteni. Gokomacu nyomatékosan kérte és elfogadta tanácsát néhány fontos világi és vallási ügyben, attól kezdve nyilván rendszeresen találkoztak. Ikkjút 1433-ban apja halálos ágyához rendelték, és megajándékozták a császári kincstár néhány festményével és kalligráfiájával. Ikkjú, akinek soha semmije nem volt, élete végéig gondosan őrizte a becses pergamentekercseket.

Kaszó 1428-ban meghalt. Halálverse így szólt:

*Egy vízcsepp megfagy a levegőben.
Hetvenhét évem
mind elhasználtam!
A forrásvíz felbugyog a lángokból.*

Ikkjú elment mestere temetésére, melynek végén Kaszó tanítványai mind szétszéledtek. Ikkjú soha nem telepedett le sehol, kalandos élete hátralevő részét kóborlással töltötte Kiotóban, s önmagát *bolond felbő*ként jellemezte.

*Egy bolond felbő az égen,
a vad szél örülten ide-oda fújja!
Ki tudja, hol fog ez a felbő összeállni?*

*Hol fog a szél megpibenni?
A nap felkél a keleti tengerből,
és megvilágítja a földet.*

Ennek az időszaknak az elején írt egyik verse arra utal, hogy valószínűleg megházasodott (és néhány beszámoló szerint gyermeket nemzett).

*Kimerülve az egynemű szerelem gyönyörében,
átölelem feleségem.
Az önsanyargatás szűk ösvényét
nem nekem taposták ki –
bensőm inkább a másik irányba űz.
Könnyű a zenről dumálni –
csak ne szóljak egy szót sem.
Bízzak a szerelmeskedésben egész áldott nap.*

Ikkjú idejének nagy részét a nyüzsgő Szakai városban töltötte, ahol hamarosan a jómódú kereskedők kedvence lett, akiket elbűvölt bolondozásaival. Hol a gazdag és hatalmas palotákban folyó kellemes „játékokkal” töltötte idejét, hol pedig a félreeső, düledező viskókban a zen gyakorlatnak szentelte magát.

Ikkjút, népszerűségének köszönhetően, 1440-ben a Nyoian-templom apátjának kérték fel, amely a Daitokudzsi egyik altemploma volt. Hamarosan, megundorodva a szerzetesek körében elhatalmasodott sarlatánságtól és álszenteskedéstől, bejelentette lemondását:

*Ez a tíz nap a templomban
egészen felkavart lelkielig!
Lábam között a vörös bot egyre ágaskodik.
Ha később beszélni szeretnél velem,
jobban tennéd, ha egy halétkezdedben,
egy szaké-üzletben
vagy egy bordélyházban keresnél engem.*

A szenvedély vörös botja egy nemiséggel kapcsolatos kóanra utal, amelyet először a kínai Sógen mester vetett fel:

„Azért, hogy teljes tisztaságában meglásd az utat, meg kell értened egy alapvető dolgot, amit nem lehet kikerülni: a lábunk között ágaskodó szenvedély vörös botjától nem lehet elszakadni. Csak kevesen szállnak szembe a problémával, mivel nem lehet könnyen megoldani azt. Habozás vagy meghátrálás nélkül, közvetlenül a kérdés megoldására irányulj: Hogyan érhető el a megszabadulás?”

Ennek a kóannak egy rövidebb változata így szól: „Miért nem képes egy megvilágosodott lény elszakadni a szenvedély vörös botjától?”

Ikkjú azon kevés zen mesterek közé tartozott, aki Sógen kérdésével behatóan foglalkozott.

A „szendély vörös botja” mellett volt még egy nemiséggel kapcsolatos kóan, melyet a legtöbb zen tanító igyekezett figyelmen kívül hagyni:

„Egy öregasszony épített egy remetelakot egy szerzetes számára, akit húsz éven keresztül eltartott. Egy napon, hogy megbizonyosodjon a szerzetes szellemi meglátásairól, elküldött egy leányt a kunyhóhoz, hogy csábítsa el a szerzetest. A leány megérkezvén ölelgetni, csókolgatni kezdte a fiút, majd megkérdezte:

– Mit érzel?

A szerzetes hűvösen így felelt:

– Elszáradt faág a hideg sziklák között. Sehol nem lelsz meleget a télben.

Az öregasszony, a választ megtudván, azonnal elkergette a szerzetest, a remetelakot pedig porig égette. Miért?”

Ikkjú válasza a fenti kóanra így szólt: „Ha egy gyönyörű lány ölelgette volna ezt a szerzetest, az én elszáradt fűzfám ága újra kivirágzott volna!”

Ikkjúnak a szenvedély volt az üllő, melyen az igaz megvilágosodás kovácsolódik.

Egy napon Ikkjú, egy elhagyatott vidéken vándorolva, véletlenül meglátott egy meztelen nőt egy tó partján, amint készült megmártózni a vízben. Megállt, tiszteletteljesen leborult feléje, majd továbbment. Néhányan szemtanúi voltak ennek a szokatlan esetnek, és utána szaladtak, hogy magyarázatot kérjenek tőle különös viselkedéséért.

– Egy hétköznapi embert rögtön elkap a vágy egy meztelen nő láttán. Miért borult le előtte?

– Minden lényt nő szült erre a világra, még a Buddhát és Darumát is! – válaszolta Ikkjú.

Ikkjú Sógenen kívül még két másik kínai mesterrel azonosult teljesen, Rinzaival és főleg Kidóval. Rinzai zenje egyszerű volt: „Üríts, és csak légy ember. Amikor éhes vagy, egyél. Amikor fáradt vagy, pihenj le. Légy minden élethelyzetben mester!” Noha Rinzai kifejezetten nem említette a nemiséget, mégis arra figyelmeztette tanítványait, hogy „ne vonzódjanak a szentségeshez, és ne vessék meg a közönségest”. Mert ha nem így tesznek, akkor soha nem szabadulnak ki a szamszára körforgásából. Ikkjú megfogadta Rinzai tanácsát: „Ha szomjas vagy, álmoldj vízről. Ha fázol, álmoldj egy meleg kabátról. Én a női intim szalonok gyönyöreiről álmodozom – ilyen a természetem.”

Ikkjú önmagát Rinzai egyik méltó örökösének tartotta, és kedvenc remetelakját, a Kacuroant, a *Vak majom kunybjának* nevezte el Rinzai jóslata után, aki megjövendölte, hogy tanítását vak majmoknak adják át – a zen olyan makacs és hajthatatlan követőinek, akiket nem vakít el a hírnév és a jómód. Ikkjú úgy érezte, szabadon büntetheti és leplezheti le a zen valamennyi dilettánsát.

Ikkjú nagyon szerette Kidót, Daió kínai mesterét, aki viszont Daitó tanítója volt; Daitó volt a Daitokudzsi hagyomány alapítója. Kidó, a vándorköltő, a zen tisztaságát követelte meg: „A Buddha Törvénye kimondja, mi a helyes és mi a megfelelő, s egyáltalán nem említi fényűző épületek felállítását és díszes rangok létrehozását.” Kidó szenvédeylyesen megőrizte függetlenségét, és nem volt lekötelezettje egyetlen vallási vagy világi hatalomnak sem. Egy alkalommal még tömlöcbe is vetették, mert ellenszegült egy olyan kormányrendeletnek, melyet igazságtalannak vélt.

Ikkjú nemsokára az „Ikkjú, Kidó hetedik generációs megtestesülése Japánban” szavakkal kezdte el aláírni műveit. Megnövesztette a haját és Kidóhoz hasonlóan borzas szakállt viselt. Van egy festménye, az *Ikkjú mint Kidó* című, melyben a két arc egybeolvad. Ikkjú ezt a verset Kidó tiszteletére írta:

*Kidó apát semmibe vette a világot,
úgy dobta le magáról köntösét,
mint egy elnyűtt szandált,
egyáltalán nem törődött
Rinzai „igaz tanátadásával”.
A menny ragyog
és énekre fakad csodálatában.*

Ikkjú, miután undorodva elhagyta a Nyoian-templomot, elterjesztette étellel teli, hóbortos Rinzai-Kidó-Ikkjú-féle zenjét Kiotóban és a környező vidékeken.

Egyszer egy gazdag kereskedő meghívott jó néhány apátot és híres papot egy vegetáriánus lakomára. Amikor Ikkjú megjelent viseltes köpenyében és cafatos szalmakalapjában, közönséges koldusnak nézték, kezébe nyomtak egy rézkrajcárt és elkergették. Nem sokkal később Ikkjú finomszövésű díszruhában állított be a gazdag kereskedő házába. Mikor levetette a díszruhát és az evőcsésze elé tette, a házigazda megkérdezte:

– Mit művel?

– Az ételt a ruhának szolgálják fel, ne nekem! – válaszolta Ikkjú, elhagyván a szobát.

A Hiei-hegy templomai minden évben egy napon bemutatták a birtokukban lévő szentiratok temérdek kötetét a zárandokoknak. Az egyik évben Ikkjú is megjelent, de amint letelepedett egy fa alá szunyókálni a főtemplom közelében, az apát kijött, és így korholta:

– Ma mutatjuk meg a szent szövegeket! Itt nem aludhat, maga szentségtörő tökfílkó!

Ikkjú fölpislantott, és így válaszolt:

– Mi jobb? Papírra nyomtatni a buddhizmust vagy megvalósítani a szívben? Jómagam az utóbbit választom, úgyhogy hagyjon magamra!

Ikkjú a bor és a nők mellett nagyon szerette a tenger gyümölcsseit is, különösképpen a nyolckarú polipot. Ezt a verset kedvenc étele tiszteletére költötte:

Annyi karod van, mint Kannonnak, az Istennőnek!

*Életed áldoztad értem,
imádlak, citrommal körítve!
A tenger íze oly mennyei!
Bocsáss meg, Buddha!
Ezt az egy fogadalmat
nem tudom megőrizni!*

A józan és bölcs zen mesternek számos összetűzése volt jamabusikkal (aszkrétákkal, akik magányosan gyakoroltak a hegyek mélyén, hogy természetfölötti képességekhez jussanak). Egyszer egy nagytermetű, barna bőrű jamabusi megszólította és megkérdezte:

– Mi a buddhizmus?

– A bensőnkben rejlő igazság – válaszolta Ikkjú.

A jamabusi elővette borotvaéles törjét, Ikkjú mellkasához szegezte, és így szólt:

– Most, mindjárt felhasítom magát, hogy bepillantást nyerjünk!
Ikkjú rezzenéstelen arccal így válaszolt:

*Hasítsa ketté Josino cseresznyefáit!
Mondja, hol találja a virágokat,
melyek minden tavasszal illatoznak?*

Egyszer egy jamabusi összetalálkozott Ikkjúval egy hegyi ösvényen és megkérdezte:

– Merre tart?

– Amerre a szél visz – válaszolta Ikkjú.

– És hová megy, ha nincs szél?

– Akkor majd én leszek a szél – felelte Ikkjú, és belefújta a bambuszfurulyájába.

Egyszer Ikkjú egy réven utazott, amikor egy jamabusi belékötött:

– Az ezoterikus iskolában mi csodákat művelünk, nem úgy, mint maguk a zen iskolában.

– Éppen ellenkezőleg – védekezett Ikkjú –, a zenben a mindennapi cselekedeteket tekintjük csodáknak.

– Igazán? – gúnyolódott a jamabusi. – Akkor, lássuk, tud-e ilyet?

Majd egy bonyolult rítus után megidézte Fudó Mjó-ó, a szenvedélyes oltalmazó-istenség tüzes képmását a hajó orrára. Ikkjú azonnal lehugyozta a víziót, mely hirtelen elillant.

– A csodák belőlem fakadnak – szölt Ikkjú.



A révész közben elérte a túlsó partot, ahol egy föl-le futkározó kutya vadul csaholt az utasokra. A jamabusi ujjai közt pergetve olvasóját ráolvasásba kezdett, megpróbálván megszelídíteni a kutyát, de az tovább ugatott. Erre Ikkjú köntöse redőiből elővett egy finom rizssüteményt, s a kutya elé vetette. Odament hozzá, megsimogatta a fejét, hogy a többi utas biztonságban partra szállhasson.

Bár Ikkjú sohasem vágyott tanítványokra, és mindenkit elkergett, aki mellé szegődött, mégis folyton tanítványok vették körül, hogy ugyanazt a szigorú és tiszta gyakorlatot végezzék, mint ő. Ikkjú így vélekedett: „A szigorú gyakorlás a buddhák és pátriárkák lényege; az ember buddhává válik, s nem annak születik.”

1444-ben komoly fenyegetés érte a Daitokudzsi függetlenségét – Ikkjú egyesítette erőit az általa olyannyira utált Jószóval, hogy megakadályozzák Nippó kinevezését a Daitokudzsi apátjának. Nippó a Mjosindzsi rivális csoportjához tartozott, melyet a sógunok támogattak, míg a Daitokudzsi a császár pártfogását élvezte. Ikkjú és Jószó részletes hadműveletet dolgoztak ki. Úgy tervezték, hogy Ikkjú fogja elbarikádozni a kaput, és mélyreható kérdéseikkel megálljt fognak parancsolni Nippónak, hogy elfoglalhassa helyét az apáti székekben. Erőfeszítéseik azonban hiábavalóak voltak, mivel Nippót, a Mjosindzsi bitorlót, a tekintélyes Hoszokava klán támogatását élvezve, végül kinevezték apátnak. (A Hoszokava klánt a sógunok hívei alkották.) A Daitokudzsi szerzetesei tovább folytatták harcukat Nippó ellen, s 1447-ben egyikük öngyilkosságot követett el – ennek hatására számos szerzetest bűnbaknak kiáltottak ki és bebörtönöztek. Ezt már Ikkjú sem tudta elviselni, ezért elbujdosott a Juzuriha-hegy mélyére, megesküdve, hogy tiltakozásul haláláig böjtölni fog:

*Szégyellem, hogy az élők közt maradtam –
egész életemben a zent gyakoroltam
és az utat követtem,
mégsem ért az egész semmit!
A Buddha iguzságát megtagadták,
helyébe a hatalmas démon király lépett.*

Gohanazono császár (1429-64 között uralkodott) egy napon követet küldött Ikkjú színe elé a következő üzenettel:

„Ha ön, a mélyen tisztelt szerzetes, tovább folytatja a bűnt, akkor a Buddha útja és a Császár útja egy napon megsemmisül. Képes lenne cserbenhagyni bennünket és a nemzetet?”

Ikkjút végül meggyőzték, hogy hagyjon fel a bűjtöléssel – ez valószínűleg annak köszönhető, hogy a császár figyelemre méltatta, (és a helyzet némileg javult a Daitoku-templomban).

1450 körül az Ikkjú és Jószó közti megbékélés összeomlott, és a régi gyűlölködés ismét elhatalmasodott rajtuk. Jószót néhány idősebb tanítványa megtagadta, és csatlakozásuk Ikkjú gyülekezetéhez olaj volt a tűzre. 1453-ban a Daitokudzsi nagy része elpusztult egy hatalmas tűzvészben. Amikor Jószó egyik tanítványát kinevezték apátnak, hogy felügyelje az újjáépítést, Ikkjút előntötte a mérég. Az elkövetkezendő évben személyes ellentétek tovább fokozódtak, mivel Jószó azzal vádolta Ikkjút, hogy vad szokásaival és mesterük hiteles örököseinek állandó kritizálásával magát Kaszót járhatja le. Ikkjú azzal vágott vissza, hogy Jószó követői ügyet sem vetnek Daitó és más Daitokudzsibeli pátriárkák szenvedéseire, akik az éhséget és nélkülözést elviselve az igazi zent kutatják, ehelyett arisztokraták és sógunok befolyása alá kerülnek, és nagy, díszes épületeket emelnek a nevükben.

Miután alaposan összeveszték, többé szóba sem álltak egymással, noha Ikkjú gúnyolódó verseiben és más nyilvános kijelentéseiben tovább támadta ellenségét. Jószó 1458-ban elhunyt. Ikkjú 1461-től néhány hónapon át a Tiszta Föld Iskola tanait követte.

Mivel Ikkjú a japán történelem egyik legviharosabb időszakában élt – éhínség, pestis és háborúk pusztító korszakában –, talán érthető intoleranciája. Állandó összetűzései voltak zen papokkal, akik a Buddha tanai művelése helyett a vagyonnak és a hírnévnek szentelték életüket. Ilyen nyomasztó légkörben írta meg a *Csontvázak* című egyik fő művét 1457-ben, hatvanhárom éves korában.

„Tanítványok, üljetek sziklaszilárdan zazen tartásban, hogy belásátok: minden, ami megszületik a világban, üresség-természetű, beleértve önöket és a létezés eredeti arcát is. Minden az ürességből fakad.

Ez az eredeti formátlanság a Buddha, melyet a következő nevekkel illetnek még: buddha-természet, buddhaság, buddha-tudat, felébredett egy, pátriárka, Isten. Ezek egyazon állapotnak a különféle megnevezései. Ha ezt nem értitek meg, akkor a pokolban végzitek.

Minden semmivé válik a forráshoz visszatérve. Daruma a fallal szemben ült, a gondolatokat nem tekintette valóságosnak. Ugyanez igaz a Buddhára is, aki ötven éven keresztül hirdette a Törvényt. A tudat eredendően tiszta és ártatlan. [...]

Sáksamuni ötven éven keresztül hirdette a Törvényt. Amikor Mahákásjapa megkérte, hogy magyarázza el neki tanítását, a Buddha így szólt: – Egész idő alatt egy szót sem szóltam. – Azzal felmutatott egy szál virágot. Ahogy Kásjapa elmosolyodott, a Buddha átadva neki a szál virágot azt mondta: – Az igaz Törvény immár a tiéd. – Hogy-hogy? – kérdezte Kásjapa. – Ötven éven keresztül tanítottam, te mindvégig a nyomomban voltál, mint a gyermek az ígért ajándék nyomában – válaszolta a Buddha.

A buddhista Törvény virága leírhatatlan. Nem anyagi és nem szellemi természetű. Nem az értelem terméke. A Törvény virága szerén a múlt, a jelen és a jövő buddhái utaznak, a huszonnyolc indiai pátriárka és a hat kínai pátriárka társaságában. A Törvény virága a létezés eredeti birodalma – mindent felölel, mindent magában foglal. A nyolc érzék-kapu, a négy évszak és a négy nagy elem (a föld, a víz, a tűz és a levegő) eredendően üresség-természetű. Ezt azonban csak kevesen ismerik fel. A szél a lélegzet, a tűz az elevenség, a víz a vér. Amikor a testet eltemetik vagy elhamvasztják, földdé válik. Minden mulandó – még a négy nagy elem is.

*A világban
kivételet nélkül minden káprázat.
Még a balál is illúzió.”*

Ikkjú tanai nem voltak mindig ilyen búval béleltek. A szépség tisztelete, a szépség dicsérete Ikkjú egyik fő jellemvonása volt, ezért is tekintik őt a zen művészetek egyik nagy alakjának.

Ikkjút a zen költészet egyik legkitűnőbb művelőjének tartják. Verseit többnyire kínai stílusban írta, de költött japán stílusban is. Emellett festett és kalligráfiákat készített.

Ikkjú nagyon szerette a szerelmet. Románca egy fiatal, vak vándorénekes-lánnyal a japán történelem egyik legünnepeltebb szerelme volt. Az idős apát gyermekeként szerette a fiatal leányt.

Ikkjú 1481-ben, nyolcvanhét éves korában elhunyt. Halálverse így szólt:

*E világmindenségben
ki érti meg az én tanításomat?
Kidó apát, ha visszatérne,
nem adna egy garast sem érte.*

Bokuszai, Ikkjú egyik leghűségesebb tanítványa, a következőképpen emlékezett vissza tanítómesterére: „Ikkjú nem tett különbséget emberek között, jól kijött a művészekkel, a kereskedőkkel és a gyermekekkel. A gyerkőcök mindenhová követték, a madarak tenyeréből csipegették a magvakat. Mindenét megosztotta másokkal. Szigorú volt és sokat követelő, kivétel nélkül mindenkivel szemben. Szívből nevetett, amikor boldog volt, és hevesen üvöltözött, amikor dühös volt.”

30. A buddha-tudatban időzve

– Mindennap olvasom a szentiratokat és elvégzem a zazen gyakorlatot. Hittem abban, hogy amit teszek, érdemeket hoz, most azonban azt hallottam, hogy ezek a gyakorlatok haszontalanok. Mit tegyek hát? – kérdezte egy szerzetes Bankei mestertől.

– A zazen gyakorlat és a szentiratok olvasása hasznos dolog – válaszolta a mester. – A zazen gyakorlatot minden szerzetesnek végeznie kell, és nem szabad semmibe vennie. Daruma a fallal szemben ült,

Tokuszan elégette a szentiratait, Gutei felmutatta az ujját, Rinzai „Khá”-t²⁶ kiáltott – eltérő időben különféle módon cselekedtek, de mindnyájan a meg nem született buddha-tudatot fejezték ki. Nem téveszted össze a gong hangját a dobéval, a varjúkárogást a verébcsiripeléssel – ösztönösen hallod és megkülönbözteted a hangokat egymástól, egy szemernyi tévedés nélkül. Amit hallasz, az a meg nem született és ragyogóan világos buddha-tudat. *Rinzai feljegyzései* és a tanításaim egylényegűek. Hiszel magadban? Ha képtelen vagy a meg nem született buddha-tudatban időzni, és összezavarodsz a különféle gondolatoktól, bánkódsz a múlt miatt, aggódsz a jövő miatt, akkor tudatlanul elfordulsz a lényegtől, és a jövő-menő gondolatokat követed – így nem fogod megtapasztalni a békességet egy pillanatra sem.

Folytasd tovább a zazen gyakorlatot és a szentiratok olvasását, de időzz folyamatosan a szüleidtől kapott buddha-tudatban. Ismerd fel a meg nem születettet. Ha előre megfontolt szándékkal, érdemekre áhítózva végzed zazen gyakorlatodat vagy olvasod a szentiratokat, akkor a buddha-tudatot érdemekre cseréled. [...]

31. Gondolatok áramlása

– Zazen gyakorlat közben folyton gondolkodom. Mit tegyek?
– kérdezte egy szerzetesnövendék Bankei mestertől.

– A fölmerülő gondolatok felismerése és megkülönböztetése a buddha-tudat dinamikus működése – magyarázta a mester. – A gondolatok a tárház-tudatból²⁷ jönnek létre. A buddha-tudat gondolat nélküli. Tehát, ha nem követed a jövő-menő gondolatokat, nem próbálsz elhessegetni azokat, akkor bensőséges kapcsolatban vagy a meg nem született buddha-tudattal.

32. A tudat hullámai

Sunrjú Szuzuki zen mester egy napon a következő tanítást adta:

– Zazen gyakorlat közben ne törekedjete a gondolatok elfojtására. Hadd szűnjenek meg önmaguktól. Ha hirtelen egy gondolat ötlík fel bennetek, hagyjátok jönni-menni. Nem marad sokáig. Ha megpróbáljátok elfojtani, az arra utal, hogy zavar benneteket. Ne zavartassátok magatokat semmitől sem. A tudatban fölmerülő dolgok úgy tűnnek, mintha a külvilágból fakadnának, pedig valójában csak a tudat hullámai. Ha nem zavartatjátok magatokat semmitől sem, ezek a „hullámok” szép lassan elülnek. Öt, de legfeljebb tíz perc után a tudat megnyugszik. Légzésetek lelassul, pulzusotok egy kicsit szaporább lesz.

Hosszú évek zen gyakorlása kell ahhoz, hogy a tudat teljesen megnyugodjon. Érzések örvénylenek, gondolatok és képzetek jönnek-mennek, ezek azonban a tudat hullámai csupán. A dolgok nem a világból fakadnak. Rendszerint a világ érzékelése során szerzett benyomásokat és tapasztalatokat hisszük tudatnak. Ez azonban tévedés. Be kell látnotok, hogy a tudat mindent magában foglal. Amikor a jelenségeket a világból fakadónak látjátok, akkor a tudatban megjelenő dolgokat tapasztaljátok csupán. Nincs semmi rajtatok kívül, ami zavart tudna kelteni. A hullámokat ti keltitek a tudatban. Ha úgy hagyjátok a tudatot, ahogy van, megnyugszik. Ezt a tudatot hívjuk teljes tudatnak.

Ha a tudatot leköti a külső-jelenségvilág, akkor szűk, korlátozott tudatotok van. Ha a tudatot nem köti le semmi, akkor egységben élitek meg a világot. Látjátok, hogy a tudatfolyamatok csupán hullámok. Akkor teljes tudattal szemlélitek a világot, s látjátok, minden belőletek fakad. Értitek a különbséget e két tudat között? A mindent magában foglaló tudat és a külső-jelenségvilágot folyton megragadó tudat között? E kettő valójában ugyanaz, csak a létszemlélet más. A létszemlélet a belátások, a szellemi élmények szerint alakul.

Amint belátjátok, hogy minden a tudatból fakad, ráébredtek a tudat lényegére. Ez fontos szellemi élmény. A tudat lényege még

akkor is tiszta marad, amikor hullámok kelnek bennetek; éppen olyan, mint a hullámozó tiszta víz. A vízben hullámok kelnek. A hullám a víz működése. Nem választhatjuk külön a vizet a hullámtól, a hullámot a víztől. A víz és hullám egy. A teljes tudat és a szűk tudat egy. Amikor így szemlélitek a tudatot, biztos kézben tartjátok az érzelmeket. Ha nem ragadjátok meg a külső-jelenségvilágot, akkor a tudatot teljességében tapasztaljátok. Tulajdonképpen a „háborgó” tudat esetében sem zavarodott tudatról van szó, hanem a hullámok felerősödéséről. Minden, amit tapasztaltok, a teljes tudat megnyilvánulása.

