

BUDDHA TUDAT

Zen buddhista tanítások



Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó

*Fordította, szerkesztette és válogatta:
Szigeti György*

Hungarian translation: © Szigeti György, 1999.

A Kőrösi Csoma Sándor Buddhista Egyetem
jegyzete

ISBN 963 7310 46 0

Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1999.
*Szedte, tördelte és a borítótervet készítette: Szigeti Gy.
Nyomdai munkálatok: Black-Gold Trade Kft.*

Tartalomjegyzék

BÓDHIDHARMA (440-528)

- A tudat a Buddha 5
- Az igazi természet meglátása 5
- Az igazi természet 6
- A tudat pecsétje 6
- Az út lényege 7
- A három világ 7
- A Buddha meglátása 8
- A megvilágosodás világa 8
- A Buddha földje és a pokol 8
- A gyümölcs 11
- A gyökér 11
- Bölcsek és halandók 12
- A három világ karmája 12
- Ez a tudat... 13
- A nemiség kérdése 13
- A karmáról 13

SZENG-CAN (?-606)

- A Nagy Úr 14
- Ég és Föld széthasad 14
- Egység 14
- Egy pillanatnyi megvilágosodás 15
- Ne keresd az igazságot! 15

TAO-HSZIN (580-651)

- Öt meditációs gyakorlat 16

HUNG-ZSEN (601-674)

- Ráébredni a tudatra 17
- A folytonos újraszületés kérdése 17

- A Tanítás lényegének átadása 17
HUJ-NENG (638-713)
A tudat igazi lényege 18
A megvilágosodás bölcsessége 18
Az üresség 19
A világmindenség a tudat 19
A hétköznapi ember a Buddha 20
A tudat művelése 20
A megszabadulás 20
Buddha 23
Szamádhi és pradzsnjá 23
Meditáció 24
Az ülőmeditáció lényege 24
A bölcsesség tömjénje 25
Az egylényegűség 25
A Buddha tanítása 26
Az újraszületés kérdése 26
Egylényegű-természet 26
CSING-JÜAN (660?-740)
Harminc év zen gyakorlat 27
HUJ-CSUNG (683-769)
A megszabadult tudatról 27
SEN-HUJ (668-770)
A bölcs tudása 28
A nem-ragaszkodás 28
SI-TOU (700-790)
Egylényegűség 29
TAN-HSZIA (739-824)
A végtelen fény 29

HUJ-ZSANG (?-775)

A zen alapelve 30

Miért gyakorolod az ülőmeditációt? 30

MA-CU (709-788)

A mindennapi tudat az Út 31

A jelenségek gyökere 31

Az olyanság 32

A bölcsesség világossága 32

Mi a Buddha? 32

PAJ-CSANG (720-814)

Kincs 33

Egyedül ülni 33

Szóbeli tanítás 34

Belső és külső nézetek 34

Kutatás 35

Megszabadulás 35

A hirtelen megvilágosodás 36

A tudat a forrás 36

Felismerés 37

Nincs tanításom 37

A tudat a Buddha 38

Amikor éhes vagyok, eszem 38

Amit nem tanítottak a Buddhák 39

NAN-CSÜAN (748-835)

A misztikus belátás 39

Az abszolút igazság 40

Az nem a tudat 40

Az nem a Buddha 41

A tudat nem a Buddha 41

Gyakorlás 41

- A mindennapi tudat az Út 42
A macska 45
CSAO-CSOU (778-897)
A zen elkorcsosulása 46
MU! 46
Mosd el a csészédet! 47
Ciprusfa az udvaron 47
Három kulcsszó 47
Harminc év zen gyakorlás 48
A kutya 48
Ahol van Buddha... 48
HUANG-PO (?-850)
A tudat a Buddha 49
Buddha tudat 49
Hol van a Buddha? 50
Az Egy-tudat Dharmája 51
Buddha-természet 51
Ne keress! 52
Az üresség valójában nem üresség 52
Egyetlen Dharma 53
A megvilágosodás 53
Az igazi Dharmakája 54
Nincs objektív létezés 54
LIN-CSI (?-866)
A buddhizmus alapvető jelentése 55
Huang-po szavai 58
Jó munkás 59
Lin-csi tanítása 59
Mondjatok le az életetekről! 60
A hegycsúcs és a város 63