A teljes tudat különböző tapasztalatokon keresztül mutatkozik meg. Tapasztalataink, élményeink bizonyos értelemben mindig újszerűnek hatnak, más értelemben viszont nem egyebek, mint a teljes tudat folyamatos vagy ismétlődő megnyilvánulásai. Amikor valami finomat kaptok reggelire, azt mondjátok: „Ez jó.” Ez a „jó” valami régi tapasztalatot juttat eszetekbe, amire talán már nem is emlékeztek, mikor volt. Teljes tudattal mindenben magunkat látjuk. Nem félünk attól, hogy elveszítjük ezt a tudatot. Nincs honnan jönni és nincs hová menni. Nincs halálfélelem, öregségtől és betegségtől való szenvedés. Az élet valamennyi aspektusát a teljes tudat megnyilvánulásaként élvezzük, ezért nem törekszünk rendkívüli boldogságra. Nyugalmunk rendíthetetlen, s ezzel a rendíthetetlen nyugalommal végezzük zazen gyakorlatunkat.



33. *Ne gondoldj se jót, se rosszat!*

A Hatodik Pátriárkát egy Mjó nevű szerzetes egészen a Taiju-hegyig üldözte. Amikor a pátriárka látta, hogy Mjó beéri, letette a köpenyt és az alamizsnás csészét egy sziklára, majd így szólt:

– Ez a köpeny a hitet jelképezi. Nem lehet vetélkedés tárgya. Ha akarod, tessék, itt van, vedd el!

Mjó megpróbálta elvenni a köpenyt, de az olyan mozdíthatatlan lett, mint egy hegy. Ijedten így kiáltott fel:

– A Tanért jöttem, nem a köpenyért! Kérlek, taníts engem!

– Ne gondoldj se jót, se rosszat! Mi ebben a pillanatban Mjó szerzetes igazi arca? – kérdezte a Hatodik Pátriárka.

Mjó hirtelen megvilágosodott. Egész testét kiverte a veríték. Zokogva meghajolt, és így kérdezett:

– A titkos tanításon kívül van-e más, mélyebb tanítás?

– Amit megosztottam veled, egyáltalán nem titkos. Ha meglátod az igazi éned arcát, akkor megtalálod azt, ami ennél mélyebb.

– Sok évig Óbai kolostorában éltem, mégsem láttam meg az igazi arcomat. Most, hogy tanításodat megkaptam, tudom, a víz csak annak hideg vagy meleg, aki tapasztalja. Világi testvérem, lennél a mesterem?

– Ez esetben tekintsük mindketten Óbait szellemi vezetőnknek. Vigyázz a megszerzett kincseire! – tanácsolta a Hatodik Pátriárka.

Mumon kommentárja

A Hatodik Pátriárka, mondhatni, egy nagymama kedvességével megsegítette a kínos helyzetben levőt. Mintha letépett volna egy érett licsi gyümölcsöt, és kimagozva a szádba adva, arra biztatott volna, hogy edd meg.

Leírhatatlan, elképzelhetetlen.

Meg se csodálhatod, meg se ebeted.

Ne rejsd el az igazi arcodat.

A világ romba dől, de az megmarad.

34. *Intellektuális tudás*

Egy napon Bankei mester a Rjómon-templomban azt mondta:

– Az egybegyűltek között bizonyosan vannak olyanok, akik meglátták a lényeket, ám vannak olyanok is, akik anélkül beszélnek a meg nem születetről, hogy felismerték volna annak mibenlétét. Intellektuális tudással rendelkeznek csupán. A meg nem született szempontjából nézve az intellektuális tudás üres elmélet, és ezért az intellektuális tudással rendelkezőkről nem mondható el, hogy folyamatosan a meg nem születettben időznének. Az intellektuális megértésre korlátozott tudás semmit nem ér. Beszélhettek vég nélkül a meg nem születetről, ha nem tapasztaltátok meg, tanításotok semmit nem ér.

35. *Gondolatolvasás*

– Azt hallottam, hogy ön képes a gondolatolvasásra. Igaz ez? – kérdezte egy szerzetes Bankei mestertől.

– Az én iskolámban nem foglalkozunk különleges képességek megszerzésével – felelte a mester. – Még ha rendelkezünk is különleges képességekkel, nem használjuk őket, mert a buddha-tudat meg nem született. Amikor veled beszélgetek, kizárólag rád figyelek, ezért hiheted azt, hogy képes vagyok a gondolatolvasásra. Pedig nincs semmiféle különleges képességem. Ugyanolyan ember vagyok, mint te. Amikor a meg nem született buddha-tudatban időzöl, a buddhák természetfölötti képességeinek forrásánál tartózkodsz, és anélkül, hogy természetfölötti képességek megszerzésére törekednél, a világmindenséget tökéletesen és zökkenőmentesen irányítod. A meg nem születetről szóló igaz tanítás szerint világokat igazgathatsz anélkül, hogy különleges képességeket latba vetnél.

36. Időzzetek a buddha-tudatban!

Egy alkalommal Hjakudzso mester a következő beszédet tartotta:

– Jobban tennétek, ha szüntelenül a buddha-tudatban időznétek! Miért hajszoljátok a karmát szülő tetteket, amelyek úgy tartanak fogva benneteket, mint bűnözőket a nyak-kaloda, s amelyek a pokolra juttatnak! Hiábavaló dolgokat műveltek: egész áldott nap vesződtök, a zen műveléséről és az út tanulmányozásáról beszéltek társaitoknak, a Buddha-Dharmáról szónokoltok. Ezek a cselekedetek egyenértékűek a látottakban és hallottakban való elmerüléssel. Mikor fogtok végre felhagyni az ilyen cselekedetekkel? Ez a szegény szerzetes a kiváló Baszo mestertől azt hallotta Kiangsziban: „A bensőd kincsestárában megvan minden, amire szükséged lehet. Használd kedved szerint, és ne a külső-jelenségvilágban keresd a dolgokat!” Azóta a saját bensőm kincsestárát használom. Felhőtlen boldogságot jelent a saját kincsestárunk használata, amelyben megvan minden, amire szükségünk lehet. Nincs egyetlen olyan dolog, jelenség sem, amelyet meg kellene ragadni, vagy el kellene vetni. Midőn felhagytok a jelenségvilág átmeneti képződményeinek kutatásával, a világmindenség a saját kincsestáratok lesz. Éberem szemléljétek saját tudatokat, és akkor a három drágaság egyetlen lényegként fog szüntelenül megnyilvánulni – ebben egészen bizonyosak lehetek. Ne a gondolkodás útján keressétek az igazságot. Ne keressetek az égvilágon semmit sem! A tudat természeténél fogva eredendően tiszta. Ezért van megírva a *Virágfüzér szútrában*: „A jelenségek nem születnek meg és nem múlnak el.” Midőn kristálytisztán felfogjátok ezeknek a szavaknak az igaz jelentését, a buddhák folyamatosan jelen lesznek számotokra. A *Vimalakirti szútrában* ez olvasható: „A valóságot a saját hús-vér testetekben fogjátok fel, csakúgy, mint a Buddhát.” Ha nem merültök el a látottakban és hallottakban, amelyek beszennyezik a tudatot, nem hajszoljátok a jelenségeket, amelyek megkülönböztetésre készítetnek, akkor folyamatosan a buddha-tudatban fogtok időzni. Mi tart még itt benneteket? Menjetek, időzzetek szüntelenül a buddha-tudatban!

37. Egyedül a tudat létezik

Egy napon egy tanítvány járult Hjakudzso mester színe elé, és így szólt:

– Az egyik szentiratban azt olvastam, hogy a létben és nemléttben való gondolkodás hiánya a megszabadulás. Mit jelent ez?

– A ragyogóan tiszta tudatra való ráébredéskor látjuk, hogy egyedül a tudat létezik, azon kívül nincs semmi, semmi, amit el kellene érni – tanította a mester. – Nincsenek fölmerülő vagy eltűnő gondolatok, hiányuk sem tudatosul, ily módon nem ismerünk fel semmit nemlétezőnek. A szentiratban ezért áll: „A létben és nemléttben való gondolkodás hiánya a megszabadulás.” A *Szurangama szútrában* ez olvasható: „Még az építő gondolatokkal járó felismerések is tudatlanságot szülnek. Annak felismerése, hogy nincs semmi, amit tapasztalni kellene, megszabadulást hoz.”

38. Semmi nem létezik

Jamaoka Tessú fiatalon egyik mestertől a másikig vándorolt. Egy napon Sókokuban járt, és meglátogatta Dókuon zen mestert.

A mester elé lépve ékesszóló beszédbe kezdett, bizonyítván bölcsességét:

– A tudat, a Buddha és az érző lények valójában nem léteznek. A jelenségek igazi természete az üresség. Nincs sem megvilágosodás, sem érzékcsalódás; nincs sem bölcs, sem tudatlan; nincs sem tanítadás, sem tanátvétel.

Dókuon csöndesen pöfékelt, majd hirtelen ráhúzott Jamaokára a bambuszpipájával. A fiatalember szörnyen megdühödött.

– Ha semmi nem létezik, miért vagy ilyen dühös? – érdeklődött a mester.

39. Az ösvényhez vezető út

Szókai éveken keresztül Daijú zen mester tanítványa volt. Egy éjszakan mély belátásra jutott meditációja végeztével. Azonnal a mester színe elé járult, hogy megossza vele az élményét.

– Bejutottál ugyan a csarnokba, de még nem léptél be a szobába – jegyezte meg Daijú.

– Hogyhogy? – kérdezte Szókai.

– A semmin való tartózkodás a tudat felszabadítása – idézte az egyik szentiratot Daijú, majd megkérdezte:

– Mit jelent a tudat felszabadítása?

– Akárhol keresem a tudatot, sehol nem találok – felelte Szókai.

– Még nem jutottál át – mondta a mester.

– Nem hiszem – felelt Szókai.

– Nem jutottál át! – emelte fel hangját a mester. – Ha igazán az utat akarod járni, akkor légy teljesen halott! Csak akkor juthatsz át!



40. A tudatra való ráébredésről

Szung Szán zen mester írta Hegedűs Róbertnek, a magyarországi zen egyik kiemelkedő alakjának:

„Az emberek többsége a szavakon és az írásokon csüng, a Dharma mibenlétét azonban nem ismerik. A tavon visszatükröződő holdat hiszik holdnak! A hold tükörképe illúzió, miként a szavak és az írások. Ekképpen a szavak és az írások nem a Dharma!

Ez a tudat a Buddha. A tudaton kívül nincs Buddha, sem Dharma. A bölcsek belátták, hogy nem létezik követendő ösvény, sem megvalósítandó tanítás. A sötét tudatlanságban időző lények úgy tekintenek a Buddhára, mint valós személyre, a Dharmára, mint a megvilágosodás ösvényére. A Buddhát és a Dharmát a saját tudatunk hozza létre! A megvilágosodáshoz vezető ösvény a saját képzeletünk szüleménye, pusztá illúzió!

A Dharma kristálytisztá és gondolat nélküli. Leírhatatlan, elmondhatatlan. Nincs róla elképzelésünk, fogalmunk. Ha egész áldott nap a Dharma lényegén gondolkodsz, a Dharmát műveled, nem fogsz ráébredni a tudatra, a gondolat és fogalom nélküli tudatra. Ha már felhagytál az elmélkedéssel és a kutatással, minden pillanat megvilágosultan fog telni, kétségek nélkül. A szellemi utak mindegyike az ember képzeletének a szüleménye!

Ez a tudat a Buddha. A megvilágosodáshoz vezető ösvények mindegyike eszköz csupán, nem pedig a megvilágosult tudat, sem a buddha-természet. Ha rá akarsz ébredni a tudatra, el kell felejtened minden látott, hallott és elgondolt dolgot.

Sokan tanulmányozzák a Dharmát behatóan, ám a tudatra ráébredt lények a legfőbb tanítók. Ez a tudat a Buddha. Ahhoz, hogy ráébredj a tudatra, el kell vetned a gondolatokat és a fogalmakat. Ha az ősi bölcsek szavain és tanításain csüngsz, nem fogsz ráébredni a tudatra. Ha mások lábnyomát követed, nem fogod felismerni a saját pusztá természetedet. Ezért tanítom, hogy a szavak és az írások haszontalanok. Dobd sutba őket, még mielőtt teljesen elvakítanának!”

Élt réges-régen Kínában egy Gutei nevű híres tanító. Az a hír járta róla, hogy kívülről tudta az összes szentiratot, sorról-sorra, még azokból a tanokból is idézett, melyeket mások nem vettek észre a temérdek tanítás között.

Egy napon Gutei kiment kunyhója mögé, kicsinyke kertjébe, s fáradtan leült pihenni egy hűs árnyékot vető fa alá. Elővette egyik könyvét, s amikor olvasni kezdte, hirtelen zaj ütötte meg a fülét: valaki kitérta az udvari kolostorkaput, s belépett a szentély területére. Gutei meglátta a feléje közeledő sudár szerzetesnőt, aki széles karimájú szalmakalapot viselt. Jobb kezében egy hosszú botot tartott, melynek tetejére hat picci harang volt tűzve. Abban az időben ilyen botot csak zen mesterek és pátriárkák hordhattak magukkal. Gutei meg-hökkenve nézte a különös látogatót.

A szerzetesnő a mesterhez lépett, alakja árnyékot vetett a könyv lapjaira. A buddhista hagyomány szerint a látogatónak kötelessége üdvözlésképpen leborulni a kolostor előljárója előtt, s különösképpen az olyan közbecsülést élvező mester előtt, mint Gutei. Kínában a szerzetesnők kötelesek voltak minden szerzetes előtt így kifejezni tiszteletüket. Ez a szerzetesnő azonban fittyet hányt a szokásokra, és nem borult le a híres-neves Gutei mester előtt. Még szalmakalapját sem vette le. Gutei nagyon dühös lett a szerzetesnő viselkedését látva, aki néhány pillanat múlva elindult, hogy háromszor körbesétálja őt. Minden lépésnél koppantott egyet a botjával. A mester magában átkozta a különös látogatót: „Milyen förtelmes egy nőszemély! Ki lehet vajon a mestere?” Letette a könyvet a földre, s elképedve nézte a szerzetesnőt, ahogy körüljárja és minden lépésnél koppant egyet a bottal.

– Hé, te! Gyere csak ide! – förmedt rá Gutei mester.

A szerzetesnő a mesterhez lépett, lekicsinylően nézve rá. Néhány pillanat múlva megszólalt:

– Ha jól tudom, te vagy Kína legkiválóbb buddhista tanítója!

– hangja nagyon arrogáns volt, ami még jobban felbőszítette Guteit.

– És aztán? – förmedt rá Gutei.

– Úgy hallom, szentiratokat magyarázol – folytatta megvetően a szerzetesnő. – Irtózom a Buddha tanaitól! Én a te saját szavaidat akarom hallani, igazi éned szavait! Na, gyerünk, nyögi ki valamit, ami a tiéd!

Gutei megrökönyödve hallgatta a szerzetesnőt. Hiába kutatott magában válasz után, képtelen volt megszólalni. – Mi lehet az én igazi beszédem? – töprengett a mester. Felidézte magában a nyolcvannégyezer kötet tanítását, de nem talált kielégítő választ. Akárhogy is erőlködött, képtelen volt válaszra lelni a buddhista szentiratokban, amiket kívülről tudott. Gutei teljesen összezavarodott. Elvörösödve bámult a szerzetesnőre, aki így szólt hozzá:

– Nos, szóval nem érted, mi az igazi beszéded? Hogy mered akkor tanítani a buddhizmust, he?

Azzal sarkon fordult, és elhagyta a kolostort.

A mester az eset után kábultan járt-kelt föl s alá, ráébredt, hogy amit megvalósított, nem ér semmit. „Csak a Buddha szavait értem, de mi lehet a buddhizmus titkos, mély jelentése?” Gutei visszatért a kunyhójába, és felöltötte magára köpenyét. Majd megparancsolta a szolgájának, hogy kongassa meg ötször a templom nagyharangját, mert bejelenténivalója támadt. A harang hívó szavára mindenfelől sereglettek a szerzetesek, a földekről, a kolostort övező dombokról, a szútra-csarnokból és a lakószobákból. – Mi történt? Meghalt valaki? Mesterünk megbetegedett? – töprengtek a szerzetesek, útban a nagy Buddha-csarnok felé.

Amikor a szerzetesek mind egybegyűltek a csarnokban, Gutei mester felült a szószékbe, s néhány pillanatnyi csend után beszélni kezdett:

– Ma egy különös szerzetesnő jelent meg a szentélyemben, aki a saját igazi beszédem felől érdeklődött. Én azonban képtelen voltam megosztani vele saját tanításomat. Hogyan is taníthatnálak benneteket ezek után? Harminc éve vagyok szerzetes, tökéletesen megértettem a buddhizmust, az összes szútrát, mégsem értem el semmit. Ma ez a különös szerzetesnő megmutatta nekem, mi az igaz út. Addig nem szólalok meg újra, amíg meg nem találtam a választ a kérdésére.

A hétszáz szerzetes meghökkenve hallgatta Gutei vallomását. – Mesterünk többé nem tanít bennünket? Ezt nem engedhetjük! – motyogták magukban, majd mikor felnéztek a szószékben ülő mesterre, egy megtört, szomorú lelket láttak. Gutei tisztában volt vele, milyen gondolatok kavarnak a fejükben, s még jobban elszomorodott.

– Bocsássatok meg! – mondta. – El kell mennetek innen, be kell zárnom az iskolát! Keressetek egy másik tanítót! Bár jobban tennétek, ha elmennétek egy meditációs csarnokba, hogy magatokba nézhessetek. Egy napon bizonyosan meghalunk. Ne habozzatok: a létezés igazi értelmét nektek magatoknak kell felfogni. Ha megtaláljátok igazi önmagatokat, rájöttök igaz beszédetekre is.

Azzal lelépett a szószékből, és visszatért a kunyhójába.

A szerzetesek döbbenetben néztek a távozó mester után, néhányan elsírták magukat, mások hangosan kérlelték, hogy maradjon köztük. A sarkokban csoportok verődtek össze, s azon vitatkoztak, hogy mesterük helyesen cselekedett-e. Az egész templom felbolydult a beszéd után. Gutei azonban, mit sem törődve a felbolydulással, bezárkózott a szobájába. Attól fogva napjában egyszer evett, s nem feküdt le aludni. Egész áldott nap elmélkedett. Tanítványai még aznap összeszedelőzködtek és elhagyták a templomot, hogy hegyen-völgyön át vándorolva tanítóra leljenek. Egyedül a szolga maradt a mester mellett, aki miután bezárta utánuk a kolostorkaput, visszatért a cellájába.

Néhány évvel később, egy éjjelen a szolga dörömbölésre lett figyelmes, valaki vadul verte a kolostorkaput. Gutei szokásához híven a szobájában meditált. A szolga a kapuhoz rohant és kiszólt:

– Elnézését kérem, de a mesterem nem fogad senkit. Távozzon, de tüstént!

– Engedjen be! Látni akarom Gutei mestert! – szólt be az idegen.

– Nem! Nem lehet!

Az idegen nem tárgult, hanem még erősebben dörömbölt a kapun.

– Kérem, engedje meg, hogy láthassam a mestert!

Végül a szolga kitarta a kolostorkaput. Gutei megelégedve a hangos veszekedést, felkapta hosszú botját, s kirohant a kolostorkapu elé.

– Takarodjon innen! – üvöltött rá az idegenre. – Senki nem jöhet be ide!

– Maga a kiváló Gutei mester? – érdeklődött az idegen. – Örülök, hogy végre láthatom.

– Megbolondult? – üvöltött a mester. – Ki maga? Hogy merészel zavarni ebben a késői órában?

Az idegen arcára mély együttérzés és tisztelet ült ki, szeme fénylően csillogott az éjszakában.

– Elnézését kérem, mélyen tisztelt Gutei mester, hogy megzavartam csöndes elmélkedését. Tenrjú vagyok, délvidékről.

Amint Gutei meghallotta az idegen nevét, hosszú botja kiesett a kezéből. A csodálkozástól leesett az álla, hiszen látogatója nem más volt, mint a kiváló Tenrjú zen mester. Gutei sűrű bocsánatkérés közepette betessékelte a látogatót:

– Bocsásson meg, kérem, bocsásson meg! Biztosan megsértettem!

A zen mester, ahogy belépett a kapun, mosolyogva így válaszolt:

– Ugyan, dehogy. Éppen ellenkezőleg, nekem kell bocsánatát kérnem szerzetesnőm viselkedése miatt.

– Hogy tőlem? Erre semmi szükség. Tanítványa felnyitotta a szememet. Hálás vagyok neki, hogy megmutatta az igaz utat.

Tenrjú elmosolyodott.

– Igazán? Tehát mégsem ócsárolta magát?

– Nem, dehogy, tisztelendő uram! De, kérem, jöjjön beljebb! Ha megengedi, kérdeznék valamit – mondta Gutei, és bevezette a zen mestert a szobájába. Ahogy beléptek, Gutei felöltötte köntösét, s megkérte a mestert, hogy foglaljon helyet a párnán. Majd háromszor leborult előtte, s alázatosan elétérdelt.

– Nos, szóval kérdezne valamit?

– Igen, tisztelendő uram.

– Bármit kérdezhet tőlem – szólt a zen mester.

– Ki nem állhatom a Buddha tanítását! Utálom a szútrákat! Uram, mi az ön igaz beszéde? Kérem, ossza meg velem a saját tanítását!

Tenrjú nem szólt egy szót sem, mélyen Gutei szemébe nézett, s lassan felmutatta az ujját. Amint Gutei meglátta, hirtelen elérte

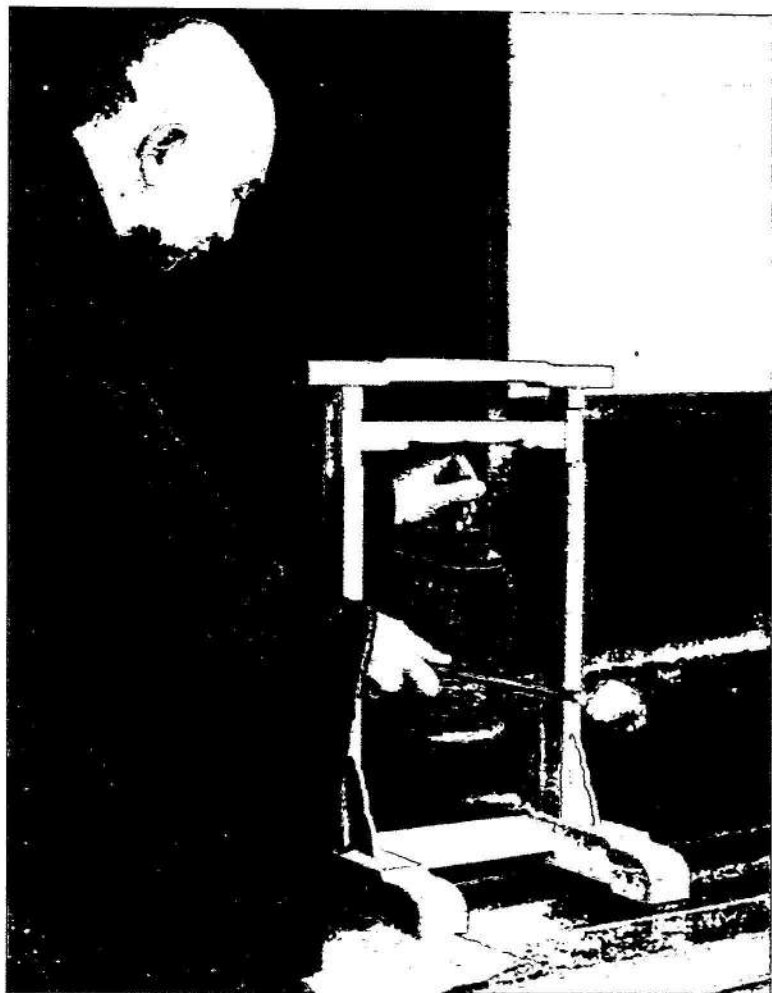
a megvilágosodást. Könnybe lábadt szemmel lassan felállt, s mélyen meghajolt a zen mester felé.

– Köszönöm a tanítást – mondta.

Tenrjú elmosolyodott, s így felelt:

– Szívesen. Volna egy kérdésem: Mi az, amit elért?

Gutei habozás nélkül felmutatta az ujját. Tenrjú boldogan felnevetett, felállt, és átadta Guteinek a Tant.



42. A Dharma mibenlétéről

– A Dharma túl van a szavakon, a beszéden és a leírtakon. Ne keresd a szavak tengerében! A Dharma nem a múlt, a jelen és a jövő velejárója. A Dharmát nem tudod elérni az ok-okozat törvényének szintjén. A Dharma mindenén túl van, semmihez nem hasonlítható. A szellemi természetű dharmakája²⁸ az érző lények szükségleteinek megfelelően nyilvánul meg. Ne fordulj el a világtól, mondván, hogy a megszabadulást keresed – tanította Hjakudzso mester.

43. Legyetek élő buddhák

Egy napon a kiváló Bankei mester a következő beszédet tartotta:

– Ezt a nagy tömeget pirkadatkor az a vágy hozta a kolostorba, hogy meghallgassa a meg nem született buddha-tudatról szóló beszédemet. [...] Ismerjétek fel, hogy a meg nem született buddha-tudat ragyogóan világos. Midőn minden kétséget kizáróan felismeritek a meg nem született és ragyogóan világos buddha-tudatot, buddha-testetek Sákjamuni buddha-teste lesz, és soha többé nem zuhantok vissza a három gonoszság birodalmába. [...]

A meg nem született és ragyogóan világos buddha-tudat tiszta tükörhöz hasonlít. A tükör mindent visszatükröz válogatás nélkül: a színeket, a formákat... A tükörkép folyamatosan változik, a tükör nem. A meg nem született buddha-tudat éppen ilyen. Láttok és hallotok, de nem tudjátok előre, hogy mit fogtok látni és hallani – ez a buddha-tudat dinamikus működése. [...]

Ha nem valósítjátok meg a buddhaságot ebben az életben, akkor többé nem születtek ebbe az emberi világba, tehát tegyetek meg minden tőletek telhetőt, és ismerjétek fel a meg nem született buddha-tudatot. Ne maradjatok tudatlanok. Ti, férfiak, legyetek mától kezdve

a buddha-tudatban időző férfiak. Ti, nők, legyetek mától kezdve a buddha-tudatban időző nők. Ne maradjatok tudatlanok. Csak megvilágosodás van.

A nők közül többen meghökkentek, amikor meghallották, hogy nem válhatnak buddhákká. Pedig ez nem igaz! Hogyan is lehetne különbség férfiak és nők között? A férfiaknak és a nőknek megvilágosodott tudatuk van. Ne kételkedjete ebben! A meg nem születettben időzve a férfiak és a nők egyaránt buddhák. Mindenkinek megvilágosodott tudata van. [...]

Engedjétek meg nekem, hogy bebizonyítsam. Megkongatják a harangot vagy megverik a dobot. Gondoljátok, hogy a nők a dobot harangnak hallanák, illetve fordítva? Csakugyan azt hiszitek, hogy van férfi-hallás és női-hallás? Egyáltalán nincs különbség a férfiak és a nők hallása között. Itt a teremben fiatalok, idősek, szerzetesek, világiak, férfiak és nők keverednek. Csakugyan azt hiszitek, hogy a dob szavát másképpen hallaná egy idős, és másképpen egy fiatal? Másképpen egy szerzetes, és másképpen egy világi? Dehogy. Egyáltalán nincs különbség. Mindenki ugyanazzal a meg nem született buddha-tudattal rendelkezik. A „férfi” és a „nő” csupán gondolat. A gondolat előtt, a meg nem született birodalmában nincs „férfi”, sem „nő”. Az igazság szempontjából nézve nincs különbség a férfiak és a nők buddha-tudata között. Ne kételkedjete ebben! [...]

Még a gonosz emberekből sem hiányzik a meg nem született buddha-tudat. Gonoszságukon túllátva a meg nem született buddha-tudatot fogjátok találni. Engedjétek meg, hogy bebizonyítsam, hogy a gonosz embereknek is buddha-tudatuk van: A gonosz és a jó éppen Takamacu felé sétál. Útközben mindenféleképp cseverésznek. Az akadályokat, a szembejövőket mindketten ösztönösen kikerülik. A pocsolyán átlépnek, a patakon átlábolnak. Szinte ugyanúgy működnek. Ebből is látható, hogy a gonosz emberek is meg vannak áldva a meg nem született buddha-tudattal. [...]

Időzzetek folyamatosan a meg nem született buddha-tudatban, és legyetek élő buddhák. [...]

44. *A tudat a Buddha*

- Mi a Buddha? – kérdezte Daibai.
– A tudat a Buddha – válaszolta Baszo.

Mumon kommentárja

Ha tökéletesen megérted a válasz mibenlétét, akkor a Buddha köpenyét öltöd magadra, a Buddha ételét eszed, a Buddha szavával szólsz, a Buddha tetteivel cselekszel. Magyarul: te vagy a Buddha! Ajjaj! Daibai sokakat tévútra vitt, amikor a mérleg nyelvét a súlyhoz igazította. Hogyan lett volna képes felfogni, hogy a *Buddha* szó kiejtését követően három napon keresztül öblögetni kell a szánkát? *A tudat a Buddha* tanítást hallva be kell fognunk a fülünket, és el kell iszkolnunk.

Kék ég, fénylő Nap.

A kutatásnak immár vége.

Kérzed: Mi a Buddha?

Lopsz, és ártatlannak vallod magad.

45. *Nem a tudat, nem a Buddha*

- Mi a Buddha? – kérdezte egy szerzetes.
– Nem a tudat, nem a Buddha – válaszolta Baszo.

Mumon kommentárja

Aki megérti ezt a választ, befejezte zen tanulmányait.

A kardvívás mesterének add út a kardodat.

A költőnek ajánld fel a versedet.

Ha szólni készülsz, ne mondj el mindent,

ne áruld el az egészet.

46. *Buddha-tudat*

Egy napon Bankei mester a Hósin-templomban a következő beszédet tartotta:

– Tanításom lényege a meg nem született buddha-tudat, mely ragyogóan világos. Nem tudtok arról, hogy buddha-tudatotok van. Beszédemnek tehát az a célja, hogy felhívjam a figyelmeteket erre.

Mit jelent az, hogy mindenkinek buddha-tudata van? Azzal a nyílt szándékkal jöttetek el otthonról, hogy meghallgassátok szentbeszédemet. Ha beszédem közben egy kutya felugatna a szentély területén kívül, felfognátok a kutyaugatást. Ugyanígy felfognátok a varjúkárogást, a gyermekzsibongást is. Azért jöttetek a kolostorba, hogy engem hallgassatok. És nem azzal a szándékkal érkeztek, hogy beszédem közben a kutyaugatást, a varjúkárogást, a gyermekzsibongást hallgassátok. Halljátok? Kutya ugatnak, varjú károg, emberek diskurálnak odakint. Ugyanígy meg tudjátok különböztetni a pirost a fehértől, az illatot a kellemetlen szagtól. A szentbeszéd kezdeteikor mindez elkerülte figyelmeteket, tehát nem fogtátok fel a beszűrődő hangokat, a színeket és az illatokat. Felfogván a hangokat, a színeket és az illatokat, nem tudtátok, hogy a meg nem született buddha-tudattal hallotok és láttok. Ha odakint egy kutya felugat, felfogjátok a kutyaugatást. Ugyanígy felfogjátok a varjúkárogást is. Minden hangot meg tudtok különböztetni egymástól – és ez a meg nem született és ragyogóan világos buddha-tudat meglétét bizonyítja. Az ösztönös látás és hallás a meg nem született buddha-tudat.

Mindenki meg van áldva a meg nem született buddha-tudattal. Fiatalon a buddha-tudat megvalósításának szenteltem az életem. Felkerestem minden létező helyet, ahol vallási gyakorlatot lehetett folytatni. Beérkezett tanítók után kutattam, hogy személyes tanítást kérjek tőlük. Megvitattam velük gondjaimat és feltettem nekik kérdéseimet. De nem volt köztük egy sem, aki meg tudta volna mondani, hogy mire kell rájönnöm. Nem sikerült a tiszta bölcsességre szert tennem, pedig minden tőlem telhetőt megtettem: zazen gyakorlatot végeztem,

hegyek mélyén éltem, nem törődtem az egészségemmel. A buddha-tudat rejtve maradt előttem. Huszonhat éves koromban hirtelen megláttam a meg nem született és ragyogóan világos buddha-tudatot. Azóta tanításom kizárólag ezen alapszik. Egyedül én tanítok a meg nem született buddha-tudatról.

A meg nem született buddha-tudatra egyedül jöttem rá. Szentbeszédeim kizárólag saját tapasztalataimról szólnak. Addig fogok a buddha-tudat mibenlétéről beszélni, ameddig mindnyájan meg nem értitek. Ha valakinek kérdése van, álljon elő és tegye fel. Igyekezem megválaszolni.

Mindnyájan rendelkeztek a meg nem született buddha-tudattal. Egyedül ezt a buddha-tudatot kell felismerni. Eredendően jók vagytok. Most azonban téveszméket követtek, a gondolatokban hisztek, és nem a buddha-tudatban. [...]

Újszülöttként nem voltak vágyaitok, rossz szokásaitok, nem voltak önzők. Négy-öt éves korotoktól fogva egyre jobban felfogtátok a benneteket körülvevő világot. Láttátok mit tesznek mások, hallottátok milyen ostobaságokat beszélnek. És ahogy felnőttemek, eltorzult személyiségetek, önző vágyak kerítették hatalmukba benneteket, és egyre önzőbbek lettetek. Mind több gonoszság száradt lelketekeken. Ha nem lettetek volna önzők, most nem gyötörne benneteket sok-sok illúzió. Ha nincsen illúzió, akkor csak a meg nem született buddha-tudat van. A meg nem született buddha-tudaton kívül nincs Buddha.

47. Buddhák vagytok

Egy napon Bankei mester a Rjómon-templomban azt mondta:

– Nem most váltok buddhákká. Mindig is buddhák voltatok, mert a szüleitektől kapott buddha-tudat meg nem született, vagyis kezdet és vég nélküli.

48. Gyémánt-test

– A *Maháparinirvána szútra* Gyémánt-testről szóló fejezetében ez olvasható: „Az elpusztíthatatlan Gyémánt-test nem érzékelhető, mégis mindent tisztán érzékel; híján van a megkülönböztetésnek, mégis mindent felfog.” Mit jelent ez? – kérdezte a tanítvány.

– A Gyémánt-test azért nem érzékelhető, mert igazi természetét tekintve szellemi lényeg, mely érzékszervek által nem fogható fel – tanította Hjakudzso mester. – Ez a szellemi lényeg örök nyugalom, nem keletkezik és nem múlik el. Bár nincs kívül e világon, mégsem hatnak rá világi erők, megmarad nyugodtnak és függetlennek, ezért képes mindent tisztán érzékelni. Híján van a megkülönböztetésnek, mivel igazi természetét tekintve szellemi eredetű. És ez a szellemi lényeg azért képes felfogni mindent, mert számtalan működéssel van megáldva. Ha minden jelenséget egyszerre észlelne, kivétel nélkül mindent felfogná. A *bölcsesség szózatában* ez áll:

A bölcsesség nem tudva tud mindent.

A bölcsesség nem látva lát mindent.

49. A tiszta lényegről

Enó, a hatodik kínai pátriárka mondta:

– Tudatunk igazi lényege eredendően tiszta. A világmindenség a tiszta lényeg megnyilvánulása. A jó és gonosz tettek a jó és gonosz gondolatok következményei. Tudatunk igazi lényegét tapasztalva a világmindenséget olyan tisztának látjuk, mint a kék ég, a nap sugara, vagy a hold... Gonosz szokásaink olyanok, mint a felhők. A tisztánlátás és a bölcsesség olyan, mint a nap és a hold. A külső-jelenségvilág érzet-tárgyaihoz kötődve, tudatunk igazi lényegét a vágy-gondolatok

felhőbe borítják, s így tisztánlátásunk és bölcsességünk fénye elhomályosul... A világmindenség nem más, mint a tudatunk igazi lényegének megnyilvánulása.

50. Csú Kokusi

Élt réges-régen Kínában egy Csú Kokusi nevű szerzetes. Szegény volt, mint a templom egere, s lemondva a kolostori életről, a hegyek mélyén vándorolva élte napjait. Hamar híre járt a világban, együttérzéséről és mélységes, odaadó szeretetéről vált ismertté. Azt híresztelték, hogy még a legparányibb élőlény sorsát is szíven viselte.

Egy késő őszi napon Csú Kokusi elhagyta szűk barlangját, mely messze a hegyek mélyén volt, s koldulni indult, hogy a tél beállta előtt élelemhez és meleg ruhához jusson. Napok múltán a megtett hosszú úttól feldagadt lábbal, kezében alamizsnás csészével, mely tele volt élelemmel és gyógyszerrel, vállán új gyapjútakaróval indult hazafelé, hegyen-völgyön át, széllel és magassággal dacolva.

Félúton Csú Kokusi rémséges útonállókba botlott. Az öt megvadult lélek bunkósbottal és éles törrel hadonászva körbefogta őt:

– Te, öreg! Mit cipelsz, he?

– Csak néhány dolgot télire...

– Vagy úgy! Koldus vagy, mint mi. Na, ide vele! – kiáltottak rá az útonállók, s vad nevetésben törtek ki.

Az öreg nyugalommal állta a sarat. Bensőjét szomorúság és részvét járta át, amiért a megvadult lelkek sorsuk kelepcejébe estek.

– Nesze, fogjátok – mondta, és odaadta a koldulással szerzett pénzt, de az útonállók elvették a télire kapott élelmét, gyógyszerét is, s még gyapjútakaróját is megkaparintották tőle. Majd látván, hogy az öreg nem ellenkezik, levetkőztették meztelenre, és elvették a ruháját is. Azután a didergő szerzetest a sárba lökték, s a hegyi vadnövények közt burjánzó hosszú fűszálakkal a földhöz kötötték csuklójánál és

bokájánál fogva. Így már biztosak lehettek abban, hogy a sárba tiport öreg szerzetes nem fog leszaladni a faluba, hogy beárulja őket a csendőrségen.

– Ni, a bolond öregember, ki nem árt egyetlen léleknek sem! Na, mentsd meg magad, te együgyű! – kiáltották az útonállóok. Miután ki-nevették magukat, magára hagyták az öreget, s eltűntek a hegyek mélyén az elrabolt holmikkal és élelemmel.

A szerzetest gyenge fűszálak tartották rabságban, mégsem tépte el őket, hogy mentse az életét. A késő őszi égholtban gyönyörködve, a hidegtől dideregve, felidézte magában a Buddha fogadalmait. A Buddha megfogadta, hogy nem veszi el egyetlen lény életét sem. – Én sem veszem el ezeknek a fűszálaknak az életét – határozta el az öreg.

Másnap tompa lódobogásra riadt fel álmából. A hangok mintha a völgy felől jöttek volna, s úgy tűntek számára, mintha egy egész hadsereg közeledne.

– Mi lehet az? – töprengett az öreg szerzetes magában.

Történetesen maga a császár közeledett, aki vadászaton volt kíséretével, minisztereivel és főhadnagyaival. Amikor a császár megpillantotta a fűben fekvő meztelen szerzetest, harag töltötte el.

– Generális! – üvöltötte a császár.

– Igen, uram!

– Látja, amit én látok!

– Igen, uram!

– Azonnal ölje meg! Megértette?

– Igen, uram!

A generális Csú Kokusihoz vágatott, lova majdhogynem halálra taposta az öreget. Leszállt lováról, és kardját előrántva ráförmedt a szerzetesre:

– Megértette császárunkat, ezért büntetésül megölöm!

Még mielőtt megmártotta volna benne a kardját, a generális megpillantotta az öreg nyugodt, tiszta és együttérző tekintetét.

– Nem bánom, öljön meg, ha akar! – mondta Csú Kokusi. – De előbb bogyozza ki ezeket a fűszálakat. Én kész vagyok a halálra, de nem akarom, hogy elvegye ezeknek az ártatlan lényeknek az életét!

A generális meredten nézett az öregre, nem hitt a fülének. Az öreg szeméből mélységes együttérzés áradt.

– Uram, kérem, bogyozza ki a fűszálakat.

A generális, ki hidegvérrel emberek százait gyilkolta le a bástyákon, most az öreg nyugodt tekintetét látva és együttérző szavát hallva összezavarodott. Egy pillanatig még meredten nézett rá, majd kardját visszadugta hüvelyébe. Képtelen volt megölni az öreget.

Letérdelt melléje és megkérdezte:

– Miért óvja annyira ezeknek az értéktelen fűszálaknak az életét?

– A Buddha azt tanítja, hogy ne vegyük el egyetlen lény életét sem – felelte az öreg. – Nem vehetem el még egy fűszál életét sem!

Mihelyt a császár meglátta a generálist a szeretettel beszélgetni, szörnyen megdühödött.

– Generális! Cselekedjen már! Mit beszélget? Ölje meg vagy én ölöm meg!

A generális nyugodt, lassú léptekkel a császár színe elé járult, s beszámolt őfelségének a szeretettel folytatott beszélgetéséről. Mihelyt a császár meghallotta az öreg tanítását, megkérdezte:

– Valóban ezt mondta?

A szerzetes tanítása mélyen szíven ütötte a császárt, aki elmúlt napjait vadászattal töltötte a hegyekben, és számtalan legyilkolt állat tetemét cipeltette haza a palotába.

– Míg én kedvtelésből ölöm az állatokat, addig ez a szegény szerzetes még a fűszálak életét sem veszi el, hogy mentse magát!

A császár odament az öreghez. Szemébe nézett, nyugalmat és boldogságot vélt felfedezni tekintetében. Majd megkérdezte tőle, hogy mi történt vele. Mihelyt Csú Kokusi elmesélte történetét az útonállókkal, a császár megrendülve így szólt magában:

– Ez a szerzetes inkább a hidegben töltötte az éjszakát, mintsem elszakítsa a fűszálakat! Milyen együttérző lélek!

– Császárom, kérem, bogyozza ki a fűszálakat, különben elpusztulnak! – kérte az öreg szerzetes.

– Azonnal – szólt a császár, s mit sem törődve rangjával, letérdelt a földre, és megfontoltan kibogyozta a fűszálakat. Majd odaadta saját

kabátját az öregnek, és megparancsolta egyik udvaroncának, hogy adja oda a nadrágját a szerzetesnek.

– Elnézését kérem, tisztelendő uram – mondta a császár. – Három napja vadászok itt a hegyekben, s kedvtelésből állatokat öltem. Míg ön egyetlen fűszál életét sem venné el, hogy mentse magát! Kérem, tanítson engem. Jöjjön a palotámba!

Csú Kokusi így a nemzet tanítója lett.



51. A holdat nem lehet ellopni

Rjókan szerényen éldogélt apró kunyhójában, a hegy lábánál. Egy éjszaka egy tolvaj surrant be kunyhójába, felforgatta, de nem talált semmi ellophatót.

Rjókan éppen visszatért, és fülön csípte a tolvajt.

– Biztosan hosszú utat kellett megtenned, hogy láthass engem – mondta a besurranónak. – Nem térhetsz vissza üres kézzel. Kérlek, fogadd el a ruhámat.

A tolvaj elképedt, fogta a ruhát és elsomfordált.

Rjókan, a holdban gyönyörködve, meztelenül ülve elmerengett magában:

– Szegény ember, bárcsak neki adhattam volna ezt a gyönyörű holdat is!

52. Rjódzan Enkan

Rjódzan Enkan a Szótó hagyomány 42. pátriárkája volt. Megvilágosodásáról *A lámpás átadása* című könyv mesél:

Rjódzan egy napon megjelent Dóan Kansi mester színe előtt, aki megkérdezte:

– Mi a legfontosabb dolga egy zen papnak?

Rjódzan nem tudott válaszolni.

– Ha az út gyakorlója nem tisztítja a tudatát, mérhetetlen szenvedést kell, hogy elviseljen. Most kérdezz engem! – mondta Dóan Kansi.

– Mi a legfontosabb dolga egy zen papnak?

– Bensőséges kapcsolatban lenni a tudat igazi lényegével, mi több, buddhává válni – válaszolta Dóan Kansi.

Rjódzan hirtelen elérte a megvilágosodást.

53. Az eredeti arc

Egy napon Bankei mester a Rjómon-templomban azt mondta:

– Amit a zen hagyomány eredeti arcnak mond, az nem más, mint a meg nem született buddha-tudat. Szüleitektől egyedül a meg nem született buddha-tudatot kaptátok születésetekkor. Mászt nem. Ez a tanítás a régi idők egyik mesterétől származik. A tanítás szerint a meg nem született buddha-tudat nem más, mint az eredeti arcunk. Az „édesapa és édesanya” a gondolkodás terméke. Aki folyamatosan a buddha-tudatban időzik, az „édesapa és édesanya” forrásánál tartózkodik. Ezért tanítjuk, hogy születésünk édesapánk és édesanyánk előtti. Ez nem más, mint a meg nem született buddha-tudat, az eredeti arcunk.

54. Egy aszkéta

Enzui rendkívüli ember volt. Sohasem táplált haragot a szívében, és ritkán szólalt meg. Sohasem feküdt le aludni, és alig evett valamit. Szívében nyoma sem volt az anyagi és nemi vágynak.

Egy napon tanítómestere, Manzan, magához hívatta és megdorgálta:

– A böjt és virrasztás akadályok az úton. A törekvés és a meditáció az életbölcességet csökkenti. Miért nem hagyod magad az áramlással együtt folyni? Miért nem szabadítod fel a tudatodat?

Enzui meghajolt tanítója felé, és könnyekkel küszködve visszatért remetekunyhójába. Ám tanítómestere tanácsát elvetve elhatározta, hogy még szigorúbban fog élni. Egy napon hirtelen megnyílt a tudata, és minden kétsége elillant.

Élete alkonyán visszatért szülőfalujába. Apró remetekunyhót ácsolt magának, megfogadva, hogy soha többé nem tér vissza az

emberi világba. Amikor régi ismerőseitől levelet kapott, nem válaszolt nekik. Amikor a zen követői kunyhója ajtaján kopogtattak, nem nyitott ajtót nekik.

Enzui 1736-ban, hetvenéves korában elhunyt. Egyik követője így emlékezett vissza rá: „A mester egész életében böjtölt és virrasztott, egészen halála pillanatáig megőrizte szigorú életvitelét. A halála előtti pillanatokban felöltötte szertartásos köpenyét és leült egy székre. Majd csöndesen meghalt.”



55. Meditáció

A japán Hakuin zen mester mondta:

– A hegyek, a vizek és a hatalmas föld legyen a meditációd színtere, a világmindenség pedig a meditációs barlangod.

56. A magánvaló lényegről

– Az előírások kiváló művelői miért nem hisznek a zen útjában?
– kérdezte egy szerzetes.

– A magánvaló lényeg felfoghatatlan titok, amit nehéz megmutatni, míg a név- és formavilág jelenségeit könnyű megragadni – felelte Hjakudzso. – Az igazi természet mibenlétét nem ismerők elutasítják az abban való hitet. Az igazi természet mibenlétét ismerők buddhák-nak nevezhetők. Csak azok ismerik a Buddhát, akik hisznek benne és tapasztalják a magánvaló lényeket. A Buddha nem szalad el az emberek elől, az emberek szaladnak el a Buddha elől. A buddhaság kizárólag a tudatra való ráébredés révén érhető el. Amíg a sötét tudatlanságban időző lények a leírtakban hisznek, addig a megvilágosultak befelé figyelve a megvilágosodást tapasztalják. Amíg a sötét tudatlanságban időző lények karmát szülő tettekből származó gyümölcsökre várnak, addig a megvilágosult lények látják a tudat anyagtalan és szellemi természetét. Amíg a sötét tudatlanságban időző lények a személyiség hamis képzetéhez kötődnek, és azzal azonosítják magukat, addig a megvilágosult lények a pradnyát művelik, mely mindig a rendelkezésükre áll. Amíg a sötét tudatlanságban időző lények a *van* és *nincs* fogalmához kötődve korlátozzák magukat, addig a megvilágosult lények felismerik igazi természetüket, és megértik a jelenségek csodálatos egybefonódását. Amíg az élettelen bölcsességet művelők kimerülnek a folytonos vitatkozásban, addig az igaz és élő bölcses-

séggel rendelkezők békében időznek. Midőn egy bódhiszattva²⁹ megpillantja a világot, azon nyomban áthatja bölcsességével. Midőn egy srávaka³⁰ megpillantja a világot, tudata elsötétül a külső-jelenségvilágtól való félelemtől. Amíg a sötét tudatlanságban időző lények elrejtőznek a szemük előtt levő Buddha elől, addig a megvilágosult lények mindennapi életük során azonosak a meg nem született Buddhával – tanította Hjakudzso mester.

57. A bölcsességről

Enő, a hatodik kínai pátriárka mondta:

– A megvilágosodás bölcsessége mindnyájunkban ott rejlik. Az érzékcsalódásunk miatt, mely homályba borítja tiszta tudatunkat, képtelenek vagyunk ezt felismerni. Ezért keresnünk kell egy megvilágosult tanítót, hogy kikérjük útmutatását mindaddig, amíg tudatunk igazi lényegét meg nem látjuk. Tudniuk kell, hogy ami a buddha-természetet illeti, nincs különbség egy megvilágosodott és egy tudatlan között. Egyedül abban különböznek, hogy a megvilágosodott látja a buddha-természetét, míg a tudatlan nem. [...]

Tudatunk olyan hatalmas, akár a tér. Végtelen s határtalan, nem kerek vagy szögletes, nem nagy vagy kicsi, nem zöld vagy sárga, nem piros vagy fehér, nem mély vagy magas, nem hosszú vagy rövid, nem szomorú vagy boldog, nem jó vagy rossz, nem első vagy utolsó. Valamennyi buddha-birodalom olyan üres, mint a tér. Valójában szellemi természetünk az üresség, s nincs semmiféle Dharma, amit el lehet érni. Tudatunk igazi lényegével ugyanez a helyzet, hiszen az a mindent átható üresség állapota.

Tanult hallgatóság! Amikor engem az ürességről hallanak beszélni, ne essenek abba a hibába, hogy itt szó szerint ürességről van szó, mert akkor az eretnekek nihilista nézőpontját képviselnék. A legfontosabb az, hogy ne váljunk eme nézőpont rabjaivá, hiszen amikor

valaki leül csöndben és tapasztalja a tudat üresség-természetét, akkor a rendíthetetlen nyugalom állapotában időzik.

Tanult hallgatóság! A világmindenség határtalan üressége milliárdnyi alakot és formát tartalmaz, így a napot, a holdat, a csillagokat, a hegyeket, a folyókat, a világokat, a forrásokat, a patakokat, a bokrokat, a fákat, a jó embereket, a gonosz embereket, a jóságra illetve a gonoszságra vonatkozó tanokat, az istenségek birodalmait, a poklokat, a hatalmas óceánokat, valamint a Maháméru valamennyi hegységét. A tér mindezeket magában foglalja, csakúgy, mint az igazi természetünk üressége. Azt tanítjuk, hogy a tudat igazi lényege hatalmas, mert magában foglal minden létezőt, mivel azok az igazi természetünkben vannak. Mikor mások jóságával vagy gonoszságával találkozunk, s nem ragaszkodunk a vonzalomhoz vagy ellenszenvhez, akkor a tudatunkat olyan tisztának tapasztaljuk, akár a tér. [...]

Tanult hallgatóság! Bizonyára tudják, hogy a tudat befogadóképessége hatalmas, mivel áthatja a világ jelenségeinek birodalmát. Ahogy elmélyülünk a tudatban, kapiskálni kezdjük a lényegét, de ahogy a tudat mélyére hatolunk, az egész világmindenséget átlátjuk. A világmindenség a tudat, a tudat a világmindenség. Amikor a tudat akadály nélkül működik, szabadon jön-megy, akkor a bölcsesség állapotában van.