Az út és az otthon 63
Buddha, Dharma, Út 64
Útban Feng-linhez 65
Melyik az igazi szem? 65
Dharma 66
Nincs Buddha 66
Tízezer dolog a tudatban 67
A szútrák és szobrok elégetése 67

KUJ-FENG (780-841)

A tudat üres 68
Egy hétköznapi ember is Buddha 68
Valamennyi érző lény 68

TÖ-SAN (781-867)

Szellemisség 69
Üres 69
Elfújja a gyertyát 70
Tö-san viszi az evőcsészéjét 71

JÜN-MEN (864-949)

A harang és a köntös 72
Szár az szar a boton 72
Minden nap jó nap 72
Jün-men botja 73
Pogácsa 73
Mindenkinek van egy lámpása 73
Tung-san három ütése 74

TUNG-SAN (910-990)

A szív szeme 75
A mindennapi tudat 75
Három font len 75
Nincs hideg, nincs meleg 76

- JUNG-MING (904-975)
Az igazi Dharma lényege 77
Hit és belátás 77
- JÜN-FENG (?-1060)
Csak tudat 77
- CSINUL (1158-1210)
Mindenki valójában Buddha 78
Az igaz tudat lényege 78
Tedd le a véleményedet! 78
Árnyék a sötétségben 81
A lángoló ház 81
A tudatban rejlik a Buddha 81
- VU-MEN (1183-1260)
A tudat az alap 82
Törekedj fáradhatatlanul 82
A pátriárkák kapuja 83
Zen gyakorlás 84
Vándorlás 84
- DÓGEN (1200-1253)
A zazen a legfőbb tanítás 85
Buddha-Dharma 85
Hiteles kapu 86
Teljes igazság 86
Zen itt és most 87
A tudat a Buddha 87
Buddha tudat 87
A kesza viselése 88
Önmagunk tanulmányozása 88
Négy meditációs gyakorlat 88
A tűzifa és a hamu 91

- A csarnokban ülve 91
- CSI-CSUE (1208-?)
A buddhaság birodalma 92
Harminc év zen gyakorlás 92
A zen hiánya 93
- PEJ-CSIEN (1185-1246)
Cselekvés és nyugalom 93
- VU-CSUN (?-1249)
Mindennapi cselekedetek 94
Az ösvény 94
- TUAN-CSIAO (?-1241)
Élet és halál 95
- HSZÜE-JEN (?-1253)
Mindennapi cselekedetek 96
A tudat tisztítása 96
A gyakorlás három típusa 97
- KAO-FENG (?-1260)
Hol követ el hibát? 99
A zen tüze 99
Betegség 100
Ne ragaszkodj az ülőmeditációhoz! 100
Három kapu 101
- VU-CSIEN (?-1265)
Minden egy családot alkot 102
- MING-PEN (1263-1323)
Démonok birodalma 103
Csak higgy magadban! 103
A tudat valójában tiszta 103
Meditáció 103

LIAO-AN (?-1330)

Az ösvény gyakorlása 104

A zen működései 104

A tudat igazi lényege 104

Lényeg 105

VEJ-CE (?-1348)

Magasztos ösvény 106

Magasztos lényeg 106

IKKJŰ (1394-1481)

Meztelen nő 107

A buddhizmus megvalósítása 107

Mi a buddhizmus? 108

Szél 108

Minden az ürességből jön létre 108

Minden semmivé válik 109

Barbár teremtmények 109

Ne ragaszkodj! 109

Újraszületések 109

A tudat és a világ egy 110

Üresség-termesztet 110

Halál 110

SZOSZAN TESZA (1520-1604)

Valami 111

Hullámok 112

Három tanátadás 115

Verebek csiripelése is az igazság 116

BANKEI (1622-1693)