Valamennyi bölcsesség a tudat igazi lényegéből jön létre, s nem egy külső-jelenségvilágból. Ne essenek tévedésbe! Ezt az igazi természet kiművelésének nevezzük. Amint az olyanságot, a tudat igazi lényegét meglátjuk, örökre megszabadulunk az érzéksalódástól.



58. A hat módszerről

– Mit ért bölcsesség alatt? – kérdezte a tanítvány.

– Bölcsesség alatt azt a képességet értem, amely megszabadít bennünket, a különböző jelenségek üresség-természetének meglátása révén – válaszolta Hjakudzso. – E nélkül a meglátás nélkül a megszabadulást nem lehet elérni. Ezt bölcsességnek, vagy a jó és rossz tudásának nevezzük. Bölcsesség alatt a buddha-tudat működését is értjük. A buddha-tudat meglátása olyasféle bölcsességet eredményez, amely látja a különböző jelenségek illuzórikus voltát, megszabadít bennünket a jelenségek üresség-természetének meglátása révén. Efelől semmi kétség. Ezért tanítom, hogy a bölcsesség a működés. Amikor a különböző jelenségek illuzórikus voltáról beszélünk, arra utalunk, hogy az ellentétpárok – a van és nincs, a jó és rossz, a szeretet és utálat, és így tovább – nem léteznek.

– Iskolánkhoz mely kapun lehet belépni?

– A *dánapáramitá* kapuján.

– A Buddha tanítása szerint a bódhiszattva-ösvény hat páramitát foglal magában. Ön miért csak egyet említ? Magyarázza el nekünk: Miért elegendő a *dánapáramitá* a kapun való belépéshez? – kérte a tanítvány.

– A tudatlan emberek képtelenek belátni, hogy a másik öt a *dánapáramitá*ból ered, és ennek az egynek a megvalósítása a másik öt megvalósulását is eredményezi – válaszolta Hjakudzso.

– Miért nevezik *dánapáramitának*?

– A *dána* szó jelentése: lemondás, felhagyás.

– Mivel kell felhagynunk? – kérdezte a tanítvány.

– Az ellentétpárookban való gondolkodással kell felhagynotok – válaszolta Hjakudzso.

– Mit jelent ez?

– Azt jelenti, hogy teljes mértékben felhagytok a jóban és rosszban, létben és nemlétben, szeretetben és utálatban, ürességben és nem-ürességben, összeszedettségben és szétszórtságban, tisztaságban

és tisztátalanságban való gondolkodással. Ezt megvalósítván minden ellentétpár elveszíti valóságosságát. A *dánapáramitá* gyakorlása ennek a megvalósulását eredményezi, anélkül, hogy közben olyan gondolatok ébrednének bennünk, mint: „Lám, minden ellentétpár valótlan.” Vagy: „Most teljes mértékben felhagytam az ellentétpárokból való gondolkodással.” Ezt úgy is mondhatjuk, hogy a *dánapáramitá* a számtalan okozati tényező egyidejű elvágása; mikor ez megvalósul, a Dharma-természet végtelenné, határtalanná, a tudat pedig tárgy nélküli válik. E szellemi élmény birtokában felhagyunk a megkülönböztető gondolkodással. Miért? Azért, mert igazi természetünk szellemi eredetű és tárgy nélküli. Igazi természetünk az egyetlen valóság, a tathá-gata¹ csodálatos formája. A *Gyémántvágó szútra* ezért mondja: „Aki teljességgel lemondott a világ jelenségeiről, az Buddha.”

– A Tökéletesen Megvilágosodott a hat páramitá jelentőségét hangsúlyozta. Miért mondja azt, hogy a többi ennek az egynek az eredménye? Kérem, magyarázza el.

– A *Brahmához intézett kérdések szútrájában* ez áll: „Az idősebb Dzsálavidjá éppen Brahmával beszélgetett, amikor ezt a megállapítást tette: »A bódhiszattvák, azáltal, hogy felhagynak minden tisztátalansággal, teljességgel megvalósítják a *dánapáramitá* lényegét, a lemondást. Azáltal, hogy az erkölcsi szabályok szerint élnek, teljességgel megvalósítják a *silapáramitá* lényegét, a fogadalmak megtartását. Azáltal, hogy sebezhetetlenek maradnak, teljességgel megvalósítják a *ksántipáramitá* lényegét, a béketűrést. Azáltal, hogy semmihez sem kötődnek, teljességgel megvalósítják a *virjapáramitá* lényegét, az állhatatosságot. Azáltal, hogy a tudatuk tárgy nélküli marad, teljességgel megvalósítják a *dhjánapáramitá* lényegét, az elmélkedés és az elmélyülés egyidejű gyakorlását. Azáltal, hogy mindig a megfelelő pillanatban és a megfelelő módon beszélnek, teljességgel megvalósítják a *pradnyá-páramitá* lényegét, a bölcsesség művelését. Ez a hat módszer ismeretes.«” Most vizsgáljuk meg ezt a hat módszert egy másik szempontból, a jelentéstartalmak meghagyásával. Az első a lemondás; a második a gondolatok, érzelmek föl nem merülése; a harmadik a nem-gondolkodás; a negyedik a jelenségekhez való nem-ragaszkodás; az ötödik

a tárgy nélküliség; a hatodik a fecsegés elkerülése. Ezt a hat módszert más és más névvel illetük. Amikor mindnek lényegét megvalósítjuk, látjuk azonosságukat. Ha megértenéd a lemondás lényegét, akkor mindenről le tudnál mondani, és a tudatod tárgy nélkülivé válna. Csak azok különböztetik meg a hat módszert egymástól, akik tévúton járnak, akiknek nincs intuitív tudásuk a lényegről. Az ilyen bolond egyének elmerülnek a módszerek sokaságában, a végtelen körforgáshoz kötve magukat. Én egyedül a *dánapáramitá* művelésére ösztönözlek benneteket. A lemondás által fogjátok megtapasztalni a teljességet, nem pedig a másik öt páramitá, illetve a módszerek sokasága révén.

59. Az egy-tudatról

Óbaku zen mester egy napon azt mondotta:

– Mivel eredendően teljes vagy minden szempontból, ezért a hat páramitá és a számtalan hasonló gyakorlat művelése, illetve az érdek szerzése, melyek végtelen számúak, mint a homok a Gangesz partján, értelmetlen dolog. Általuk a teljességet, a tökélyt nem lehet elérni. Ha időd engedi, és alkalmad van rá, műveld azokat, de ha nincs sem időd, sem alkalmad, időzz áldott nyugalomban. Ha még nem ébredtél rá teljességgel a buddha-tudatra, és ha még mindig a formavilághoz, a vallási gyakorlatokhoz és az érdeemeket kovácsoló szertartásokhoz kötöd magad, akkor gondolkodásod hibás, és nem összeegyeztethető az úttal. Ez a tudat a Buddha, nincs sem másik Buddha, sem másik tudat. Ez a tudat ragyogóan világos és tiszta, akár az ég, nincs sem alakja, sem formája. Mihelyt gondolkodni kezdesz, elveszíted a buddha-tudatot, és a formavilághoz kötöd magad. A mindig jelenlevő Buddha nem köthető a formavilághoz. Ha a megvilágosodás érdekében műveled a hat páramitát és a számtalan hasonló gyakorlatot, akkor szellemi utad során eljutsz bizonyos szintekre, de tudd: a mindig jelenlevő Buddha nem köthető semmilyen szellemi szinthez.

Egyedül az egy-tudatra ébredj rá, azon kívül nincs semmi, amit el kellene érni. Ez a tudat a Buddha. A Buddha és valamennyi szenvedő lény az egy-tudat.

60. *Hjakudzso és a veszett róka*

Hjakudzso szentbeszéd sorozatot tartott. Midőn a szerzetesek egybegyűltek a csarnokban, egy öregember is csatlakozott hozzájuk, hogy meghallgassa a beszédet. Majd a szerzetesekkel együtt távozott. Egy napon azonban hátra maradt. Hjakudzso megszólította:

– Ki vagy te?

– Nem vagyok emberi lény – felelte az öreg. – Kásjapa Buddha idejében én voltam ennek a hegyi kolostornak az apátja. Egy napon az egyik tanítványom megkérdezte tőlem, hogy egy megvilágosult lénynek van-e karmája. Én akkor azt feleltem neki, hogy nincsen. Ezért büntetésül ötszázszor róka testben kellett újraszületnem. Kérlek, áruld el nekem az igazságot, hogy megszabadulhassak a róka testben való újraszületéstől. Mondd meg nekem, hogy egy megvilágosult lénynek van-e karmája.

– A Buddha a karma – tanította Hjakudzso.

Az öreg megvilágosodott. Mélyen meghajolt, és így szólt:

– Megszabadultam a róka testben való újraszületéstől. Holttestem a hegy túloldalán fekszik. Kérlek, szerzeteshez illő módon temesd el.

Hjakudzso mester megparancsolta a szerzetesfelügyelőnek, hogy kongassa meg a harangot a kalapáccsal, és jelentse be a szerzeteseknek, hogy ebéd után temetési szertartás lesz. A szerzetesek nagyon elcsodálóztak: „Mindenki egészséges! Nincs senki a betegszobában. Mit jelent ez?”

Ebéd után Hjakudzso mester elvezette a szerzeteseket a hegy túlsó oldalára, és egy szikla mögül kipiszkálta egy róka tetemét. Majd elvégezte a temetési ceremóniát.

Az esti szertartás kezdetekor felült a szószékbe, és elmesélte a szerzeteseknek az egész történetet. Óbaku előlépett, és így szólt:

– Az öregember rossz választ adott, ezért büntetésül ötszázszor kellett róka testben újraszületnie. Mi történt volna, ha helyesen válaszolt volna a kérdésre?

– Gyere ide! – utasította a mester. – Elárulom neked!

Óbaku a mesterhez lépett, hegyezve a fülét. A mester összecsapta két tenyerét.

– Azt hittem, hogy csak a barbároknek vörös a szakálla, erre, tessék, itt áll előttem egy vörös szakállú barbár! – jegyezte meg kacagva Hjakudzsó.

61. *Elsárgult szentiratok*

Egyszer egy szerzetes így szólt a kiváló Bankei zen mesterhez:

– Régóta elmélkedem a *Hjakudzsó és a veszett róka* című kóanon. Bár minden tőlem telhetőt megtettem, mégsem találtam meg a választ a kérdésre. Félek tőle, hogy tévúton járok. Kérem, tanítson engem.

– Kolostoromban nem foglalkozunk elsárgult szentiratok tanulmányozásával. Mivel még nem tapasztaltad meg a meg nem született és ragyogóan világos buddha-tudatot, ezért engedd meg, hogy megosszam veled szellemi meglátásaimat. Hallgasd figyelmesen szavaimat!

A mester a tőle megszokott módon kifejtette a meg nem született buddha-tudat mibenlétét. A szerzetes figyelmesen hallgatta, olykor egyetértően hümmögött, majd ráébredt a buddha-tudatra.

– Vagyis a régi idők mesterei által ránk hagyott kóanok hasztalanok és szükségtelenek? – kérdezte az egyik közelben ülő szerzetes.

– Az akkor elhangzott válaszok arra az adott pillanatra és az éppen jelenlevő szerzeteseknek szóltak. Ez az élő tanítás lényege. A régi idők mesterei által ránk hagyott kóanok ezért önmagukban hasznavetetlenek. Tulajdonképpen nem tartom őket szükségesnek vagy

fölslegesnek, segítőnek vagy hasztalannak. A meg nem született buddha-tudatban időzve az ember tisztán látja igazi lényegét és nem követ hamis tanokat. Tehát időzz folyamatosan a meg nem születettben! Most még félrevezetted magad és illúziók rabja vagy. Kövesd az igazságot. A meg nem született buddha-tudat ragyogóan világos. Időzz folyamatosan benne! – tanította Bankei mester.



62. *Egy zen mester három levele*

Szung Szán zen mester írta Hegedűs Róbertnek, a magyarországi zen egyik kiemelkedő alakjának:

„Az ősi Kínában élő zen mesterek mindegyike azt állította, hogy az igazság nem fejezhető ki szavakkal. Tanításuk a nyílegyenes ösvényre mutatott, mely az üresség felismeréséhez vezetett. A zen hagyományban használatos kóanokat a megvilágosodáshoz vezető útnak tekintették. [...]

A kínai mesterek közül sokan tanult emberek voltak, mint például Rinzai is. Annak ellenére, hogy a tudatra való ráébredés fontosságát hangsúlyozta, szerteágazó tudással rendelkezett: behatóan ismerte a szerzetesi élet szabályait és a buddhizmus tanítását. A kínai zen hagyomány mesterei közül többen a kóanokon való elmélkedésnek szentelték életüket, a kóan ösvényt tanították, abban a hitben, hogy a kóan segítségével rá lehet ébredni a tudat lényegére.

A zen ösvény követése és a kóan gyakorlat művelése mellett nagy fontosságot tulajdonítottak a Buddha-Dharma ismeretének is. A fogadalmak és az alapvető tanítások művelésének úgyszintén. [...]

A hatodik kínai pátriárka már a buddhista szellemi út megismerése előtt mély belátásra tett szert. Noha tanulatlan ember volt, mégis tökéletesen belátta a Buddha jó néhány tanítását. Egyszer két szerzetes azon vitatkozott, hogy a szél mozog-e vagy a zászló. A Hatodik Pátriárka azt mondta: »A tiszteletreméltó elmétek mozog, nem pedig a zászló és a szél.« Tőle származnak a következő tanítások is: »Mindennek oka van. A jelenségek kölcsönösen egymástól függenek. Semmi nem létezik önmagában. Tükör nélkül nem láthatod saját tükörképedet.« »A Buddha egyik fő tanítása a függő keletkezés képlete. A Tökéletesen Megvilágosodott legmélyebb tanítása kimondja, hogy minden lénynek buddha-természete van.« Amikor Enó megkapta a Tant az Ötödik Pátriárkától, azt mondta: »Minden jelenség a buddha-természet. Minden jelenség üres. Minden jelenség eredendően tiszta.« Bár Enó nem volt képzett, tanult ember, mégis tökéletesen

ismerte a Buddha igazságát, mely véleményem szerint az előző életek során kifejtett erőfeszítéseknek, megszerzett szellemi felismeréseknek köszönhető.

Mikor a kiváló mesterek a tárgy nélküli gondolkodásról beszélnek, nem a tanulmányok szükségtelen voltára utalnak, hanem az értelem felszabadítására. A Buddha azt tanította: »Lehetsz igazhitű tanítvány, de ha nem szabadítod fel az értelmet, nem fogod elérni a megszabadulást.« [...]

A megvilágosodás ösvényének és gyakorlatának ismerete nem elég. Művelnünk kell azokat, hogy felismerhessük az ürességet. A zen hagyomány ennek eszközéül a kóanokat adja. A zen mesterek közül többen azért ösztönözték követőiket a kóanokon való elmélkedésre, hogy felszabadíthassák a tudatukat, és megláthassák az ürességet. [...]

A zen mesterek gyakorta mélyeszántó kérdéseket feszegettek: »Mi voltál, mielőtt megszülettél?« A filozófiai ismeretekkel rendelkező tanítványok nem tudtak erre a kérdésre válaszolni. Mikor felismerték, hogy a mesterek nem szóbeli magyarázatra kíváncsiak, a tudatra való ráébredés útját kezdték járni, amely az igazságnak megfelelő válaszhoz vezette őket. Mikor Rinzai arcul ütötte Óbaku mestert, szellemi felismeréséről tett bizonyosságot.

Öt érdemdús cselekedet művelésére ösztönözték: 1. Öld meg az édesanyádat. 2. Öld meg az édesapádat. 3. Öld meg a Buddhát. 4. Rombold le a kolostorokat. 5. Égesd el a Buddha minden tanítását. Lássuk, mit jelentenek ezek:

1. Öld meg az édesanyádat. Az édesanya a tudatlanság szimbóluma. Az igaz bölcsességet megszerezvén megölted az édesanyádat.

2. Öld meg az édesapádat. Az édesapa a gyűlölet szimbóluma. Ha már nincsenek haragos gondolataid, megölted az édesapádat.

3. Öld meg a Buddhát. Mikor a tudat kristálytisztá, megölted a Buddhát.

4. Rombold le a kolostorokat. Mikor elérted a kötöttségektől való megszabadulást, leromboltad az összes kolostort.

5. Égesd el a Buddha minden tanítását. Az üresség felismerése révén a Buddha valamennyi tanítását elégetted.

Műveld ezt az öt utat, és folytasd tovább a kóanokon való elmélkedést, ismertesd meg másokkal szellemi belátásaidat, és ösztönözd az embereket a zen ösvény követésére. Mivel a zen a mahájána buddhizmus része, ezért munkálkodj mások érdekében.”



„Mit akarsz hallani tőlem? Minden szavam illúzió. A tudat a valóság, mely mentes jótól és rossztól, keletkezéstől és elmúlástól, mely túl van a gondolkodáson.

Miért akarsz mindent elválni? Nincs semmi elvágható. A buddha-természet szüli a világmindenséget. A hegyek, az ég, és minden a tudat teremtménye. Ha a tudatod tárgynélküli, nincs semmi elvághandó, semmi felépítendő vagy lerombolandó. Óbaku azt mondotta: »Mindent a gondolkodás szül. Gondolatok nélkül semmi nem létezik.«

A Buddha, a Dharma, a zen mesterek és tanítók a legfőbb ellenségeim. Megpróbálok minél távolabb kerülni tőlük. A zen ösvénye a pokolba vezet. Minden kristálytisza és gondolat nélküli. Miért kéne zen mesterré válni? Miért kellene elérni a buddhaságot? Miért kéne elválni a gondolkodást? Miért kellene művelni a meditációt? A tudat tárgynélküli, gondolat nélküli.

Megöltem a Buddhát és a zen mestereket. A Buddha egy démon. A Dharma a démon ösvénye. A zen mesterek a démon ösvényének védelmezői.

A világban még senki sem ébredt rá a tudatra. Mindenki ragaszkodik valamihez. Szeméttbe a Dharmával. A nem-tudom a Dharma, a nem-tudom a Buddha. Nem akarom a Dharmát, nem akarom elérni a buddhaságot. Ezek pusztán szavak, és nem tapasztalat. [...]

Nem követem mások lábnyomát. Nem hallgatom meg mások tanítását. Nem elmélkedem a Dharmán. Nem művelem a Dharmát. Nem segítek magamon, sem másokon. Nem ébresztek gondolatokat, és nem vágom el azokat. Élek, ahogy vagyok. Midőn megéhezem, elfogyasztom étellemet. Midőn elfáradok, lepihenek. Minden, ami körülöttem van, a Buddha. Minden kristálytisza és üres.

A régi mesterek tanításai nem mondanak nekem semmit. A tudat a lényeg. A meditáció, a koncentráció művelése, a tudatosság, a gondolatok elvágása a pokolba vezet. [...]

A nyugatról érkezőknek nyugat irányába mutatok a botommal. A keletről érkezőknek kelet irányába mutatok a botommal. Nem érdekel, hogy ki vagy: az Elnök vagy a Buddha. Nem érdekel, hogy gazdag vagy-e, és nagy tudású ember. Mindezek illúziók. Az ösvény a végtelen üresség. Ezt jól jegyezd meg.

Mindenkor halld meg a csönd zenéjét. Vigyázz magadra!"



„Ha el akarod érni a legfőbb megvilágosodást, hagyd abba a különféle utak és módszerek művelését. Minden forma és jelenség illúzió. Valójában nincs mit művelni. Ha szavak útján akarod megérteni az igazságot, akkor csak a szavakat fogod felfogni. Minden illúzió: a szavak és a mester tanítása is. Ez a tudat a Buddha. [...]

Mélyen be kell látnod, hogy az igazság a tudatra való ráébredés révén érhető el. A vallás és a hat páramitá művelése, a meditáció és a leborulás révén nem lehet ráébredni a tudatra.”

63. Kutyaugatás

Egy szerzetes a Mester színe elé járulva így szólt:

– A kutya ugat: Vau-vau. Érti, mit jelent ez?

– Nem értem – válaszolta a Mester.

Abban a pillanatban egy kutya felugatott a kolostorkapu előtt.

– Most már értem – jegyezte meg a Mester.

64. Toszocu három kapuja

1. Minden követ megmozgattok, hogy a mélybe lássatok, az igazi természetet felismerjétek. Most hol van az igazi természetetek?

2. Amikor meglátjátok az igazi természeteket, megszabadultok élettől és haláltól. Mondjátok csak meg nekem: Midőn szemetek világa kialszik, hogyan szabadultok meg élettől és haláltól?

3. Amikor megszabadultok élettől és haláltól, látjátok, hová tartotok. Midőn a test a négy elemre szétesik, látjátok-e, hová tartotok?

Mumon kommentárja

Ha meg tudjátok adni a választ erre a három kérdésre, akkor minden körülmények között hűek maradtok a zenhez. Ha nem, hallgassatok rám: Az ételt behabzsolván jóllaktok, de ha alaposan megrágjátok, táplálni fog.

A pillanat meglátása a végtelent rejti magában.

Az örökkévalóság a pillanat.

*Aki az örökkévaló pillanatban él,
tisztán látja a tapasztalót.*

65. Egy buddha kitörli a hátsóját

Hakuin tanítványai közt volt egy bolond szerzetes, aki azt hitte magáról, hogy egy a Buddhával. Darabokra tépte a buddhista szentiratokat, hogy azokkal törölje ki a hátsóját.

Amikor szerzetestársai szóvá tették viselt dolgát, figyelemre sem méltatva őket dölyfösen így rivallt rájuk:

– Buddha vagyok! Azzal törölöm ki a hátsómat, amivel csak akarom!

Az egyik szerzetes felkereste Hakuin mestert, és beszámolt neki a történekről. A mester magához hívatta a bolond szerzetest és megkérdezte:

– Csakugyan a szentiratok lapjait használod feneked kitörlésére?

– Igen – válaszolta a bolond. – Buddha vagyok. Azzal törlöm ki a fenekem, amivel csak akarom!

– Ha csakugyan Buddha vagy, miért használod a gyűrött, piszkos szentiratokat a hátsód kitörlésére? Miért nem használsz tiszta papírt?

A bolond szerzetes elképedt.

66. Egy felébredés

Szecúgen zen mester így szólt Dzsidszó nevű tanítványához:

– Mélyülj el a tudatban egy teljes héten át. Ha mégsem érnéd el a megvilágosodást, levághatod a fejem, és koponyámat az ürülék lapátolására használhatod.

Nem sokkal később Dzsidszó hasmenést kapott. Egy félreeső helyen vödörre ült, és elmélyült a tudatban.

Egy héten keresztül ült a vödörön. Az egyik éjszaka hirtelen úgy érezte, hogy az egész világmindenség olyan, mint a holdfényben úszó havas táj, és a mindenség ott lakozik a szívében.

Hosszú ideig időzött ebben az élményben, amikor hirtelen felébredt egy hang hallatán. Egész testét kiverte a veríték, és nyavalyája azonnal eltűnt. Örömeiben a következő verset költötte:

Ragyogó, szellemi – hát az meg mi?

Egy szembunyással tudod elveszíteni.

A vécékefe ragyogva fényli:

Én voltam mindig is.

67. Nincs megvilágosodás

Egy Szendaiból származó szerzetes így szólt Bankei mesterhez:

– Valahol azt olvastam, hogy a lélek a test rabjává lesz. Szeretnék mindenkor a meg nem született Buddhával bensőséges kapcsolatban lenni. Hogyan érhetem el ezt? Kérem, tanítsa meg nekem.

– Az én iskolámban a tanításnak nincs egyedi formája – mondta a mester. – Nem alkottam templomi szabályokat, még a vallási szertartás is kötetlen. Az emberek elfeledik felismerni a bennük meglevő buddha-tudatot, melyet szüleiktől kaptak, elvesztik függetlenségüket, és arról beszélnek, hogy bensőséges kapcsolatban akarnak lenni az eredeti tudatukkal. Amint minden kétséget kizáróan felismered a szüleidtől kapott meg nem született és ragyogóan világos buddha-tudatot, felszabadultan fogsz élni, és látni fogod a meg nem született és ragyogóan világos buddha-tudat működését.

Mi bizonyítja a meg nem született buddha-tudatod felszabadult működését? Szendaiból érkezted. Biztosan hosszú utat kellett megtenned, hogy láthass engem. Amikor éjszaka álomra hajtottad fejed valahol az út mentén, nem gondoltál rám. Nappal a tájban gyönyörködtél, vagy elbeszélgettél a szembejövőikkel. Biztosan nem kettőnk találkozásán járt az eszed útközben. Most itt tartózkodsz a kolostoromban. Ez azt bizonyítja, hogy a meg nem született buddha-tudat tökéletesen irányítja a világmindenséget.

Biztosan láttál Szendaiban gémekeket és varjúkat. A gém fehér, a varjú fekete. Itt Abósiban, ha hirtelen elszállna előtted néhány madár, ösztönösen, gondolkodás nélkül felismernéd, hogy a fehér színű a gém, a fekete színű a varjú.

– Képtelen vagyok kordában tartani a szenvedélyeimet és vágyaimat – mondta a szerzetes. – Mit tegyek?

– Ne táplálj illúziókat! Kordában tartani a szenvedélyt és vágyat? Illúzió! Az illúzióknak nincs öntermészete. [...]

– Mi a megvilágosodás? – kérdezte a szerzetes.

– Nincs megvilágosodás – válaszolta a mester, majd így folytatta:

– Ismerd fel folyamatosan, hogy a szüleidtől kapott buddha-tudat meg nem született és ragyogóan világos – tulajdonképpen ez a megvilágosodás. Az illúziók a buddha-tudat nem ismeréséből származnak. Mivel az eredeti buddha-tudat meg nem született, ezért működése mentes az illúzió és megvilágosodás gondolatától. Amint a megvilágosodás elérésére vágysz, azonnal elhagyod a meg nem született birodalmát. A meg nem született buddha-tudat gondolat nélküli. Az illúziók a gondolkodásból fakadnak. Gondolatok nélkül illúziók sincsenek. Miért vágysz a megvilágosodásra, ha már felébredt vagy?