Hátsó gondolatok 117

Valójában Buddhák vagytok 118

Engedelmisség 119

Az igazi csoda 120

HAKUIN (1689-1796)

Az érző lények valójában Buddhák 121

A szamszára birodalma 121

Meditáció a világban 121

Rendíthetetlen bölcsesség 121

Valóban? 122

A Paradicsom kapui 125

RJÓKAN (1758-1831)

Ősz 126

Tiszta szív, tiszta világ 126

A zen szerzetes élete 126

Magány 127

Tél 127

Őszi vers 127

A holdat nem lehet ellopni 128

Bújócska 128

Hal 129

Jó útra térés 129

Datolyaszilva 130

SUNRJU SZUZUKI (1905-1971)

Mi a valóságosabb? 131

Nincs dualizmus 131

Az igazi természet 132

Gondolatok áramlása 132

Élet 132

Váljatok eggyé 133

Csend 133

Mulandóság 133

A buddhizmus alaptanítása 133

KU SZÁN (1909-1983)

- Négy dolog 134
- A Buddha a tudat 134
- A bölcsesség szeme 134
- Mindenki Buddha lehet 137
- Szamszára és nirvána 137
- Hínájána tudat 137
- Mahájána tudat 138
- Zen tudat 138

SZUNG SZÁN (1927)

- Hamuzik a Buddhára 139
- Mélyen a hegyekben 140
- Ha ráébredsz a tudatra 140
- Mindent a tudat teremti 141
- A Közép-út 141
- A zen 142
- Egyszerű és tiszta 143
- A zen meditáció 144
- A nagy megvilágosodás 147
- A „megvilágosodás” csak egy szó 148
- Ne ragaszkodj a szavakhoz! 148
- Csak csináld! 149
- Túl vagy életem és halálom 149
- Mi vagy te? 149
- A nem-tudom a te kincsed 150
- A világmindenségben... 151

ZEN MESTEREK RÖVID ÉLETRAJZA 153

A ZEN RÖVID TÖRTÉNETE 173

RÖVIDEN A ZEN BUDDHIZMUSRÓL 183

MAGYARÁZATOK 189

A tudat a Buddha

A tudat a Buddha, a Buddha a tudat. A tudaton kívül nincs Buddha, és a Buddhán kívül nincs tudat. Ha azt gondolod, hogy a Buddha a tudaton kívül van, akkor hol van? Nincs Buddha a tudaton kívül. Miért hiszed, hogy van? Mindaddig nem érted meg valódi tudatodat, amíg becsapod magad, amíg élettelen, külső formák rabja vagy, amíg nem vagy szabad. Ha nem hiszel nekem, becsapod magad, s ez nem fog segíteni. Ez nem a Buddha hibája. Az emberek becsapottak, mert nincsenek tudatában annak, hogy saját tudatuk a Buddha. Ha látnák, hogy a tudatuk a Buddha, akkor nem keresnék a Buddhát a tudaton kívül.

(Bódhidharma)

Az igazi természet meglátása

Ahhoz, hogy megtaláld a Buddhát, meg kell látnod az igazi természetedet. Aki meglátja az igazi természetét, az Buddha. Ha nem látod az igazi természetedet, akkor a Buddhák segítségül hívása, a szútrák recitálása, a felajánlások tevése, és a fogadalmak megtartása mind hasznavethetetlenek. A Buddhák segítségül hívása jó karmát eredményez, a szútrák recitálása jó emlékezőtehetséget eredményez, a fogadalmak megtartása előnyös újraszülést eredményez, és a felajánlások tevése a jövőben áldást eredményez, de nem leszel Buddha.