68. A végső igazság

Élt egyszer egy Taigú nevű zen pap, akit egy napon az egyik templom apátjának kértek fel. Felavatása után egy helybéli asszony járult a színe elé, aki gyermekét siratva temetési szertartás elvégzésére kérte.

– Örök hálával fogadtam együttérző szavait – mondta az asszony. – Apáturam, hová ment a gyermekem?

Taigú nem tudott válaszolni, az asszony zokogva hazaindult.

– Folyton azzal áltatom magam, hogy megvilágosodott vagyok – kesergett magában Taigú. – Ennek az asszonynak a kérdése azonban rádöbbsentett, hogy még csak nem is sejtem a végső igazságot. Hogyan is maradhatnék ezek után a templom apátja?

Taigú leköszönt apáti tisztségéről és visszavonult, hogy elmélyítse bölcsességét.

69. Leborulás

Sunrjú Szuzuki rósi egy napon a következő beszédet tartotta a Los Altos-i zen központban:

– Zazen után kilencszer leborulunk. A leborulással lemondunk önmagunkról, ami azt jelenti, hogy lemondunk a kettősségen alapuló létszemléletünkről. Nincs különbség a zazen és a leborulás között. Leborulást általában akkor végzünk, amikor hódolatunkat akarjuk kifejezni egy nálunk tiszteletreméltóbb lény előtt. Amikor leborultok a Buddha előtt, ne gondoljatok a Buddhára, csak váljatok eggyé vele, hiszen már ti vagytok a Buddha. Ha eggyé váltok a Buddhával, minden létezővel ebben a világban, akkor meglelitek a létezés igazi értelmét. Ha teljesen meghaladjátok a kettősségen alapuló létszemléletet, akkor minden a ti mesteretek lesz, s minden tisztelet tárgy lehet.

Amikor teljes tudattal éltek és szemlélődtök, minden ellentétpár megszűnik. Nem tesztek különbséget ég és föld, férfi és nő, tanító és tanítvány között. Olykor a férfi borul le a nő előtt; máskor a nő a férfi előtt. Olykor a tanítvány borul le a mester előtt; máskor a mester a tanítvány előtt. Az a mester, aki nem hajlandó leborulni tanítványa előtt, nem képes leborulni a Buddha előtt sem. Olykor a mester és a tanítvány együtt borul le a Buddha előtt. Máskor megeshet, hogy kutyák és macskák előtt borulunk le.

A teljes tudatban mindennek azonos értéke van. Minden a Buddha maga. Láttok vagy hallotok valamit, s az a valami, úgy, ahogy van, ti vagytok. Gyakorlás közben mindent úgy kell fogadnotok, ahogy van, mindennek ugyanazt a tiszteletet kell adnotok, mint a Buddhának. Ez a buddhaság. A Buddha leborul a Buddha előtt, és ti leborultok önmagatok előtt. Ez az igazi leborulás.

Ha gyakorlás közben nem őrzitek meg szilárdan a teljes tudatot, akkor kettősségen alapuló létszemlélettel borultok le. Amikor igazán önmagatok vagytok, önmagatok előtt borultok le, azonosak vagytok mindennel. Amikor önmagatok vagytok, képesek vagytok leborulni minden előtt. A leborulás nagyon komoly gyakorlat. Késznek kell

lennetek leborulni még az éleetek utolsó pillanatában is. Ha nem tudtok mást tenni, csak leborulni, boruljatok le. Efféle meggyőződésre van szükség. Boruljatok le ebben a szellemben, s akkor minden fogadalom, minden tanítás ti lesztek – minden a tietek lesz a teljes tudat birodalmában.

Szen no Rikjú, a japán teaszertartás alapítója, 1591-ben Hidejosi nagyúr parancsára harakirit, rituális öngyilkosságot követett el. Öngyilkossága előtt Rikjú így szólt: „Amikor a kard a kezemben van: nincs Buddha és nincsenek pátriárkák.” Ez alatt azt értette, hogy amikor a teljes tudat kardja a birtokunkban van, nincs dualista világ. Az egyetlen, ami létezik, ez a szellem. Ez a rendíthetetlen szellem mindig jelen volt Rikjú teaszertartásaiban. Cselekedetei nem a kettőségen alapuló létszemléletből fakadtak. Kész volt meghalni minden pillanatban. Minden szertartás során meghalt és újraszületett. Ez a teaszertartás szellemisége. És ez a leborulás szellemisége.

Mesteremnek a leborulás következtében bőrkeményedés lett a homlokán. Tudta magáról, hogy makacs és önféjű szerzet, így hát egyik leborulást végezte a másik után. Azért borult le folyton, mert bensőjében újra meg újra tanítómestere dorgálását hallotta visszahangzani. Harmincéves korában lépett be a Szótó rendbe, ami egy japán embertől meglehetősen késői. Fiatalon kevésbé vagyunk önféjűek, ezért könnyebb meghaladni önösségünket. – Te későn jött szerzet – vágta mesterem fejéhez szellemi tanítója, amiért oly későn lett szerzetes. Pedig nagyon szerette makacsságáért. Amikor mesterem hetvenéves volt, így szólt: „Fiatalon olyan voltam, mint egy tigris, most olyan vagyok, mint egy macska!” Nagyon meg volt elégedve azzal, hogy olyan volt, mint egy macska.

A leborulás segít meghaladni önközéppontú létszemléletünket. Ez nem olyan könnyű. Nehéz megszabadulni önközéppontú létszemléletünktől, ezért a leborulás nagyon értékes gyakorlat. Nem az eredmény a lényeg. Az erőfeszítés az értékes, hogy tökéletesítsük magunkat. Ennek a gyakorlatnak sosincs vége.

Minden egyes leborulás a négy buddhista fogadalom egyikét fejezi ki. Ez a négy fogadalom így szól: „Az érző lények számtalanok,

fogadjuk, hogy mindet megszabadítjuk. A szenvedélyek kötelékei sokfélék, fogadjuk, hogy mindtől megszabadulunk. A tanítások sokrétűek, fogadjuk, hogy mindet megismerjük. A Buddha útja elérhetetlen, fogadjuk, hogy elérjük.” Ha elérhetetlen, hogyan érhető el? Akkor is el kell érnünk! Ez a buddhizmus.

– Megtesszük, mert lehetséges – ez nem a buddhizmus szemlélete. Még ha lehetetlen, akkor is meg kell tennünk, mert igazi természetünk ezt kívánja tőlünk. Nem számít, hogy lehetséges-e vagy sem. Ha bensőnk legmélyén arra vágyunk, hogy megszabaduljunk önközéppontú létszemléletünktől, akkor meg kell tennünk. Amikor megtesszük ezt az erőfeszítést, legmélyebb vágyunk teljesül, és megvalósul a nirvána. Mielőtt elkezdenétek, nehézségeitek vannak, de mihelyt nekifogtatok, nem lesznek többé. Erőfeszítésetek beteljesíti legmélyebb vágyatokat. A rendíthetetlen nyugalom elérésének ez az egyetlen útja. A rendíthetetlen nyugalom nem az aktivitás megszűntetését jelenti, ugyanis a rendíthetetlen nyugalom magában az aktivitásban van. A nyugalmat könnyű megvalósítani a tétlenségben, az aktivitásban azonban nehéz – az aktivitásban megvalósított rendíthetetlen nyugalom az igazi békeesség.

Néhány hónapnyi gyakorlás után be fogjátok látni, hogy lehetetlen gyors, rendkívüli haladást elérni. Még ha eltökélten próbálkoztok is, lépésről lépésre haladtok az úton. Ez nem olyan, mint kiállni az esőbe, tudván, hogy csuromvizesek lesztek. A ködben nem veszítetek észre, hogy áztok, de ahogy tovább sétáltok, egyre jobban átmedvesedik a ruhátok. Ha az előrejutáson jár az eszetek, azt mondhatjátok: „Szörnyen lassan haladok.” Pedig valójában nem ez a helyzet. A ködben átázott ruhát nagyon nehéz megszáritani. Ne aggódjatok hát! Idegen nyelvet képtelenség azonnal, egy csapásra elsajátítani, folyton ismételnünk kell, hogy alaposan megtanuljuk. S ilyen szellemben gyakorolunk a Szótó rendben. Lépésről lépésre haladunk az úton, anélkül, hogy elvárásaink lennének. Hiszen beláttuk, hogy elegendő őszintén és fáradhatatlanul törekednünk, mert nincs nirvána a gyakorláson kívül.

70. Hjakudzso három verse

Lám, már az emberek szitkozódása
sem ébreszt bennem haragot.
Lám, már megítéléstől mentesen hallgatok,
így a nirvána és szamszára egy utat alkot.
A rendíthetetlen szellemben időzöm,
mely tiszta, nem érinti jó és rossz.
Az igazságkeresők, kik még helytelen,
megkülönböztető gondolatokat követnek,
a kalijuga³² tévelygői!
Ne bonyolódjatok téveszmékbe!



Mily tiszta a végtelen űr!
Csöndesen szemlélődöm, békésen.
Megerszabadultan,
akadály nélkül barangolok a világban.
Csöndesen, tiszta lényegemben
időzve telnek napjaim.
Az utat járva szabad vagyok,
nem érint a szamszára vágya.



Mily egyszerű!
Nincs több dolgom a világban,
hol az illúzió tündöklő és hamis.
Egyszerű felöltő és éttek is megteszi!
Találkozva egy világi nézeteket valló emberrel,
néma maradok.
– Ó, mily öntelt! – mondják rám.

*Az ő szemükben meglehet, hogy így van.
Ám bensőm kristálytiszt!
Csöndes, egységet alkot Ráhula³³ titkos útjával!
Melyet nektek, világi lények,
még fel kell fedeznetek!*

71. Buddhaként látni

– Mi az igazságnak megfelelő tapasztalás? – kérdezte a tanítvány.
– Annak szakadatlan felismerése, hogy nincs semmi, amit tapasztalni kellene – válaszolta Hjakudzso.

– Mit jelent ez?

– Azt jelenti, hogy a jelenségek minden fajtáját úgy érzékeljük, hogy közben mentesek maradunk a szeretettől, illetve utálattól. Ezt megvalósítván elmondhatjuk magunkról, hogy a Buddha szemével látunk. De ha a jelenségek észlelése során szeretet, illetve utálat ébred bennünk, akkor a jelenségeket különálló létezőként tapasztaljuk, vagyis hétköznapi ember szemével látjuk őket. A hétköznapi emberek nem rendelkeznek másfajta látással.

72. A zen gyakorlat három módszere

– Mi a „zen gyakorlat három módszere, amely egyazon szinten művelendő”, és mit értünk azok egyazon szinten való művelése alatt? – kérdezte a tanítvány.

– A zen gyakorlat három módszere: a tanítások, a meditáció és a bölcsesség művelése – válaszolta Hjakudzso.

– Kifejtené őket egytől-egyig?

– A tanítások művelése makulátlan tisztasággal jár. A meditáció művelése a tudat tökéletes nyugalomával jár, melynek során megvalósul a világ jelenségeinek rendíthetetlen szemlélése. A bölcsesség művelése a tudat nyugalomával és tisztaságával jár, melynek során a tudat nyugalomát nem zavarja meg e nyugalom megállapítása, a tudat tisztaságát nem szennyezi be e tisztaság megállapítása. A bölcsesség művelése által megérted a jó és a rossz közti különbséget, anélkül, hogy beszennyeződne általa. Ily módon érhető el a tökéletes nyugalom és a kötöttségektől való megszabadulás. Ha belátod, hogy a tanítás, a meditáció és a bölcsesség egylényegű – mely lényeg megragadhatatlan, teljes egész –, akkor világosan megérted, hogy a zen gyakorlat három módszere miért művelendő egyazon szinten.

73. Szamádhi és pradnyá

Enő, a hatodik kínai pátriárka mondta:

– Tanult hallgatóság! A szamádhi⁴⁴ és pradnyá⁴⁵ alapvető fontosságúak a tanításomban. Ne gondolják azt, hogy ezek függetlenek egymástól, hiszen elválaszthatatlan egységet alkotnak, és egyikük sem létezik a másik nélkül. A szamádhi a pradnyá lényege, a pradnyá a szamádhi működése. Abban a pillanatban, ahogy megvalósítjuk a pradnyát, a szamádhit is elérjük. Abban a pillanatban, ahogy elérjük a szamádhit, a pradnyát is megvalósítjuk. Ha megértik ezt az alapvetet, megvalósítják a szamádhi és pradnyá egyensúlyát. [...]

Mihez lehetne hasonlítani a szamádhit és pradnyát? A szamádhi lámpás, a pradnyá a lámpás fénye. Ha van lámpás, van fény. Ha nincs lámpás, nincs fény. A lámpás lényege a fény, a fény a lámpás működése. Nevében két külön dolog, de lényegileg egy. Ugyanígy van ez a szamádhival és pradnyával. [...]

74. Dhjána és pradnyá

– Mi a jelentése annak, hogy „a dhjánát és pradnyát egyforma arányban kell művelni”? – kérdezte a tanítvány.

– A dhjána³⁶ a buddha-tudat része, a pradnyá a buddha-tudat működése. A dhjána bölcsességet szül, a pradnyá dhjánához vezet. A tenger és a hullám egységet alkotnak, egyik sem élvez elsőbbséget a másikkal szemben. Ekképpen kell a dhjánát és pradnyát egyforma arányban művelni. Az otthontalan szerzetesek nem a leírt és elmondott szavakban hisznek. Mindenkor igazi természetük szerint működnek. Menj hát, és időzz szüntelenül a buddha-tudatban! Ha nem érint meg a külvilág szele, igazi természeted olyan marad, mint az örökké nyugodt és tiszta tó – tanította Hjakudzso mester.

75. A pradnyáról

Egy tanítvány megkérdezte:

- A pradnyá nagyon nagy?
- Igen – válaszolta Hjakudzso.
- És milyen nagy?
- Végtelenül nagy.
- A pradnyá kicsi? – kérdezte a tanítvány.
- Igen – válaszolta Hjakudzso.
- És milyen kicsi?
- Észrevehetetlenül kicsi.
- Hol van?
- Hol nincs?

76. A világ forrása

Dzsósú Szaszaki rósi a japán Rinzai zen egyik képviselője egy napon a következő beszédet tartotta:

– Mi a zen? Mi a zen tanulmányozásának célja? Önmagunk tanulmányozása. Az én nyomai láthatatlanok, mégis mindnyájan rendelkeztek énnel. Fenntartás nélkül tápláljátok ezt az ént. Testeteket hiszitek éneteknek, de a test egy napon meghal. Ha tehát a testet hiszitek éneteknek, akkor egy napon énetek is meghal. Az igazi én azonban mentes mindentől. [...]

Ne tápláljátok tovább a tűnékeny ént. Csak akkor mondhatjátok el magatokról, hogy a zent tanulmányozzátok, ha már megtapasztaltátok Isten, a Buddha és az érző lények forrását. Sákjamuni a mindenség forrása alatt a nagy ürességet értette. Az ürességet, a semmit, ami mentes mindentől, és felöleli a világmindenséget. Istennek és Buddhának nincs alakja, sem színe, sem hangja. Igazi éneteknek nincs alakja, sem színe, sem hangja. Ha tűnékeny éneteket fenntartás nélkül tápláljátok, az ördöggel szövetkeztek. A gyönyörű nőket vonzónak találjátok, a csúnya nőket taszítónak. Az igazi én azonban mentes a szépségtől és a csúnyaságtól, az Istentől és az ördögtől. A nagy ürességben időzve megszabadultok mindentől.

Az igazi létezés nem szubjektív vagy objektív. Még ha bölcsen szóltok is, vigyázzatok, mert ha szavaitok a fenntartás nélkül táplált tűnékeny énből fakadnak, akkor még álomvilágban éltek. [...]

A zen útja nem a szentek vagy bűnösök útja. A zen a nagy üresség megtapasztalásának gyakorlata. A semmit megtapasztalván megláthatjátok Isten forrását. [...]

A zen nem a szavak világa. Az igazi szeretet nem fejezhető ki szavakkal. [...] A buddhizmusban az igazi szeretet mentes a vágyaktól és hamis érzelmektől. [...] Ha nem tisztázzátok az igazi szeretet mi-benlétét, és nem különböztetitek meg azt a hamis érzelmeken alapuló szeretettől, akkor az emberi létezés elrontott létezés lesz, és állati szintre süllyed. [...]

A zen a megvilágosodás vallása. A zen gyakorlat a megvilágosodás gyakorlata. A hatodik kínai pátriárka, Enó, a zent nagy zennek (daizazennek) hívta. Jakuszan azt mondta: „A zen tulajdonképpen *sikantadza*”³⁷. A *daizazen* és a *sikantadza* lényege a világmindenség forrásának meglátása és a való világ megtapasztalása.

[...] Értsétek meg, hogy egyszerre vagytok semmik és valamik. Egyszerre tapasztaljátok az ürességet és a formát. Ha ezt megértitek, a zen mesterei lesztek.

A zen lényege a felelősségérzet. Az igazi szeretet teljes felelősség. Ha a zen gyakorlatnak szentelitek magatokat, ezt mindenekelőtt értsetek meg. Be kell látnotok azt is, hogy önmagatok forrása és Isten forrása ugyanaz. Ezt felismervén isteni felelősséggel, gondoskodással kell működnötök az emberi világban. [...]

SákJamuni azt mondta: „Szüntelenül Isten forrásánál tartózkodom.” Ez azt jelenti, hogy folyamatosan fel kell ismernetek a nagy ürességet. Isten forrását meglátva mentesek lesztek az objektív és szubjektív világoktól, ugyanakkor felölelitek az objektív és szubjektív világokat. A buddhizmusban ezt nevezik megvilágosodásnak, igazi arcnak. Igazi éneteket felismervén elértek a megvilágosodást. [...]

Hogyan ismeritek fel Istent a madárcsiripelést hallgatva? Amikor felismeritek Istent, abban a pillanatban megvilágosodtok és látjátok igazi arcotokat. „Hogyan ismeritek fel Istent a madárcsiripelést hallgatva?” Ez nagyon nehéz kóan. Ha hosszú időn keresztül kitartotok a gyakorlás mellett, képesek lesztek meghallani Isten hangját. [...]

A buddha-világban nincs ok-okozat. Az emberi világ ok-okozat alapján működik, és csak addig létezik, amíg ok-okozat van. Az ok-okozat megszűnése az emberi világ megszűnését jelenti. [...]

A zen nem az istenek és buddhák gyakorlata. A zen az emberi lények útja. Ne kövessetek el hibát a zen gyakorlatában.

77. A látás természetéről

– Említette, hogy nincs semmi, amit tapasztalni kellene. Mit jelent ez? – kérdezte a tanítvány.

– A „nincs semmi, amit tapasztalni kellene” arra utal, hogy az emberek és a világi jelenségek észlelésekor mentesek maradunk a szeretettől, illetve utálattól, éppen úgy, mikor nem észleljük őket – válaszolta Hjakudzsó.

– Amikor látunk valamit, észlelésről beszélünk. Vajon akkor is beszélhetünk-e észlelésről, ha nincs semmi látható előttünk?

– Igen.

– Hogyhogy? – kérdezte a tanítvány.

– Itt olyasféle látásról van szó, ami független attól, hogy van-e az észlelésnek tárgya, avagy sem. Hogyan lehetséges ez? A látás természete szerint örök. Ezt [az örök lényegét] kellene szakadatlanul felismernünk, s nem azt, hogy az észlelésnek van-e tárgya, avagy sem. Ily módon világossá válik, hogy míg a jelenségek megjelennek és eltűnnek, addig a látás természete szerint nem ilyen, miképpen az ember összes többi érzékszerve sem – felelte Hjakudzsó.

– Amikor látunk, észlelünk valamit, az létezik-e objektíven a tapasztalás szempontjából?

– Nem.

– És amikor nem látunk, nem észlelünk semmit, létezik-e az észlelt világ hiánya objektíven a tapasztalás szempontjából?

– Nem – válaszolta Hjakudzsó.

桂花字
世一界花

78. A tárgynélküli tudatról

– Amikor a tudat tiszta, miért nincs kötődés ehhez a tisztasághoz? – kérdezte a tanítvány.

– Azért nincs, mert nem merül fel az a gondolat, hogy a tudat tiszta – válaszolta Hjakudzsó.

– Amikor a tudat végtelen, beszélhetünk-e kötődésről?

– Abban az esetben igen, ha fölmerül az a gondolat, hogy a tudat végtelen.

– Amikor a tudat tárgynélküli, beszélhetünk-e ehhez való kötődésről? – kérdezte a tanítvány.

– A tudat határtalanságának folyamatos tapasztalása során nem létezik semmi, amihez köthetnéd magad. Ha világosan meg akarod érteni a tárgynélküli tudat mibenlétét, akkor egyedül a tudatra ébredj rá, anélkül, hogy vélekedésbe kezdenél; vagyis kerüld az olyan fogalmakban való gondolkodást, mint: jó, rossz, és ehhez hasonlók. A múlt már elmúlt; ne ítélkezz fölötte! Ennek tökéletes belátása által többé nem gondolsz a múltra. A jövő még nem jött el; ne reménykedj és vágyakozz jövőbeli dolgok iránt! Ennek tökéletes belátása által többé nem gondolsz a jövőre. Csak a jelen pillanat van; csak szemlélődj éberen, és ne kötődj semmihez. Ennek tökéletes belátása által nem gondolsz a jelenre sem. Amikor a múlthoz, a jelenhez és a jövőhöz való kötődés megszűnik, a múlt, a jelen és a jövő többé nem létezik.

Amennyiben a tudatod elkalandozna, ne kövesd, ezáltal a tudat elkalandozása magától megszűnik. Amennyiben a tudatod hosszasan elidőzne valahol, ne kövesd oda, és ne időzz vele, ezáltal a tudat hosszasan elidőzése egy bizonyos tárgyon magától megszűnik. Ez a tárgynélküli tudat megvalósulását eredményezi. Ha tökéletesen megérted a tárgynélküli tudat mibenlétét, akkor látod a tudat határtalanságát, és azt, hogy nem létezik olyasvalami, ami tárgynélküli vagy tárgyakkal teli lenne. Ha teljesen ráébredsz a tárgynélküli tudatra, akkor tisztán tapasztalod az igazi tudatodat, más szavakkal, az igazi természetedet. A tárgynélküli tudat buddha-tudat. A megszabadultak tudata meg

nem született és el nem múló buddha-tudat. A megvilágosodottak belátták, hogy minden jelenség képzeletbeli, nem valóságos. A szent-iratok ezt a „meg nem született buddha-tudat állhatatos kiművelésének” nevezik. A belátás érdekében törekedj fáradhatatlanul és mély-séges türelemmel. A belátás bensőd legmélyéről jön, általa a tudat teljes feloldódásban időzik, nem itt és nem ott. Ez azt jelenti, hogy a tudat nem kötődik sem a káprázatbelihez, sem a valóságoshoz. A szeretet, illetve utálat által háborgatott tudat káprázatbeli tudat; a szeretethez, illetve utálathoz nem kötődő tudat valóságos tudat. Akkor beszélhetünk megszabadulásról, ha látjuk minden ellentétpár végtelen űr-természetét – tanította Hjakudzso mester.

79. Tárgynélküli hallás és gondolkodás

– Amikor hangot hallunk, hallásról beszélünk. Vajon akkor is beszélhetünk-e hallásról, ha nincs semmi hallható? – kérdezte a tanítvány.

– Igen – válaszolta Hjakudzso.

– Hogyhogy?

– Itt olyasféle hallásról van szó, ami független attól, hogy van-e hang, avagy sem. Hogyan lehetséges ez? A hallás természete szerint örök. Ezt [az örök lényegét] kellene szakadatlanul felismernünk, s nem azt, hogy van-e hang, avagy sem – válaszolta Hjakudzso mester, és így folytatta:

– A *megvilágosodás* egy megragadhatatlan, elérhetetlen, meg nem született és el nem múló állapot megnevezése. Megragadhatatlansága folytán nem lehet róla gondolkodni. Ez a tárgynélküli gondolkodás a megvilágosodás szellemében való gondolkodás – ez a tárgynélküli tudat megvalósulását jelenti. Aki megvalósítja a tárgynélküli tudatot, eléri a megszabadulást.

80. Újszülöttként hallgassatok

Bankei zen mester egy napon a következő beszédet tartotta:

– Tegyétek pontosan azt, amit korábban elmondottam nektek, kövessétek útmutatásomat, töltsétek el egy hónapot a meg nem született buddha-tudatban időzve. Szerezzenek tapasztalatokat a meg nem születettben tartózkodva – kapcsolatokat a meg nem született buddha-tudattal igen bensőséges lesz. Mivel a buddha-tudat meg nem született, ezért minden cselekedetünk a Buddha cselekedete. Mindnyájan élő buddhák vagytok. Próbáljátok újszülöttként hallgatni szavaimat, hiszen előre gyártott elképzeléseket dédelgetve szavaim igazi lényege rejtve marad előttetek. Próbáljátok újszülöttként hallgatni szavaimat, de legalábbis úgy, mintha először hallanátok. Ha nincsenek előre gyártott elképzeléseitek, egyetlen szó nyomán azonnal megérthetitek és megvalósíthatjátok a Törvény tökéletes realizációját.

81. Kisgyermek-zen

Egy napon Bankei mester a Rjómon-templomban a következő beszédet tartotta:

– Mindenki rendelkezik a buddha-tudattal születésétől fogva, tehát csak egyetlen dolgot kell tennetek, felismerni a meg nem született buddha-tudatot és folyamatosan abban időzni. A világi életnek vannak bizonyos velejárói: az emberek rossz szokásokat követnek, a meg nem született és ragyogóan világos buddha-tudat helyett az éhes szellemek holdogtalan világában időznek, ragaszkodással és vágyakkal teli szívvel. Értsétek meg ezt! Időzzetek szüntelenül a meg nem született buddha-tudatban. A zen követői azt hiszik, hogy a meg nem született felismeréséhez el kell vágniuk a haragos gondolatok, a ragaszkodás és a vágyak fonalát. Ezzel megosztják az egységet.

A fölmerülő gondolatok elvágása vég nélküli folyamat. Olyan, mint vérrel mosni vért. [...]

Ha felbosszantjátok magatokat és elborul elmétek, ha haragos gondolatok vagy vágyak ébrednek bennetek, hagyjátok eloszlani őket – ne ragaszkodjatok hozzájuk. Ne vesződjete a fölmerülő gondolatokkal, vágyakkal. [...]

Legyetek olyanok, mint a kisgyermek, akik önfeledten játszanak. Ne kötődjete a fölmerülő gondolatokhoz, a boldogsághoz vagy a szomorúsághoz, a gondolatok elvágásához vagy megőrzéséhez. Hogy miért? Mert folyamatosan a meg nem született buddha-tudatban időzünk. Őrizzétek meg az egységet. [...]

82. Szecso Csikan

Szecso Csikan a Szótó hagyomány 49. pátriárkája volt. Megvilágosodásáról *A lámpás átadása* című könyv mesél:

Egy napon Tendó Szókagu, a Szótó hagyomány 48. pátriárkája bejelentette, hogy tanítóbeszédet tart a Buddha-csarnokban. Szecso Csikan a többi szerzetessel együtt tisztos csöndben helyet foglalt. A mester felült a szószékbe, és beszélni kezdett:

– A Buddha tanai sejtelmesek voltak, Kásjapa nem rejtett véka alá semmit.³⁶

Szecso, felfogván a szavak mély jelentését, elsírta magát:

– Miért nem osztották meg velem ezt a mély tanítást mostanáig?

Miután Tendó Szókagu befejezte tanítóbeszédét, magához hívatta Szecsót és megkérdezte:

– Miért sírtad el magad?

– A Buddha tanai sejtelmesek voltak, Kásjapa nem rejtett véka alá semmit – válaszolta Szecso.

Amikor Szókagu átadta Szecsónak a Tant, azt mondta:

– Ungo Dójó megjósolta működésedet.

83. A dharmakájáról

– A *Vaipulja* szútrában ez áll: „Ötféle dharmakája létezik. Az első az *abszolút-dharmakája*. A második az *érdem-dharmakája*. A harmadik a *dharmatermészet-dharmakája*. A negyedik a *végtelen-megnyilvánulás-dharmakája*. És végül az ötödik a *végtelen-úr-dharmakája*.” Melyikhez tartozik a saját hús-vér testünk? – kérdezte a tanítvány.

– Annak belátása által, hogy a tudat örök lényeg, megvalósul a *dharmatermészet-dharmakája*. Annak belátása által, hogy a milliárdnyi jelenség a tudatból származik, megvalósul az *érdem-dharmakája*. Annak belátása által, hogy a tudat nem tudat, megvalósul a *mindenség-igaz-természet-dharmakája*. Valamennyi érző lényt a saját értelmi képességének megfelelően tanítani a *végtelen-megnyilvánulás-dharmakája* megvalósulását eredményezi. Annak belátása által, hogy a tudat formátlan és felfoghatatlan, megvalósul a *végtelen-úr-dharmakája* – felelte Hjakudzsó, és így folytatta:

– Ha tisztán megérted az ötféle dharmakája mibenlétét, akkor belátod, hogy nincs semmi, ami elérhető lenne. Annak belátása által, hogy nincs semmi elérhető és megragadható, megvalósul a *Buddha-Törvény-dharmakája*.

Hjakudzsó egy másik alkalommal így tanított:

– A tudat formátlan, ekképpen azonos a titokzatos *szambhógakájával*³⁹. A formátlan dolgok képezik a *valóság-dharmakáját*. A végtelen úrtermészetű jelenségek és dolgok képezik a *határtalan-szellemi-testet*. A megszabadulás megszámlálhatatlan módzatai képezik az *érdem-dharmakáját*; ez az őserő teszi képessé az érző lényeket arra, hogy megváltozzanak. A *kimeríthetetlen-kincsesárban* végtelen bölcsesség rejlik, mely mindennel azonosulva formát ölt, működik. Az *elsődleget-Dharma-kincsesár* mindenek ösátyja. A *bölcsesség-kincsesár* a mindentudás hordozója. A *tathágata-kincsesár* az olyanság, amibe valamennyi jelenség visszatér. A *Gyémántvágó szútrában* ez áll: „A tathágata valamennyi jelenség olyansága.”

84. Az olyanságról

Kónin, az Ötödik Pátriárka mondotta:

– A tökéletes megvilágosodás eléréséhez hirtelen kell ráébredned a tudat igazi lényegére, amely nem teremtett és nem semmisül meg. Ahogy pillanatról-pillanatra érzékelsz, úgy folyamatosan képesnek kell lenned felismerni a tudat igazi lényegét. Akkor minden akadálytalanná válik. Amint az olyanság, a tudat igazi lényege, felismertetett, örökre megszabadulsz az illúzióktól. A tudatod minden körülmények között az olyanság állapotában fog időzni. A tudatnak ez az állapota a teljes igazság. Ha képes vagy a világot ebből az állapotból szemlélni, akkor elmondható, hogy valóban látod a tudat igazi lényegét, amely maga a tökéletes megvilágosodás.

85. Az örök lényegről

– Mire utal az olyanság? – kérdezte a tanítvány.

– Egy állandó, örök lényegre. Mivel a tudat természeténél fogva változhatatlan, ezért olyanságnak nevezzük. A múlt buddhái ennek az örök lényegnek a felismerésével érték el a megvilágosodást. A jelen és jövő buddhái ennek az örök lényegnek a felismerésével érik el a megvilágosodást. Mivel mindnyájan ugyanazt a megvilágosodást érik el, ezért nevezzük ezt a szellemi állapotot olyanságnak. A *Vimalakírti nirdésa szútrá*ban ez áll: „Így volt ez valamennyi buddha esetében, így lesz ez Miroku esetében, illetve minden érző lény esetében is.” Miért? Azért, mert a buddha-természet örök lényeg – tanította Hjakudzso mester.

86. *Egy vak asszony*

Egy napon egy vak asszony így szólt a kiváló Bankei mesterhez:

– Azt hallottam, hogy a fogyatékos emberek nem érhetik el a buddhaságot. Vak ember lévén még a Buddha-szobor előtti imádságra sincs lehetőségem. Úgy érzem, hogy teljesen hiábavalóan élek ezen a földön, és halálom után a gonosz birodalmába térek. Ha hallott olyan útról, amelyen járva egy nem-látó is elérheti a buddhaságot, könyörgöm, ossza meg velem.

– Az emberek hamis tanokat követnek – mondta a mester. – Aki a meg nem születettben időzik, az látja, hogy nincs különbség fogyatékos és egészséges ember között. Annak ellenére, hogy ön vak, buddha-tudata egy szemernyit sem különbözik másokétól. Ne kételkedjen ebben! Maradjon tisztalelkű és tartózkodjék a ragaszkodástól, a haragtól és a tudatlanságtól. Időzzön folyamatosan a meg nem született buddha-tudatban, és akkor még ebben az életben elérheti a buddhaságot.



87. Világod kialszik

Egy filozófus Gasan zen hajlékába szegődött tanítványnak. Amikor néhány évvel később távozni készült, Gasan így figyelmeztette:

– Ha az igazságot filozófiai úton közelíted meg, azzal csak a szóbeli tanításhoz gyűjtesz anyagot. Ha nem mélyülsz el folyamatosan a tudatban, igazságod világa kialszik.

88. Tisztelet

Rakan mester, látva, hogy egy szerzetes felé közeledik, égnek szegezte a légycsapóját. A szerzetes mélyen meghajolt.

– Miért hajoltál meg? – érdeklődött a mester.

– Mélységes tiszteletem jeléül – válaszolta a szerzetes.

– Csakugyan? Akkor miért nem hajolsz meg, amikor söpröm a kolostorudvart, vagy sikálom a padlót? – kérdezte a mester.

89. Zen tanítás

– Három éve élek a kolostorban, és még nem tanított! – panaszkodott egy szerzetes Tennó mesternek.

– Szóval azt állítod, hogy még nem tanítottalak? – érdeklődött a mester.

– Nem emlékszem rá, hogy tanított volna!

– Amikor teával kínáltál, elfogadtam. Amikor leborultál előttem, meghajtottam a fejem. Szüntelenül tanítalak – magyarázta a mester.

A szerzetes elképedt.

90. Az igazságkereső lóg a fán

Kjógen mester egyszer azt mondta:

– A zen lényegét a következő történet szemlélteti: Az igazságkereső fogaival kapaszkodik egy fa ágába egy mély szakadék felett. Kezével nem éri el az ágakat, lábával nem éri el a fa törzsét. Megjelenik egy vándor a fa alatt, és megkérdezi tőle: „Miért jött Daruma Kínába?”

Ha az igazságkereső nem válaszol a kérdésre, a vándor kioltja az életét. Ha válaszol, lezuhan, és halálra zúzza magát.

Mit tegyen az igazságkereső ott fenn a fán lógva?

Mumon kommentárja

Az ékesszólás ebben a helyzetben nem segít. A buddhista szentiratok ismerete ebben a helyzetben hasznavehetetlen. A jó válasz elnyeréséhez életet kell adnod annak az útnak, mi mostanáig halott volt, és le kell rombolnod azt az utat, mi mostanáig élő volt. Ha nem találsz a jó választ, várd meg Miroku Buddhát, és kérdezd meg őt.

Kjógen igazán ostoba.

Bűne és mérge végtelen.

A szerzetesek elnémulnak.

Gonoszul sandítanak.

91. A forrás-lényegről

Óbaku zen mester egy napon aztmondotta:

– Ez a pusztta tudat, a mindenség forrása, örökkön-örökké fényesen ragyog, és mindent áthat ragyogó tökéletességével. A megtestestült lények nem ismerik ezt a pusztta tudatot, mert figyelmüket a látott, hallott,

érezte és tapasztalt világ dolgai kötik le. A saját látásuk, hallásuk, érzésük és tudásuk vakítja el őket, így nem fogják fel a forrás-lényeg szellemi ragyogását. Ha egyetlen pillanatra mellőznék a fogalmi gondolkodást, a forrás-lényeg önmagától megmutatkozna, mint a nap, mely felkél a láthatáron és megvilágítja a mindenséget akadályok nélkül. Ha az út követőjeként a látásban, hallásban, érzésben és tudásban keresed a szellemi előrehaladást, önként nélkülözöd az intuitív felismeréseket, akkor a forrás-lényeg rejtve marad előtted, és sehol nem fogod meg-
lelni. Egyedül a forrás-lényegre kell ráébredned az intuitív felismerések révén, melyek nem köthetők a világ dolgaihoz, de nem is különíthetők el azoktól. Ne vonj le következtetéseket ezekből az intuitív felismerésekből, és ne engedd, hogy azok utat engedjenek a fogalmi gondolkodásnak. A Dharmára való törekvésed során az egy-tudatot ne az intuitív felismeréseken kívül, vagy azokat mellőzve keresd. Ne őrizd meg az intuitív felismeréseket, ne hagyd el azokat, ne időzz bennük, ne kötődj hozzájuk. Nincs semmi a buddha-tudaton kívül.

92. *Daruma*

Daruma 440 körül született Indiában, Kósi király harmadik fiaként. Gyermekkorától fogva buddhista képzésben részesült. Tanítója a huszonhetedik indiai pátriárka, Pradnyádhára volt. A király egy napon a palotájába hívatta a mestert, hogy ellenőriztesse vele a három herceg bölcsességét. A mester a királytól kapott drágakövet magasba emelve megkérdezte:

– Van-e ehhez fogható érték?

Miután az első két szülött fiú kifejtette véleményét, Daruma így beszélt:

– Ez a drágakő csupán világi érték. Az igazság ékköve a legértékesebb kincs. Noha ez a drágakő csillog-villog a napfényben, mégsem hasonlítható a bölcsesség ragyogásához. Noha ez a drágakő olyan

tiszta, hogy át lehet rajta látni, mégsem hasonlítható a megvilágosodás tisztaságához.

A mester tisztán felismerte Darumában az utódját. Néhány nappal később a palota kertjében megszólította:

– Fiam, mit tekintünk formátlannak?

– A meg nem születettet – válaszolta Daruma.

– Mi szüli a világ jelenségeit?

– A tudat.

– Mi a legmagasabbrendű dolog, amivel rendelkezünk? – hangzott el a harmadik kérdés.

– Az igazi természetünk.

A király halála után Daruma a mester mellé szegődött. Közel negyven éven keresztül tanult Pradnyádhára mellett, majd a mester tanácsára elutazott Kínába, ahová a legenda szerint 520 körül érkezett meg. Amint hajója kikötött, azonnal a Liang-dinasztia Vu nevű császárához vezették találkozóra.

– Számtalan templomot építettem, szentiratok ezreit másoltattam le, szerzetesek tömegét látom el élelemmel. Milyen érdemeket szereztem? – kérdezte a császár.

– Semmilyen – válaszolta Daruma.

– Mi a szent igazság legfőbb jelentése?

– Az igazság nem szent, hanem ragyogóan tiszta, mint az ég.

– Ki vagy te? – kérdezte a császár.

– Nem tudom – felelte Daruma, majd sarkon fordult és elhagyta a palotát.

Nem sokkal később a Sórin-kolostor közelében egy barlangba költözött, ahol kilenc éven keresztül meditált. Három évvel később megjelent egy Eka nevű szerzetes a barlang előtt. A sűrű hóesésben tanítás után epekedett. Daruma csendesen elmélkedett, Eka levágta a karját, és a mester elé dobva kifakadt:

– Nyughatatlan a tudatom! Békítsd meg!

– Nézz magadba és keresd meg a tudatodat.

– Nem találok seholt!

– Akkor már meg is nyugodott – szögezte le Daruma.

Eka az elkövetkezendő hat évet Daruma mellett töltötte, később ő lett a mester egyetlen örököse.

Daruma 529 körül hunyt el. A legenda szerint halála után három évvel feltámadt és visszatért Indiába. A zen hagyományban használatos egy kóan, mely így szól: „Hol van most Daruma?”

A zen buddhisták és a kung-fu harcosok milliói Darumát tekintik szellemi vezetőjüknek. Emellett számos legenda szereplője. Az elbeszélések szerint Daruma hozta a teát Kínába, a zennel és a kung-fuval együtt. „A legenda szerint egyszer meditáció közben elaludt, és ettől annyira dühbe gurult, hogy levágta a szempilláit. Daruma földre hullt szempilláiból kelt ki az első teacserje. Ettől kezdve a tea óvja a zen szerzeteseket az álomosságtól, élénkíti és megtisztítja értelmüket, ezért mondják, hogy »a zen és a tea íze egy«. Egy másik legenda szerint Daruma addig ült meditációban, míg a lábai le nem váltak. Innen származik a japán Daruma-baba kedves szimbolizmusa, amely lábatlan gömböcként ábrázolja Darumát.”⁴⁰

A hatodik században Daruma zenje egyedülálló volt. Tanítóbeszédeiben kíméletlenül kritizálja a buddhizmus szellemiségét: „Sákjamuni tíz legkiválóbb tanítványa közül Ánanda volt a legértelmesebb. Ám a Buddhát igazából nem ismerte, mert csak a szavait véste emlékezetébe. Az arhatok⁴¹ nem ismerik a Buddhát. Belátták, hogy szüntelenül befelé kell figyelniük, de kötődéseik által rabságban sýnylődnék. Halandó lények ők, ki vannak téve a születésnek és halálnak.”

Daruma legfontosabb tanítása szerint *ez a tudat a Buddha*, illetve a buddhaság kizárólag az igazi természetünk meglátása révén érhető el. Tanítása erre a két téziszre épül.

坊佛選

93. Vak, süket, néma

– Az ősi bölcsek az érző lények megszabadításáról beszélnek. Mit tennétek, ha három fogyatékos lény jelenne meg a színetek előtt? Hiszen a vak nem látná, ha fölemelnétek a bototokat vagy a légycsapótokat. A süket nem hallaná a mély értelmű tanokat. A néma még akkor sem tudna megszólalni, ha szóra akarnátok bírni. Hogyan fogtok bánni velük? Ha nem tudtok bánni velük, akkor a Buddha-Dharma nem tudja kifejteni áldásos hatását – mondotta Gensa mester.

Egy szerzetes Ummon mestertől kért magyarázatot.

– Borulj le! – kiáltott rá Ummon.

A szerzetes engedelmeskedett. Ummon ütésre lendítette a botját, a szerzetes hátrahőkölt. Ummon ráförmedt:

– Te nem vagy vak! Gyere csak ide!

A szerzetes szót fogadott, Ummon megjegyezte:

– Te nem vagy süket! – majd megkérdezte:

– Érted már?

– Nem, nem értem – válaszolta a szerzetes.

– Te nem vagy néma.

A szerzetes mindent megértett.

94. A megszabadulás tana

Enó, a hatodik kínai pátriárka mondta:

– A hétköznapi emberek szemszögéből a megvilágosodás és a tudatlanság különböző. A bölcsek, a tudat igazi lényegében időzők, látják, hogy a megvilágosodás és a tudatlanság egylényegű. Ezt az egylényegű vagy nem-kettős természetet nevezik igazi természetnek, amely nem csökken a hétköznapi emberek esetében, és nem nő a megvilágosodott bölcsek esetében. Nem zavarodott a harag állapotában, és nem

nyugodt a számádhi állapotában. Nem örök és nem mulandó. Nem keletkezik és nem múlik el. Nem található a külvilágban, sem a bensőben, sem a kettő közötti térben. Túl van a létezésen és a nem-létezésen. Természete és megjelenése mindenkor az olyanság állapotában van, mely örök és változhatatlan. Ez a megszabadulás tana.

95. *Erőfeszítés az úton*

– Mester, teszel-e erőfeszítéseket az úton? – kérdezte a tanítvány.

– Igen, teszek – válaszolta Hjakudzsó.

– Miféle erőfeszítéseket teszel?

– Amikor éhes vagyok, eszem. Amikor álmos vagyok, lefekszem aludni.

– Hát nem ezt tesszük mindnyájan?

– Nem.

– Miért nem?

– Mert amikor esztek, egyfolytában szükségleteiteken töritek a fejeteket. Amikor aludni tértek, szüntelenül a világ dolgain merengtek. Hát ezért nem! – felelte Hjakudzsó.

96. *Hjakudzsó, a szegény szerzetes*

– Mester, tanításod szerint mely tudatállapot megőrzésével érhető el az út? – kérdezte egy tanítvány.

– Nincs nekem semmiféle tudatállapotom, melyet megőrizhetnék, és nem követem az utat sem – válaszolta Hjakudzsó.

– Csakugyan? Akkor miért hívod egybe a gyülekezetet minden áldott nap, hogy a zen útjának követésére sarkalld őket?

– Ennek a szegény szerzetesnek nincs egy talpalatnyi földje sem, amelybe egy botot letűzhetne. Hogyan is hívhatná össze a gyülekezetet? Nincs neki nyelve sem. Hogyan is ösztönözhetné az embereket?

– Mester, miért hazudsz a szemembe? – morgolódott a tanítvány.

– Ez a szegény szerzetes, kinek nincs nyelve, hogy tanítsa az érző lényeket, hogyan is hazudhatna?

– Nem értem, miről beszélsz!

– Ez a szegény szerzetes sem érti magát – jegyezte meg Hja-kudzso mester.

97. Óbaku muslincái

Óbaku a gyülekezetet tanította:

– Úgy kóboroltok keresztül-kasul az országban a zen tanulmányok miatt, mint az ürülékre szálló muslincák. Nem lesz ennek sosem vége? Hát nem tudjátok, hogy a Tang-birodalomban egyetlen zen mester sem akad?

Egy szerzetes előlépett és így szólt:

– Ugyan már! Az országban mindenütt mesterek okítják a gyülekezetet.

– Én nem azt mondtam, hogy nincs zen, hanem azt, hogy nincsenek mesterek! – jegyezte meg Óbaku.

98. Nincs semmink

– A *Gyémántvágó szútrában* azt olvastam: „Ha abszolút semmink sincs, ami szavakkal leírható volna, akkor a Tant hirdetjük.” Mi a jelentése ennek? – kérdezte a tanítvány.

– A bölcsesség a végtelen tisztaság egyik megnyilvánulása, amely tárgynélküli és megragadhatatlan. Ez a jelentése annak, hogy „semmin sincs, ami szavakkal leírható volna”. Mégis ez a szellemi eredetű és rendíthetetlen bölcsesség számtalan működéssel van megáldva, ezért mindentudó. Ez a jelentése annak, hogy „a Tant hirdetjük”. A szentiratban ezért áll: „Ha abszolút semmin sincs, ami szavakkal leírható volna, akkor a Tant hirdetjük” – válaszolta Hjakudzso mester.

99. Ébredj rá a puszta tudatra!

Szung Szán zen mester írta Hegedűs Róbertnek, a magyarországi zen egyik kiemelkedő alakjának:

„A zen ösvényen járva ne vágyakozz a megvilágosodás elérésére. Ha folyton-folyvást kutakodsz, elveszíted az igazságot. Midőn a tudat tárgynélkülivé válik, minden ragyogó tisztaságában mutatkozik meg előtted. [...] Ébredj rá a puszta tudatra, a tárgynélküli tudatra!”

100. Nem beszélek...

– Szívemből tanítok. Nem idézek a buddhák és pátriárkák szavai-ból. Mivel hallgatóim lényegének megérintésére törekszem, ezért nem idézek másoktól. Csak a bennetek lévő buddha-tudatra igyekszem rámutatni – mondta Bankei mester.

Magyarázatok

1. A *Rinzai zen* megalapítója Rinzai mester volt. Az iskola fő jellegzetessége a kóan gyakorlat. A japán zen hagyomány két legfontosabb iskolájának egyike. A másik a Szótó zen. A Rinzai zent Eiszai honosította meg Japánban a tizenkettedik század végén.
2. A *Buddha-tudat Iskolája* megnevezés arra utal, hogy a tanítványok a buddha-tudat megvalósítására és nem a szentiratok tanulmányozására törekednek.
3. A buddhizmus három korszakra oszlik: 1. A Buddha halálát követő ötszáz évben a Tanítás, az út és a megvilágosodás még tökéletes tisztaságban ragyogtak. 2. Az azt követő ezeröttszáz évben a vallási gyakorlatok külsőségekre szorítkoztak benső tartalom, vagyis a megvilágosodás keresése nélkül. 3. A hanyatlás korszakában már alig, vagy szinte nem volt nyoma a tiszta szellemi gyakorlatnak és a megvilágosodásnak. Egyedül a Tanítás maradt fenn. Ez a korszak a legenda szerint tízezer évig tart.
4. Tisztaszemű, megvilágosodott lények Iskolája.
5. A *Szótó hagyomány* megalapítói a kínai Tódzan Rjókai mester (*kínaiul: Tung-san Liang-csie*) és tanítványa Szódzan Hondzsaku (*kínaiul: Cao-san Pen-csi*) voltak. A *Szótó* név a megalapítók nevének első szótagjából tevődött össze. A *Szótó zen* fő jellegzetessége a *sikan-tadza*, a csak ülés.
6. A japán *rósi* kifejezés szó szerinti jelentése: öreg mester.
7. A japán *zendzsi* kifejezés szó szerinti jelentése: zen mester.
8. A zen lényegét szavakkal nem lehet kifejezni. [Ujj] Tanítómesterét, Tenrjú (*kínaiul: Tien-lung*) mestert, Gutei (*kínaiul: Csü-cse*) saját tanítása felől faggatta. A mester felmutatta az egyik ujját. Gutei hirtelen megvilágosodott. [Pózna] Szekiszó (*kínaiul: Si-suang*) egy napon megkérdezte: „Hogyan juttok tovább egy száz láb magas pózna csúcsáról?” [Fakalapács] Sákjamuni Buddha a szószékben ült. Mondzsü az asztalra csapott a fakalapáccsal, és azt mondta: „Ez a Buddha tanítása!”

9. [Légycsapó] Szeigen Gjósit (*kínaiul: Csing-jüan*) egy napon arról faggatta Szekitó Kiszen (*kínaiul: Si-tou*), hogy honnan jött. Szeigen Gjósi így válaszolt: „A Szókai-hegyről jövök.” Szekitó Kiszen égne szegezte légycsapóját. [Ököl] Egy napon Óbaku (*kínaiul: Huang-po*) öklét rázva azt mondta: „Íme, itt vannak hazánk legkitűnőbb tanítói.” [Bot] Tokuszan (*kínaiul: Tü-san*) arról volt híres, hogy minden újonnan érkezett tanítványt botozással fogadott. [Kiáltás] Rinjai (*kínaiul: Lin-csi*), a legendás hírű tanító, *Kbá* kiáltással tanított.
10. Volt egy híres szerzetes, aki cellájában sárkányokat rajzolt és faragott. Egy napon egy igazi sárkány jelent meg a cellájában, és egyáltalán nem ijedt meg. Itt az *igazi sárkány* a zacent jelképezi.
11. *Az elefánt egyik oldalához dörgölődtek* egy legendához kapcsolódik. Négy vak elment az állatkertbe, hogy megnézzék az elefántot. Egyikük megérintette az oldalát, és így szólt: „Az elefánt olyan, mint a fal.” Másikük megfogta az ormányát, és azt mondta: „Az elefánt olyan, mint egy kígyó.” A harmadik megérintette a lábát, és megjegyezte: „Az elefánt olyan, mint egy oszlop.” Az utolsó a farkába kapaszkodott, és így vélekedett: „Az elefánt olyan, mint egy seprű.” A négy vak vitatkozni kezdett egymással, mert mindegyikük saját véleményét hitte igaznak. A zen tanítás azt mondja, hogy a buddhizmus igazi lényegét csak akkor lehet megérteni, ha elveszítjük minden ragaszkodásunkat. Itt a *Nem töltöttek bosszú időt azzal, hogy az elefánt egyik oldalához dörgölődtek* mondat a nemragaszkodásra utal.
12. A zen tanítás azt mondja, hogy minden megtalálható az ember szívében. A *kincsesláda* ezt szimbolizálja.
13. A kínaiak a nap huszonnégy óráját tizenkét részre osztották.
14. Barna színű ruhadarab, melyet a nyakban vagy a vállon át hordanak. A buddhista fogadalmak jelképe. A hagyomány szerint a *kesza* az egész világot szimbolizálja.
15. 1. Adás; 2. Erény; 3. Türelem; 4. Igyekezet; 5. Bölcsesség; 6. Meditáció.
16. 1. Buddha; 2. Tan vagy Törvény; 3. Közösség.