(Bódhidharma)

Az igazi természet

Az igazi természetünk a tudat. A tudat az igazi természetünk. Minden Buddhának a tudata és igazi természete ugyanaz. A múlt és jövő Buddhái csupán ezt a tudatot örökölték át, adják át. Ezen a tudaton kívül nincs Buddha sehol. A becsapottak azonban nem fogják fel, hogy a tudatuk a Buddha. Kívül keresik. Segítségül hívják a Buddhákat vagy a Buddhákhoz imádkoznak, és még csodálkoznak: *Hol van a Buddha?* Ne merülj el az illúziókban. Csak értsd meg a tudatodat. Tudaton kívül nincs másik Buddha. A szútra azt mondja: „Minden, ami formát ölt, illúzió.” Valamint: „Akárhol vagy, Buddha ott van.” A tudatod a Buddha.

(Bódhidharma)

A tudat pecsétje

Indiában a huszonhét pátriárka csupán a tudat pecsétjét örököltette át, adta át. Az egyedüli oka annak, hogy Kínába jöttem az volt, hogy átörökítsem, átadjam a mahájána hirtelen megvilágosodásról szóló tanítását: *Ez a tudat a Buddha.*

(Bódhidharma)

Az út lényege

Az út lényege a nem-ragaszkodás. A gyakorlók célja a jelenségektől való megszabadulás. A szútra azt mondja: „A nem-ragaszkodás a megvilágosodás, mivel független a jelenségektől.” A buddhaság felébredettséget jelent. Azokat a halandókat nevezik Buddháknak, akik ráébrednek a tudatra és elérik a megvilágosodás útját. A szútra azt mondja: „Azokat nevezzük Buddháknak, akik megszabadulnak a jelenség-világtól.”

(Bódhidharma)

A három világ

A három világ ismerve a mohóság, a düh és az érzéksalódás. A három világ elhagyása a mohóság, a düh és az érzéksalódás meghaladását, valamint az erényhez, a meditációhoz és a bölcsességhez való visszatérést jelenti. A mohóságnak, a dühnek és az érzéksalódásnak nincsen öntermészete. Létük a halandóktól függ. Annak, aki elmélyed a tudatában, be kell látnia, hogy a mohóság, a düh és az érzéksalódás igazi természete a Buddha-természet. A mohóságon, a dühön és az érzéksalódáson kívül nincs másik Buddha-természet. A szútra azt mondja: „Egyedül a Buddhák válnak Buddhákká, mert a három méreggel élnek, és a tiszta Dharma-tartják fenn magukat.” A három méreg a mohóság, a düh és az érzéksalódás.

(Bódhidharma)

A Buddha meglátása

Ha belátod, hogy a tudat üres, akkor meglátod a Buddhát. A tíz irány Buddháinak nincs tudata. A nincstudat megtapasztalása a Buddha meglátása.

(Bódhidharma)

A megvilágosodás világa

Amikor a halandó tudat megjelenik, a buddhaság eltűnik. Amikor a halandó tudat eltűnik, a buddhaság megjelenik. Amikor a tudat megjelenik, a valóság eltűnik. Amikor a tudat eltűnik, a valóság megjelenik. Az leli meg az Utat, aki belátja, hogy semmi sem függ mástól. Az tapasztalja a megvilágosodás világát, aki belátja, hogy tudata nem függ semmitől sem.

(Bódhidharma)

A Buddhák földje és a pokol

Amikor nincs érzéksalódás, a tudat a Buddhák földje. Amikor van érzéksalódás, a tudat a pokol.

(Bódhidharma)



Bódhidharma

A gyümölcs

Valamennyi szenvedés egy megvilágosodás-csíra, hiszen a szenvedés ösztönzi a halandókat a bölcsesség kutatására. Te csak azt mondhatod, hogy a szenvedés hozza létre a buddhaságot, azt viszont nem, hogy a szenvedés a buddhaság. A tested és a tudatod a szántó föld. A szenvedés a mag, a bölcsesség a rügy, és a buddhaság a gyümölcs.

(Bódhidharma)

A gyökér

A tudat az a gyökér, amiből valamennyi dolog származik. Ha megérted a tudatot, mindent megértesz. Olyan ez, mint a fa gyökere. A fa gyümölcsei, virágai, ágai és levelei a gyökérből táplálkoznak. Ha táplálsz a gyökéret, a fa terebélyesedik. Ha elvágod a gyökéret, a fa elpusztul. Azok, akik megértik a tudatot, könnyedén elérik a megvilágosodást. Azok, akik nem értik meg a tudatot, hiába gyakorolnak. Minden jó és rossz a tudatból fakad. Nem találsz semmit a tudaton kívül.