17. Egyhetes intenzív meditációs elvonulás, melyet a Buddha megvilágosodásának tiszteletére rendeznek. A tizenkettedik hónap első napjától a nyolcadik nap hajnaláig tart. A legenda szerint Buddha ekkor érte el a megvilágosodást, megpillantván a hajnalcsillagot.
18. Dógen három éves volt, amikor édesapja elhunyt.
19. A *nagy szekér* a buddhizmus egyik fő irányzata.
20. A Tendai iskola (*kínaiul: Tien-taj*) elmélete a *Lótusz szútrán* alapszik. Az iskola követői Nágárdzsuna mestert tekintik hagyományvonaluk első pátriárkájának. Japánban a kilencedik században honosodott meg Szaicsó révén. Japánban máig az egyik legfontosabb buddhista iskola.
21. A *sikan meditáció* lényege a tudat lecsendesítése és a bölcsesség felébresztése.
22. A közérthető, a titkos és a meditációs tanok.
23. A Rinzai, a Szótó, az Igjó, az Ummon és a Hógen iskola.
24. A *kóan* paradox és irracionális történet, melyet a zen mesterek használnak a személyre szóló tanítás során.
25. Miután a Buddhát elhamvasztották, hamvai között relikviákat találtak.
26. A zen jellegzetes hasból eredő kiáltása. A buddha-tudat meglátását próbálják előidézni vele.
27. A nagy szekér Csak-tudat iskolája szerint a következő tudatok léteznek: „Az érzékszervi tapasztalást alkotó látás-, hallás-, szaglás-, ízlelés-, és tapintás-tudat; a gondolkodó elme; az elme-tudat; valamint az emlékbemintásokot megőrző tárház-tudat.” (*A jógácsára filozófiája; fordította: Tenigl-Takács László*)
28. A Buddha igazi természete, a világmindenség lényege.
29. Megvilágosult lény, aki mások megszabadításán munkálkodik.
30. A mahájána buddhizmus tanításában olyan tanítványra utal, aki saját érdekében törekszik a megvilágosodásra, melyet szavak útján, a négy nemes igazság belátása révén, az üresség felismerése által ér el.
31. A Buddha egyik neve. Vagy olyasvalakire utal, aki az igazság útján éri el a megvilágosodást.

32. Az éppen most zajló világekorszak neve.
33. Sákjamuni Buddha fia, az ezoterikus buddhizmus alapítója.
34. A szanszkrit *szamádbi* szó jelentése: elmélyülés, elmélyedés.
35. A szanszkrit *pradnyá* szó jelentése: bölcsesség.
36. A szanszkrit *dhjána* szó jelentése: meditáció.
37. A japán *sikantadza* szó jelentése: csak ülés.
38. A meg nem világosult lények számára a Buddha tanai titokzatosak voltak, a megvilágosultak számára pedig egyértelműek.
39. Azon buddhák teste, akik a buddha-paradicsomban időzve csodálják az igazságot.
40. A. W. Watts: A zen útja. Fordította: Kepes János. (Polgár Kiadó)
41. A szanszkrit *arbat* szó a keskeny út szentjeire utal.



Zen mesterek

BANKEI: 1622-ben született Japánban és 1693-ban hunyt el. A japán Rinzai hagyomány legeredetibb figurája. Tanítójának Dósa mestert nevezi meg. Életéről bővebben a 23. részben lehet olvasni.

BASZO (*kínaiul: Ma-cu*): 709-ben született Kínában és 788-ban hunyt el. Az egyik legfontosabb mester a kínai zen hagyomány történetében. Nangaku Edzsó Dharma-örököse, és számos kiváló tanító mestere, többek között Hjakudzso, Nanszen és Daibai szellemi vezetője. A kínai zen fejlődésére óriási hatással volt munkássága, számos új tanítási módszert fejlesztett ki. Neki tulajdonítják a kóan módszer megjelenését a zenben. Előszere-ttel használta a *Khá* kiáltást, illetve a botozást, hogy tanítványait ráébressze a buddha-tudatra. A régi kínai szövegekben azt olvashatjuk, hogy Baszót a buddhaság minden külső jegyével megáldotta a természet: magas termetű, bivalyléptű és tigrispillantású férfiú volt. A nagy hatású mesternek a legenda szerint 139 Dharma-örököse volt.

DARUMA (*szanszkritul: Bódhidharma*): 440-ben született Indiában, halála időpontja bizonytalan. A legenda szerint a kínai zen ősatyja. Életéről bővebben a 92. részben lehet olvasni.

DÓGEN: 1200-ban született Japánban és 1253-ban hunyt el. Életéről bővebben a 18. részben lehet olvasni.

DZSÓSÚ (*kínaiul: Csao-csou*): 778-ban született Kínában és 897-ben hunyt el. A Rinzai hagyomány egyik legkitűnőbb képviselője volt. Hatvanévesen szegődött szerzetesnek, nyolcvanéves korában kapta meg a Tánt, majd százhusz éves koráig tanított. Szegénységben élt. Kolostora nagyon rossz állapotban volt, mégsem kért senkitől segítséget, adományt. Cellájában még tömjén sem volt, amit a Buddhának áldozhatott volna, csak a szomszédos latrina bűzét szívhatta magába. Éjjelre nem volt gyertyája, télre tűzifája. Tanítási módszerét *az ajak és nyelv zenjének* szokás nevezni, mert elsősorban szavai voltak inspirálók.

EISZAI ZENDZSI: 1141-ben született Japánban és 1215-ben hunyt el. A Rinzaï zen Órjó hagyományának híres mestere. Ő volt az első, aki sikeresen meghonosította a zen hagyományt Japánban. Két ízben járt Kínában, és második utlété során megkapta a Tant a kínai Kian Esó mestertől. Hazaérkezését követően megalapította a Sófuku-templomot, ahol a Rinzaï hagyomány követői éltek és gyakoroltak. Később ő lett a kiotói Kennin-templom apátja.

EKA (*kínaiul: Huj-kó*): 487-ben született Kínában és 593-ban hunyt el. A kínai zen hagyomány második pátriárkája volt. Őt tekintik Daruma egyetlen örökösének. Fiatalkorában tudósként működött, a konfucianizmus, a taoizmus és a buddhizmus szentiratait tanulmányozta. A könyvekben leírtak azonban nem elégtették ki, ráébredt, hogy mélyebb, őszintébb utat kell keresnie, amit végül Daruma mutatott meg neki. Mestere halála után köddé vált, állítólag hentesként dolgozott, hogy a dolgos hétköznapokban elmélyítse bölcsességét.

ENÓ (*kínaiul: Huj-neng*): 638-ban született Kínában és 713-ban hunyt el. A kínai zen hagyomány hatodik pátriárkája volt. Életével és tanításával már határozottan az igazi kínai zen veszi kezdetét –, amelynek virágzása, úgynevezett aktív korszaka, a Tang-dinasztia utolsó kétszáz évére, nagyjából 700 és 906 közé esik. Szegénységben élt édesanyjával, az írástudatlan fiú tűzifaházalóként kereste kenyerét. Egy napon meghallotta egy szerzetes kántálását: „Ne kötődj a tudatban fölmerülő dolgokhoz.” A tanítást hallva megvilágosodott. Nem sokkal később elindult Kónin, az Ötödik Pátriárka kolostorába, aki meglátta benne a megvilágosult Buddhát. Tőle kapta meg a Tant, titokban. 713-ban bekövetkező halálával megszakadt a pátriárkák intézménye, a zen családfája több ágra szakadt. A halálát követő két évszázadban a zen iskolák és irányzatok szerteágazóan fejlődtek.

FUJÓ DÓKAI (*kínaiul: Fu-jing Tao-kaj*): 1043-ban született Kínában és 1118-ban hunyt el. Neki köszönhető, hogy az ezredfordulót követő hetven-egynéhány év után a zen hagyomány visszanyerte erejét és elevenségét, és mind a mai napig megmaradt.

GANTÓ (*kínaiul: Jen-tou*): 827-ben született Kínában és 887-ben hunyt el. Dzuikan mester Dharma-örököse volt. Ragyogóan tiszta szeméről és éles eszéről vált ismertté. Harmincöt éves korában elvesztette tanítómesterét, majd magányosan élt hosszú éveken át. A buddha-tudat kiművelését követően tanítványok gyűltek köré, kolostora napról-napra bővült, gyarapodott. A Tang-dinasztia kaotikus éveiben rablók garázdálkodtak a kolostorokban. Egy napon Gantó kolostorába hatoltak be. A szerzetesek ijedtükben eliszkoltak, egyedül a mester maradt a csarnokban, zazen tartásban ülve. Mivel a rablók nem találtak semmi ellophatót, meggyilkolták a zen mestert, aki halála előtt felkiáltott – kiáltása messzi tájakon is jól hallható volt. Innen származik a *Gantó felüvölt* című kóan, mely az élet és halál mibenlétét feszegeti. A híres Hakuin mester megvilágosodása pillanatában felkiáltott: „Gantó él, és köszöni, jól van!”

GENSA (*kínaiul: Hszüan-sa*): Születésének és halálának időpontja nem ismert. Széppő Dharma-örököseként a Hógen iskola egyik ősatyját tiszteljük személyében.

GUTEI (*kínaiul: Csü-cse*): A kilencedik században élt Kínában. Életéről bővebben a 41. részben lehet olvasni. A legenda szerint valahányszor a buddhizmus lényegéről kérdezték, felmutatta az ujját. Kolostorában szolgált mellette egy fiú, akitől megtudakolták, mit tanít a mestere. A fiú felmutatta az ujját. Mikor Gutei tudomást szerzett az esetről, konyhakéssel levágta a fiú ujját, aki a fájdalomtól üvöltve elrohant. Gutei utána kiáltott, a fiú visszanézett. A mester felmutatta az ujját, a fiú megvilágosult. Gutei halála előtt így beszélt a tanítványaihoz: „Az egyujjas zent tanítómestereimtől, Tenrjútól kaptam. Egész életemben használtam, mégsem merítettem ki.”

HAKUIN: 1689-ben született Japánban és 1769-ben hunyt el. A japán Rinzai hagyomány egyik legfontosabb és legkiemelkedőbb mestere. Gyakran őt tekintik a modern zen atyjának. A kóan módszer és a zazen gyakorlat fontosságát hirdette. Egyik híres kóanja így szól: „Hogyan szól egy tenyér, ha csattan?” Kiváló

festőművész, kalligráfia készítő és szobrász volt. Tanítása ki-
mondja, hogy a zazen gyakorlat három fő eleme: a nagy hit,
a nagy kétség, a nagy elhatározás. A kolostori életet szigorú szabá-
lyok közé szorította, és Hjakudzso szellemét felidézve, a kétkezi
munka fontosságára hívta fel a figyelmet.

HJAKUDZSÓ (*kínaiul: Paj-csang*): 720-ban született Kínában és 814-ben
hunyt el. A kínai zen klasszikus korszakának egyik legmegbecsül-
tebb mestere volt. Ő szerkesztette meg a zen kolostorok első
szabályait, fektette le a szerzetesi életmód alapjait, amely végül
radikálisan megkülönböztette a kínai zent indiai elődjétől. Külö-
nösen a kétkezi munka fontosságát hangsúlyozta, és azt, hogy
a szerzetesek a megélhetésük miatt ne kerüljenek függőségbe
másoktól. Tőle származik a következő híres mondás: „Aki nem
dolgozik, ne is egyék.” E szavakat öregemberként mondta, amikor
szerzetesei eldugták előle a szerszámait, hogy ne tudjon részt
venni a megerőltető kétkezi munkában. Többek között a kiváló
Óbaku mester tanítója volt.

IKKJÚ: 1394-ben született Japánban és 1481-ben hunyt el. Életéről
bővebben a 29. részben lehet olvasni.

JAMAOKA TESSÚ: 1836-ban született Japánban és 1888-ban hunyt el.
A zen hagyomány világi követőjeként a kendó vitathatatlanul leg-
nagyobb mestere volt. Ismert festményeiről és kalligráfiáiról is.
Korának kitűnő politikusa.

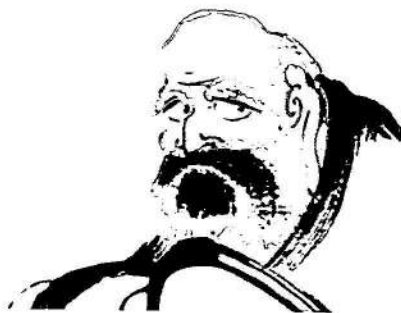
JAKUSZAN (*kínaiul: Jüe-san*): Születésének és halálának időpontja
bizonytalan. Szekitő Dharma-örököseként ismerjük.

KJÓGEN (*kínaiul: Hsziang-jen*): Születésének időpontja bizonytalan,
898-ban hunyt el Kínában. Iszan Dharma-örököse volt. Fiatalon
tudósként működött, Hjakudzso tanítványa volt, ám a meg-
világosodást nem sikerült elérnie. A mester halála után Iszan
mellé szegődött, aki egy napon megkérdezte tőle: „Mi volt az
igazi arcod, mielőtt megszülettél?” Ez a kóan vezette el a megvilá-
gosodáshoz.

KJÓ SZEIDZSÓ (*kínaiul: Hszing-jan*): Születésének és halálának idő-
pontja nem ismert. Rinzai Dharma-örököse volt.

- KÓNIN (*kínaiul: Hung-zen*): 601-ben született Kínában és 674-ben hunyt el. A kínai zen ötödik pátriárkája és Enó tanítómestere volt.
- MJÓZEN: 1184-ben született Japánban és 1225-ben hunyt el. A Rinzai zen Órjó hagyományának mestere volt. Eiszai zendzsi Dharma-örököseként és Dógen zendzsi tanítójaként ismerjük. 1223-ban Kínába utazott, és ott hunyt el.
- MUMON EKAI (*kínaiul: Vu-men Huj-kaj*): 1183-ban született Kínában és 1260-ban hunyt el. A Rinzai zen Jógi hagyományának mestere volt. Tőle származik a *Zen Kapuja: Mu* kóan-gyűjtemény.
- NANGAKU (*kínaiul: Nan-jüe*): 677-ben született Kínában és 744-ben hunyt el. Enó tanítványa és Dharma-örököse volt. A híres-neves Baszo mester tanítóját tiszteljük személyében.
- ÓBAKU (*kínaiul: Huang-po*): Születésének időpontja nem ismert, 850-ben hunyt el Kínában. Hjakudzso Dharma-örököse és Rinzai tanítómestere volt. Életrajzírója elmondása szerint tiszteletet kel-
tő személy volt, akinek egyszerű és tiszta személyisége nagy hatást gyakorolt a zen történetére.
- RINZAI (*kínaiul: Lin-csi*): Születésének időpontja nem ismert, halálának éve bizonytalan. Óbaku Dharma-örököse, és a róla elnevezett hagyomány atyja volt. Előszeretettel használta a *Khá* kiáltást és a botozást, hogy ráébressze követőit a buddha-tudatra. A kóan módszer művelőjeként ismert.
- RJÓKAN: Születésének időpontja bizonytalan, 1831-ben hunyt el Japánban. A Szótó zen mestereként és kiváló költőként ismert.
- SUNRJÚ SZUZUKI: 1905-ben született Japánban és 1971-ben hunyt el. Dógen mester szellemi örököseként 1958-ban az Egyesült Államokba utazott, ahol élete végéig élt. Korának egyik legnagyobb befolyással bíró zen tanítója volt.
- SZUNG SZÁN: 1927-ben született Észak-Koreában. Az 1970-es évek elején az Egyesült Államokba utazott, ahol tanítványai megalapították a Kvanum Zen Iskolát. Tanításáról a *Hamut a Buddhára* című könyvben lehet olvasni.
- TANKA SIDZSUN (*kínaiul: Tan-bszia*): Születésének időpontja ismeretlen, 1119-ben hunyt el. A Szótó hagyomány mestere volt.

- TENDÓ NYODZSÓ (*kínaiul: Tien-tung*): 1163-ban született Kínában és 1228-ban hunyt el. A Szótó hagyomány mestereként a japán Dógen zendzsi szellemi vezetője volt.
- TENNO (*kínaiul: Tien-huang Tao-vu*): Születésének időpontja bizonytalan, 807-ben hunyt el Kínában. Szekitó Dharma-örököse és Rjútan tanítómestere volt.
- TENRJŰ (*kínaiul: Tien-lung*): Születésének és halálának időpontja nem ismert. A IX. században élt. Gutei mester tanítójaként lett ismert.
- TOKUSZAN (*kínaiul: Tō-san*): Valószínűleg 781-ben született Kínában és 867-ben hunyt el. Rjútan mester Dharma-örököse és Gantó, illetve Szepő tanítómestere volt. Őt tekintjük az Ummon és a Hógen iskola előfutárának. Fiatalon buddhista tudósként működött. A *Gyémántvágó szútra* szövegét tanulmányozta és látta el kommentárokkal. Megvilágosodása után a Tokuszan-hegyen tanított. Egyik híres mondása így szól: „Ha megszólalsz, harminc botütést kapsz. Ha csöndben maradsz, harminc botütést kapsz.”
- TOSZOCU (*kínaiul: Tou-suaj*): 1044-ben született Kínában és 1091-ben hunyt el. A Rinjai zen Órjó hagyományának mestere volt.
- TÓZAN (*kínaiul: Tung-san*): 910-ben született Kínában és 990-ben hunyt el. Ummon Dharma-örököse volt.
- UMMON (*kínaiul: Jün-men*): 864-ben született Kínában és 949-ben hunyt el. Szepő tanítványaként és Dharma-örököseként, illetve Kjórin, Tózan és Harjó tanítómestereként ismerjük. Az egyik legkülönösebb zen mester. Szavai mélyen megvilágosítottak, mágiikus hatásúak voltak.



Mester és tanítvány



Második fejezet

1

A tanítvány megállt a kolostorkapuban.

– Miért nem jössz be? – kérdezte a Mester.

– Miért mennék? Nem vagyok kint – felelte a tanítvány.

2

A Mester így szólt a tanítványhoz:

– A megvilágosodást nem lehet elérni.

– Mester, maga hogyan érte el? – kérdezte a tanítvány.

– Nem tudom – válaszolta a Mester.

3

A tanítvány az ifjoncnak tartott előadást. A Mester közbeszólt:

– Mit művelsz?

– Kifejtem a Törvényt – válaszolta a tanítvány.

– Ugyan miért? – kérdezte a Mester.

– Hogy az ifjoncok megszabaduljanak élettől és haláltól.

– Csakugyan? Hát nem tudod, hogy a megszabadulás nem adható át szavakkal?

A tanítvány elgondolkodott, majd ráförmedt a Mesterre:

– Gyalázza a Buddhát és a Dharmát!

4

A Mester a barlangban meditált, a tanítvány kint állt a sűrű hóesésben, tanításért epekedve.

– Mit akarsz? – kérdezte a Mester.

– Meg akarok szabadulni élettől és haláltól – válaszolta a tanítvány, majd így folytatta:

– Mester, kérlek, taníts engem!

– Látod, hogy zuhog a hó?

- Igen, Mester.
- Milyen színű a hó?
- Fehér.
- Ha majd piros hó esik, tanítalak téged – jegyezte meg a Mester.

5

A Mester és tanítványa a hegyeket járták. A Mester egy elágazó ösvényhez érve megállt, s megkérdezte:

- Merre tovább?
- Csak egyenest – felelte a tanítvány.

6

A tanítvány a Mester színe elé járult és megkérdezte:

- Miért jött a Pátriárka Kínába?
- Menj, kérdezd meg a kőszloptól – válaszolta a Mester.
- Nem értem – fakadt ki a tanítvány.
- Én sem – jegyezte meg a Mester.



7

A tanítvány a Mester kolostorába megérkezvén így szólt:

– Kérem, árulja el nekem a buddhizmus lényegét.

A Mester leült a párnájára, a tanítvány sarkon fordult, s elindult kifelé a Buddha-csarnokból. A Mester utána szólt:

– A születés és halál birodalmában nem létezik semmi. Mit kutatasz folyton-folyvást?

A tanítvány megvilágosodott, és kettétörte a vándorbotját.

8

A tanítvány a Mester kolostorába megérkezvén így szólt:

– Kérem, árulja el nekem a buddhizmus lényegét.

– Te vagy a Buddha, én vagyok a tudat – tanította a Mester.

9

A tanítvány a Mester kolostorába megérkezvén így szólt:

– Kérem, árulja el nekem a buddhizmus lényegét.

A Mester eltűnődött.

10

A Mester így szólt a tanítványokhoz:

– Tanításom magától a Buddhától származik. A megvilágosodásra törekszünk, s nem különféle szellemi élmények megszerzésére. A tudat a Buddha. A Buddha, az érző lények, a megvilágosodás és a szenvedélyek egylényegűek, csupán nevükben térnek el. Tanítványok! Lássátok meg az igazi természeteket, s akkor belátjátok, hogy az érző lények valójában nem jók és nem gonoszak, a bölcsek és a halandók ugyanazzal a megvilágosodott természettel rendelkeznek.

A tanítvány éppen készült elhagyni a templomot, mikor a Pátriárka útját állta és megkérdezte:

– Hová?

– A Mesterhez – válaszolta a tanítvány.

– A Mester útja csúszós – jegyezte meg a Pátriárka.

– Sebaj, nálam lesz a vándorbotom. Amint megérkezem, megtréfálok a Mestert – mondta a tanítvány, és elhagyta a szentélyt.

Mikor megérkezett a kolostorba, a Mestert a csarnokban ülve találta. Körüljárta őt, vándorbotjával koppantott egy jó hangosat, majd felkiáltott:

– Miféle tanítás volt ez?

– Kék égbolt! Kék égbolt! – válaszolta a Mester.

A tanítvány szótlán csendben sarkon fordult, és visszatért a Pátriárkához. Megérkezvén elmesélte a történeteket.

– Menj vissza és kérdezz újra! Amint a Mester kinyögte a választ, hallass kétszer tigrisordítást! – tanácsolta a Pátriárka.

A tanítvány visszatért a kolostorba, s feltette korábbi kérdését. A Mester válaszként kétszer tigrisordítást hallatott. A tanítvány elképedt, sarkon fordult és visszatért a Pátriárkához. Miután elmesélte a történeteket, a Pátriárka megjegyezte:

– Nem megmondtam, hogy a Mester útja csúszós?

A tanítványok egybegyűltek a csarnokban, hogy meghallgassák az esti tanítást. A Mester, ahogy belépett, botjával hadonászva kikergetett mindenkit a csarnokból. Mikor visszatessékelte a tanítványokat, rájuk förmedt:

– Na, mi van?

13

A tanítvány a Mester színe elé járult, aki megkérdezte:

– Honnan jöttél?

– Az apátúr kolostorából – felelte a tanítvány.

– Mit tanít mostanában az apát?

– Az egyik esti szertartás kezdetekor botjával kikergetett bennünket a Buddha-csarnokból. Mikor már mindnyájan kint fagyoskodtunk az udvaron, visszatessékelt bennünket.

– Á, most már értem apáturunkat – jegyezte meg a Mester.

A tanítvány megvilágosodott.

14

A tanítvány megkérdezte a Mestert:

– Mi a nirvána?

– Hogy hívtak, mielőtt megszülettél? – kérdezte a Mester.

15

A kolostor apátja így szólt a Mesterhez:

– Hónapok óta nem tanítottál bennünket a Dharma-csarnokban.

Kérlek, adj tanítást számunkra.

– Kongasd meg a nagyharangot! – utasította a Mester.

A kolostor apátja megkongatta a harangot. Midőn a tanítványok egybegyűltek a csarnokban, s tisztes csendben leültek a párnájukra, a Mester felült a szószékbe. Égnek szegezte a botját, és elkiáltotta magát. Azzal lelépett a szószékből, és visszatért a cellájába. A kolostor apátja utána szaladt, hogy magyarázatot kérjen tőle.

– A szútrák kifejtését meghagyom a szövegmagyarázóknak, a filozófiai fejtegetéseket meghagyom a filozófusoknak... én zen mester vagyok, miféle tanítást vártok hát tőlem?

16

A tanítvány a Mester színe elé járult, aki megkérdezte:

– Honnan jöttél?

– Hunanból – felelte a tanítvány.

– Megáradt a Tung-ting folyó? – kérdezte a Mester.

– Nem.

– Még nem? Pedig már napok óta esik – csodálkozott a Mester.

17

A Mester megkérdezte a szakácsot:

– Mióta élsz a kolostoromban?

– Három éve – válaszolta a szakács.

– Nem ismerlek téged – jegyezte meg a Mester.

A szakács dühösen sarkon fordult, s elhagyta a kolostort.

18

A Mester éppen a *Buddha* írásjelet festette egy rizspapírra, amikor a tanítvány belépett a cellájába. A Mester megkérdezte:

– Mi ez?

– A *Buddha* – válaszolta a tanítvány.

– Miket beszélsz? – méltatlankodott a Mester.

19

A tanítvány a Mester színe elé járult, aki megkérdezte:

– Honnan jöttél?

– Az apátúr kolostorából – felelte a tanítvány.

– Meddig voltál ott?

– Közel egy évig.

– Ökör vagy te is – jegyezte meg a Mester.

– Az apátúr kolostorában éltem közel egy évig, de az étkezőbe nem tettem be a lábam soha – mondta a tanítvány.

– Szóval azt állítod, hogy a délkeleti szellő volt az étked? – kérdezte a Mester.

– Dehogy. Voltak ott jó néhányan az apáton kívül, akik tápláltak engem – mondta a tanítvány.

20

A tanítvány a Mester színe elé járult, aki megkérdezte:

– Honnan jöttél?

– Az apátúr kolostorából – felelte a tanítvány.

– Meddig voltál ott? – kérdezte a Mester.

– Egy évig.

– Légy a kolostor főapátja – mondta a Mester.

– Az igaz, hogy az apátúr kolostorában éltem egy évig, de nem tanultam semmit – szólt a tanítvány.

– Apáturunk nem tanított semmit – jegyezte meg a Mester.

A tanítvány elképedt.



21

A Mester megkérdezte a tanítványt:

– Mit művelsz?

– Beszélgetek a kővel – válaszolta a tanítvány.

– Érti a szavaidat? – kérdezte a Mester.

A tanítvány elképedt.

22

A Mester megkérdezte a tanítványt:

– Hol voltál?

– Meggyújtottam egy szál tömjént a csarnokban.

– Láttad a Buddhát? – kérdezte a Mester.

– Igen – válaszolta a tanítvány.

– Hol?

– Az emberek világában.

– Olyan vagy, mint az ősi buddhák – jegyezte meg a Mester.

23

A Mester éppen söprögetett, amikor a tanítvány belépett a cellájába.

– Miért végzel ilyen alantas munkát? – kérdezte a tanítvány.

– Takarodj! – förmedt rá a Mester.

A tanítvány kiment, majd néhány pillanat múlva ismét belépett a cellába:

– Miért végzel ilyen magasztos munkát?

– Takarodj! – förmedt rá a Mester.

A tanítvány elképedve kiment.

24

A Mester felült a szószékbe, s így beszélt a gyülekezethez:

– Élt valaha egy ifjú szerzetes, aki minden hozzá intézett kérdést megválaszolt.

A tanítvány előlépett és megkérdezte:

– A kínai klasszikusok minden kötete megvolt neki?

– Nem volt neki egyetlen könyve sem.

– Akkor hogy lett olyan bölcs?

– Nem aludt éjszakánként – felelte a Mester.

– Te minden kérdésre tudsz válaszolni?

– Igen, de nem fogok – válaszolta a Mester.

25

A tanítvány a Mester színe elé járult és megkérdezte:

– Hogy juthatok el a buddhák tiszta földjére?

– Hol vagy most? – kérdezte a Mester.

– A vágyak sötét birodalmában.

– Akkor sehogy – jegyezte meg a Mester.

– Miért? – fakadt ki a tanítvány.

– Mert még mindig a gonosz-birodalma és a buddhák-birodalma közt hánykolódsz – felelte a Mester.

26

A tanítvány felkereste a Mestert, hogy tanítását kérje.

– Mi volt az igazi arcod, mielőtt megszületted? – kérdezte a Mester.

A tanítvány nem tudott válaszolni.

27

A tanítvány megkérdezte a Mestert:

- Miért jött a Pátriárka Kínába?
- Tölgyfa a kertben – válaszolta a Mester.
- Ne az objektivitás révén taníts! – szólt a tanítvány.
- Nem az objektivitás révén tanítok – vágott vissza a Mester.
- Akkor mondd meg, miért jött a Pátriárka Kínába?
- Tölgyfa a kertben – válaszolta a Mester.

28

A tanítvány megkérdezte a Mestert:

- Mi vagyok én?
- Látod a tölgyfát a kertben? – kérdezte a Mester.

29

A tanítvány megkérdezte a Mestert:

- Mi a Buddha?
- Mi vagy te? – kérdezte a Mester.

30

A Mester belépett a konyhába, s megkérdezte a szakácsot:

- Mit dolgozol?
- Rizst válogatok – válaszolta a szakács.
- Mennyi a szerzetesek fejadagja? – kérdezte a Mester.
- Egy maréknyi rizs.
- Nem sok az?
- Lehetne több is – válaszolta a szakács.

A Mester megbotozta a szakácsot.

31

A tanítvány a nagycsarnok előtt zöldséget majszolt.

– Olyan, mint egy számár – jegyezte meg a Mester.

A tanítvány számárbölgést hallatott.

– Ez tolvaj! – kiáltott rá a Mester.

– Tolvaj! Tolvaj! – kiáltotta a tanítvány, és elsétált.

32

A Mester megkérdezte a tanítványt:

– Mit szólsz a fehér ökörhöz a pusztán?

A tanítvány ökörbölgést hallatott.

– Mi van, nem tudsz beszélni? – kérdezte a Mester.

– És ön?

– Ez állat! – förmedt rá a Mester.

33

A tanítvány a Mester színe elé járult és megkérdezte:

– Kifejti a szerzeteseknek a szútrákat?

– Nem – válaszolta a Mester.

– Gyakorolja a szerzetesekkel a meditációt?

– Nem.

– Akkor mit csinál, Mester? – érdeklődött a tanítvány.

– Buddha palántákat nevelek – válaszolta a Mester.

34

A Mester megérkezett a Pátriárka pagodájához. A kapuőr megkérdezte:

– Ki előtt borul le először? A Buddha vagy a Pátriárka előtt?

– Nem borulok le egyikőjük előtt sem – válaszolta a Mester.

– Csak nem neheztel rájuk? – kérdezte a kapuőr.

A Mester megforgatta ruhaujját, és elsétált.

A Pátriárka halálának évfordulóján a Mester lakomára hívta a tanítványokat. Egyikük megkérdezte:

- Miféle tanítást kapott a Pátriárkától?
- Nem kaptam tőle semmiféle tanítást.
- Most mégis lakomára hívott bennünket, hogy megemlékezzünk a Pátriárkáról. Csak nem kételkedik benne?
- Kételkedem is, meg nem is.
- Miért nem azonosul vele teljes egészében?
- Mert akkor hűtlen lennék hozzá – felelte a Mester.

A Mester vizelni indult. A tanítvány útját állta, s faggatni kezdte:

- Mi a zen első alapelve?
- Kotródj odébb, huggyozni kell mennem! – förmedt rá a Mester, és továbbment. Néhány lépés után azonban visszaszólt:
- Látod? Még ezt a kicsi dolgot is magam intézem el.

A Mester így szólt a tanítványokhoz a Buddha-csarnokban:

- Mit kerestek a kolostoromban? Mit vártok tőlem? Én csak abban tudok tanácsot adni nektek, hogyan kell enni és üríteni. Értitek? Keresztül-kasul vándoroltok az országban, egyik mestertől a másikig. Mire jó ez? Amint a mesterek kinyögnek valami bölcs tanítást, felcsillan szemetek, megdobban szívetek, s elteltek magatokkal: „Ó, már értem! Hát ez az! Most már látom az utat!” Tökfilkók, vonuljatok vissza celláitokba, és nézzetek magatokba! Az igazságot a szívetekben keressétek!

A Mester lelépett a szószékből, és visszatért a cellájába.

38

A tanítvány megkérdezte a Mestert:

– Mi a megvilágosodás?

A Mester megvilágosodott és megkérdezte:

– Most már érted?

39

A tanítvány megkérdezte a Mestert:

– Mi a megvilágosodás?

– Tőlem kérzed? – méltatlankodott a Mester.

40

A tanítvány megkérdezte a Mestert:

– Mi a megvilágosodás?

– Nem mondom meg – válaszolta a Mester.

41

A tanítvány megkérdezte a Mestert:

– Mi a megvilágosodás?

– A válasz benned van – felelte a Mester.

42

A tanítvány megkérdezte a Mestert:

– Mikor érte el a megvilágosodást?

– Elfelejtettem – válaszolta a Mester.

43

A Mester így szólt a tanítványokhoz:

– Szerzetesek! Mondjátok meg, kik vagytok?

Ha szerzetesek vagytok, kitekerem a nyakatokat. Ha nem vagytok szerzetesek, takarodjatok a kolostoromból!

44

A Mester így szólt a gyülekezethez:

– A nagy kétség nagy megvilágosodást szül. A kis kétség kis megvilágosodást szül. Aki nem kételkedik, nem világosodik meg.

Azzal lelépett a szószékből, és visszatért a cellájába.

45

A Mester így szólt a tanítványokhoz:

– A megvilágosodást nem lehet elérni.

46

A Mester így szólt a tanítványokhoz:

– A világ nem mond magáról semmit. A tudatban megjelenő dolgok nem mondanak magukról semmit. Lássátok be ezt az igazságot!

47

A Mester így szólt a tanítványokhoz:

– Minden, amit felfogok a világból, én vagyok.

48

A Mester így szólt a tanítványokhoz:

– Ne kövessetek engem. Ne kövessetek senkit. Ne kövessétek a tudatban megjelenő dolgokat sem. Legyetek halottak. Ez a megszabadulás útja.

49

A Mester így szólt a tanítványokhoz:

– Ahogy rátok tekintek, magamat látom bennetek.



A felébredés mítosza



Harmadik fejezet

Szigeti György nyomán

- részletek -

Megjegyzés:

A fejezetben szereplő *Gyémánt-út* kifejezés nem a buddhizmus Vadzsrajána (Gyémánt-út) irányzatára utal.

A zen meditáció a Gyémánt-út folyamatos követése. A Gyémánt-természet független a külsőtől és belsőtől, mindig ugyanolyan, soha nem változik. A Gyémánt-természet szüntelenül jelen van. Midőn felismerjük a Gyémánt-természetet, és folyamatosan elmélyülünk benne, a zen meditáció Gyémánt-útját járjuk.

A zen meditáció lényege a Gyémánt-természet felismerése és a Gyémánt-út folyamatos követése. Mindennapi életünk során a külső benyomásokkal és benső folyamatokkal foglalkozunk. Ezt hívjuk karmának. A zen meditáció Gyémánt-útja független a külső benyomásoktól és benső folyamatoktól. A zen meditáció Gyémánt-útja a megszabadulás ösvénye.



A zen meditáció lényege a bennünk lévő Buddha felismerése, mely rendíthetetlen, tiszta, ártatlan, végtelen, korlátlan, áthatja a világmindenséget. A zen meditációban ezt tekintjük menedéknek, fészeknek, otthonnak.





A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy az ember természeténél fogva eredendően megvilágosodott, szabad. Az öt érzékszervi tapasztalás, a látás, a hallás, a szaglás, az ízlelés és a tapintás, természeténél fogva végtelen, határtalan. Az ember bensője, tudata természeténél fogva végtelen, határtalan, szabad. Az értelem, a gondolkodás szüli a kötöttségeket, a korlátokat, a bajokat, a gondokat, a bűnöket, a rossz szokásokat, a tévelygéseket. Az értelem, a gondolkodás szül mindent. Az értelem, a gondolkodás használata révén hozzuk létre a saját korlátainkat, kötődéseinket. Az értelem, a gondolkodás szab határt az öt érzékszerv, a tudat működésének. Az értelem, a gondolkodás azonban természeténél fogva végtelen, határtalan. Ezt a végtelen, határtalan értelmet, gondolkodást használjuk saját korlátaink, kötöttségeink létrehozására. A zen meditáció során felismerjük saját korlátainkat, kötődéseinket. A zen meditáció lényege a korlátok, a kötöttségek szellemi meghaladása, a Gyémánt-természet felismerése, és a Gyémánt-út követése.



A zen meditáció felöleli az élet minden pillanatát. Minden tanít szüntelenül. A bennünk lévő Buddha felismerésével ráébredünk a szívünkben lakozó igazi mesterre. Az igazi mester mindig és mindenhol jelen van.



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy minden tapasztalat tanít. Ezért nem utasítunk el semmit. Nem menekülünk a fájdalom, a szomorúság, a magány, az éhezés, a kielégületlenség, a nélkülözés, az élet sötét oldala elől. Hiszen felismertük, hogy mindentől tanulhatunk, minden tanít szüntelenül. A Buddha-Dharma folyamatosan megnyilvánul. A Buddha folyamatosan tanít bennünket.

A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy a buddhista szellemi úton mi teremtjük meg a korlátokat, akadályokat. Saját gondolkodásmódunk, létszemléletünk, hitünk korlátai miatt nem ismerjük fel a bennünk lévő Buddhát. A gondolkodásmód, a létszemlélet, a hit korlátait az értelem szüli. A zen meditáció lényege saját kötődéseink, korlátaink szellemi meghaladása, az elme és az értelem teljes feloldódása a végtelen mindenségben. A teljes feloldódás állapotában minden kötődésünktől, korlátunktól megszabadulunk.





A zen meditáció lényege a bensőkben való elmélyülés. A Gyémánt-természet felismerése révén belátjuk, hogy nincs külső és belső. A külső és belső a gondolkodás terméke. A Gyémánt-természet nem külső, nem belső. A Gyémánt-természet olyan, mint a tükör.



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy minden tapasztalat egylényegű. Minden tapasztalatot a Gyémánt-természet tükreben fogunk fel. A Gyémánt-természet a lényegünk, mely ragyogóan tiszta tükörként mindent megmutat. Ez a Gyémánt-természet nem a test, nem a tudat; nem az üresség, nem a forma; nem a világ, nem az én.



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy a tudat tárgyaihoz való nem-kötődés lényege a tudat teremtő képességének meglátása. Saját felelősségünk tudatosítása. Mi vagyunk a felelősök az életünk minőségéért, a világ és a lények sorsáért. A világban tapasztalható jelenségek milyensége mitőlünk függ. Ez nagyon fontos tanítása a zennek, mert ennek megvalósítása által mindennapi életünk tisztává és egyszerűvé válik.

A nem-kötődés másik fontos jelentése a korlátok szellemi meghaladása, a tökéletes megszabadulás. Minden ragaszkodás és kötődés akadály, korlát, ami a Gyémánt-természet felismerését akadályozza.



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy a csend és a levegő a buddha-tudat megnyilvánulása. A csend és a levegő végtelen, határtalan, meg nem született és el nem múló. Mindig jelen van,

szüntelenül átjár bennünket. Mikor teljesen feloldódunk a csendben és a lélegzésben, minden végtelenné, határtalanná válik, és a bennünk lévő Buddha önmagától megmutatkozik. A buddha-bölcsesség működni kezd bennünk.



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy ez a tudat a Buddha. A filozófus tantételeken, gondolatokon, elméleteken töri a fejét – a tudat a filozófus. A zenész dallamokon, hangzatokon, hangszereken töri a fejét – a tudat a zenész. Az író történeteken, mondanivalón, frappáns megoldásokon töri a fejét – a tudat az író. A kisiskolás leckén, játékon, osztályzatokon töri a fejét – a tudat a kisiskolás. A bankelnök pénzen, nyereségen, befektetéseken töri a fejét – a tudat a bankelnök. A Buddha a tudatban időzik, a tudatra ébred rá szüntelenül, a tudatot műveli – a tudat a Buddha.



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy azért nem vagyunk képesek meglátni a bennünk lévő Buddhát, mert elveszünk a látott, hallott, tapasztalt világ dolgaiban. Mikor este bekapcsoljuk a televíziót, hogy megnézzük kedvenc filmünket, még tudatában vagyunk a televízió létezésének. Mikor teljesen a film hatása alá kerülünk, érzelmek, gondolatok, kötődések ébrednek bennünk. Könnyeket hullatunk, mosolygunk, nevetünk, megijedünk, félünk. A televízióról már nincs tudomásunk, csak a sugárzott műsor él bennünk elevenen. Ez a tudat elvesztése. Mikor dolgozunk hétköznapijainkban teljesen elveszünk a látott, hallott, tapasztalt világban, elveszítjük a tudatunkat. A zen meditáció lényege ezért az, hogy ismét meglássuk, felismerjük saját tudatunkat, megismerjük annak mibenlétét. Mert a tudat a szellemi út alapja. Hjakudzsó mester azt mondja: „Mindent tudnod kell a tudatról.” Kónin mester azt mondja: „Aki nem ébred rá a saját tudatára, hiábavalóan tanulmányozza a buddhizmust.”



A zen meditáció két ismérve a békesség és az éberség. A buddhatudat aspektusából nézve a békesség és a nyugtalanság, az éberség és a tompaság egylényegű. A bennünk lévő Buddha még akkor is békességben időzik, ha mi föl s alá rohangálunk. A bennünk lévő Buddha még akkor is tökéletesen éber, ha mi álomvilágban bolyongunk ide-oda, elveszve vágyainkban, érzelmeinkben, gondolatainkban. A Buddha mindig jelen van.



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy nincs szükségünk semmire sem. Mert a bennünk lévő Buddha tökéletes és teljes. A bennünk lévő Buddha nem szegény, nem gazdag, nem férfi, nem nő, nem öreg, nem fiatal, nem szép, nem csúnya, nem úr, nem szolga, nem szerzetes, nem világi. Amikor tökéletesen eggyé válunk a bennünk lévő Buddhával, végtelenné, határtalanná, ragyogóan tisztává, ártatlanná válunk. Ez a határtalanság, végtelenség, ragyogó tisztaság és ártatlanság születésünk óta szüntelenül bennünk van.



A zen meditáció művelése során felismerjük egységünket a három elemmel. Levegő vagyok. Tűz vagyok. Víz vagyok. Ekképpen mindenütt jelen vagyok.



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy mindenki egylényegű. Az ember, a kutya, a macska, a ló, a disznó, a pók, a kígyó egylényegű. Ennek felismerése révén bölcsességgel és szeretettel fordulunk a lények felé.



A zen meditáció művelése során megleljük a saját békénket, mely egyben a világbéke.



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy az őszinteség, az ártatlanság, a tisztaság, a szeretet, a békesség, a nyugalom, a jóság természeténél fogva végtelen, határtalan. Ekképpen a bennünk lévő Buddha megnyilvánulása. A Buddha ezért tanította a nemes nyolckrétű ösvényt, a zen hagyomány mesterei ezért hangsúlyozták az őszinteség fontosságát. A kisgyermek Buddha, mert akadálytalanul, őszintén működik. Minden akadály, korlát szülője a gondolkodás. Eredendően buddhák vagyunk. Gondolkodásunk korlátai révén veszítjük el a buddhaságot. Ezért az őszinteség, az ártatlanság, a tisztaság, a szeretet, a békesség, a nyugalom, a jóság művelése, saját értelmünk, gondolkodásunk felszabadítása a legfontosabb.





A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy minden mulandó, még a szellemi élmények is. Ezért nem a szellemi élmények megszerzésére törekszünk, hanem a meg nem született és el nem múltó Gyémánt-természet felismerésére. A Gyémánt-természet örök, nem változik, mindig ugyanolyan. A legbensőbb lényegünk.



A zen meditáció felöleli a múltat, a jelent és a jövőt. Egy bölcs lény mondta: „A Buddha egyazon pillanatban tapasztalja a múltat, a jelent és a jövőt.”



A zen meditáció művelése során felismerjük saját karmánkat. A karma akadály, korlát, mely a bennünk lévő Buddha meglátását akadályozza. A zen hagyomány ezért hangsúlyozza a karma szellemi meglátását. Midőn tisztán felismerjük a karma mibenlétét, ráébredünk arra, hogy a karma a gondolkodás terméke. Midőn teljesen egyé válunk a bennünk lévő Buddhával, a sors karma elenged bennünket. Ekkor a karma nem karma. Midőn a buddha-állapotban időzve felfogjuk a világot, látjuk, hogy minden karmából születik, minden karmát okoz. Részvét és szeretet ébred bennünk a világ iránt. Buddhaként szabadon hozzuk létre a kötődést, a karmát. Ekkor a Buddha a karma. A Gyémánt-természet tükrében a karma és a szellemi szabadság egylényegű. Ez a lényeg mi vagyunk.



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy a szavak üresek. Mindenki a saját értelme alapján értelmezi a szavakat. Ekképpen egy szónak végtelenül sok jelentése van. A Buddhának nincs szüksége

szavakra. Tanítása felfoghatatlan. Egy bölcs lény mondta: „A Buddha tanítása áthatja a világot.” Minden pillanat a Dharma.



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy minden üres. Még a bennünk kavargó leghitványabb gondolat is üres. Egy bölcs lény mondta: „Semmi sem az, ami.”



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy a korlátokat, a kötődéseket mi magunk okozzuk. Vélekedéseink, elgondolásaink, feltételezéseink, hitünk, elvárásaink mind-mind korlátok, akadályok. A zen hagyomány ezért hangsúlyozza a gondolkodáshoz való nem-kötődést. Egyszer Dósin megkérdezte Szószant: „Hogyan érhetem el a megszabadulást?” „Ki akadályoz a megszabadulás elérésében?” – érdeklődött Szószan. Dósin így felelt: „Nincs senki, aki akadályozhatna.” „Akkor miért keresed a megszabadulást?” – kérdezte Szószan. Az ember természeténél fogva eredendően szabad.



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy az igazi mester bennünk lakozik. Rinzai apát azt mondta: „Hús-vér testünkben él az igazi mester, aki egész áldott nap ki-be jár a hat kapun. Látjátok?” Egy szerzetes megkérdezte: „Ki ez az igazi mester?” Rinzai gúnyjánál fogva megragadta a szerzetest, és ráförmedt: „Beszélj, kutya! Beszélj!” A szerzetes megkukult. Rinzai ellökte a szerzetest, és így szólt: „Ez az igazi mester egy nagy rakás szerencsétlenség.”



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy mindenki olyan élethelyzetbe kerül, amelyből tanulnia kell. Minden pillanatban tanulunk. A Dharma minden pillanatban megnyilvánul. Hjakudzsó mester mondta: „A felfoghatatlan Dharma az érző lények szükségleteinek megfelelően nyilvánul meg.”



A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy a buddhatudat a halálraítéltek, a keresztre feszítettek szelleme. Minden pillanat élet és halál kérdése. Minden pillanatban el kell veszítenünk az illúziókat. Az illúziók elvesztése után egyedül a pusztá tudat marad. Ez a pusztá tudat a buddhák végtelen, határtalan, tiszta lényege.



Bibliográfia

- [1] BANKEI ZEN; TRANSLATIONS FROM THE RECORD OF BANKEI; *by Peter Haskel; Edited by Yoshito Hakeda*; Published by Grove Weidenfeld, New York, 1990; ISBN 0802131840 (I. fejezet / 1, 16, 17, 21, 23, 30, 31, 34, 35, 43, 46, 47, 53, 61, 67, 80, 81, 86, 100)
- [2] THE RECORD OF TRANSMISSION OF LIGHT *by Zen Master Keizan Jokin; Translated by Kosen Nisbiyama*; Distributed by Japan Publication, Tokyo, 1994; ISBN 0870409557 (I. fejezet / 2, 9, 13, 18, 52, 82, 92)
- [3] ZEN MIND, BEGINNER'S MIND *by Shunryu Suzuki*; Published by Weatherhill, New York & Tokyo, 1973; ISBN 0834800799 (I. fejezet / 3, 4, 25, 32, 69)
- [4] THE ZEN TEACHING OF INSTANTANEOUS AWAKENING BY HUI HAI; *Translated by John Blofeld*; Published by Buddhist Publishing Group, London, 1962; ISBN 0946672032 (I. fejezet / 8, 10, 36, 37, 42, 48, 56, 58, 70, 71, 72, 74, 75, 77, 78, 79, 83, 85, 95, 96, 98)
- [5] THE SUTRA OF HUI NENG; Published by Buddhist Library of China, Buddhist Youth Association Ltd., 1930 (I. fejezet / 11, 49, 57, 73, 84, 94)
- [6] TWO ZEN CLASSICS; MUMONKAN AND HEKIGANROKU; *Translated by Katsuki Sekida and A. V. Grimstone*; Published by Weatherhill, New York & Tokyo, 1977; ISBN 0834801302 (I. fejezet / 12, 20, 33, 44, 45, 60, 64, 90, 93, 97)
- [7] THE ZEN TEACHING OF BODHIDHARMA; *Translated by Red Pine*; Published by North Point Press, San Francisco, 1987; ISBN 0865473994 (I. fejezet / 14)

- [8] ZEN ANTICS; *Translated and Edited by Thomas Cleary*; Published by Shambhala, Boston & London, 1993; ISBN 0877739447 (I. fejezet / 39, 65, 66, 68)
- [9] THE ZEN TEACHING OF HUANG PO; *Translated by John Blofeld*; Published by Grove Press & Atlantic Monthly Press, New York, 1959; ISBN 0802150926 (I. fejezet / 27, 59, 91)
- [10] THREE ZEN MASTERS *by John Stevens*; Published by Kodansha, Tokyo & New York & London; ISBN 4770016514 (I. fejezet / 29)
- [11] ZEN FLESH, ZEN BONES; *Transcribed by Nyogen Senzaki and Paul Reps*; Published by Arkana, 1971; ISBN 0140192670 (I. fejezet / 38, 51, 54, 87)
- [12] *Alan W. Watts: A ZEN ÚTJA; Fordította: Kepes János*; Polgár Kiadó, Budapest, 1997; ISBN 963-9001-21-6 (I. fejezet / 92)
- [13] *Hegedűs Róbert levéltára* (I. fejezet / 40, 62, 99)
- [14] *Szigeti György: HALÁLRAITÉLT; jegyzet* (I. fejezet / 5)
- [15] *Szigeti György: ZEN KÓANOK; jegyzet* (I. fejezet / 63; II. fejezet / 2, 8, 9, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49)
- [16] *Szigeti György: A FELÉBREDÉS MÍTOSZA; jegyzet*
- [17] ZEN WEB-SITES (I. fejezet / 6, 7, 15, 19, 22, 24, 26, 28, 41, 50, 55, 76, 88, 89; II. fejezet / 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37)



*Fordította, írta, szerkesztette, válogatta,
a könyvet tervezte és kivitelezte:*
© Szigeti György
gyuri@zen.hu

A szerző munkáját támogatta:
Varga Zoltán
Közép-Ponti Antimatéria Központ és Teaház
1066 Budapest, Jókai u. 36.
www.antimateria.hu
A Tan Kapuja Zen Közösség
www.zen.hu

A könyv – a kiadók írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve az internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést, vagy az információrögzítés bármely formáját.

Megjelent
A Tan Kapuja Buddhista Egyház és a Vizsom Kft.
közös kiadásában
www.mahayana.hu
www.paradigma.hu
Felelős kiadó
A Tan Kapuja Buddhista Egyház és a Vizsom Kft. vezetője
Felelős szerkesztő Farkas Pál
A borítót készítette Dobosy Antal

ISBN 963 86513 2 6