(Bódhidharma)

Bölcsek és halandók

Amikor egy kiváló bódhiszattva elmélyül a meghaladó bölcsességben, belátja, hogy a négy elem és az öt árnyék mentes a személyes éntől. Felismeri, hogy a tudat működésének két aspektusa van: egy tiszta és egy tisztátalan. Ez a két szellemi állapot, igazi természeténél fogva, mindig jelen van. A körülményektől függően hol okként, hol okozatként mutatkoznak meg. A tiszta tudat learatja a jó gyümölcsöt, a mocskos tudat gonosz gondolattal teli. A bölcseket nem érinti a mocskos tudat. Meghaladták a szenvedést és a nirvána áldott nyugalalmát tapasztalják. A halandókat érinti a mocskos tudat. Belegabalyodnak saját karmájukba, sodród-
nak ide-oda a három világban, és mérhetetlen szenvedést kell elviselniük. Mindezt azért, mert mocskos tudatuk eltakarja igazi természetüket.

(Bódhidharma)

A három világ karmája

A három világ karmája egyedül a tudarból fakad. Ha a tudatod nem tartózkodik a három világban, túl van a három világon. A három világ megegyezik a három méreggel: a mohóság megegyezik a vágyak világával, a düh megegyezik a forma-világgal, az érzékcsalódás megegyezik a formátlan-világgal.

(Bódhidharma)

Ez a tudat...

Ez a tudat valamennyi erény forrása. Ez a tudat valamennyi erő ura. A nirvána örökkévaló boldogsága a rendíthetetlen tudatból fakad. A három világban való újraszületés szintén a tudatból fakad. A tudat a kapu minden világba, és a tudat a gázló a másik parthoz. Akik tudják, hol van a kapu, nem aggódnak, hogy elérk-e, vagy sem. Akik tudják, hol van a gázló, nem aggódnak, hogy átkelnek-e rajta, vagy sem.

(Bódhidharma)

A nemiség kérdése

Én csupán az igazi tudat látásáról beszélek. Nem beszélek a nemiségről, mert nem látod az igazi természetet. Amint meglátod az igazi természetet, belátod, hogy a nemiség valójában nem a testiségből fakad. Ezért a nemiség, s annak gyönyöre megszűnik.

(Bódhidharma)

A karmáról

Én csupán az igazi természet látásáról beszélek. Nem beszélek a karma létrehozásáról. Tekintet nélkül arra, hogy mit csinálunk, karmánk nem irányíthat bennünket. Ezért a kezdetek nélküli kalpán át, azok, akik nem látják az igazi természetüket, a pokolban végzik. Amíg karmát hoznak létre, addig folyamatosan születésen és halálon át vándorolnak.

(Bódhidharma)

A Nagy Út

A Nagy Út nem nehéz,
Csak ne válassz és ne szeress.
Ha meghaladtad a szeretetet és a gyűlöletet,
Minden tiszta lesz.

(Szung-can)

Ég és Föld széthasad

A legkisebb megkülönböztetés nyomán,
Ég és Föld széthasad.
Ha meg akarod látni az igazságot,
Ne vélekedj így vagy úgy.

(Szung-can)

Egység

Ne bonyolódj világi ügyekbe.
Ne zuhanj az ürességbe.
Légy rendíthetetlen az egységben,
S akkor minden megkülönböztetés ellobban.

(Szung-can)

Egy pillanatnyi megvilágosodás

Térj vissza a gyökérhez és lásd át a lényeger.
Ha a jelenségeket hajszolod, a forrást nem leled.
Egy pillanatnyi megvilágosodás,
S belátod, mindennek üresség a természete.

(Szung-can)

Ne keresd az igazságot!

Ne keresd az igazságot!
Csak tedd le véleményeidet!

(Szung-can)

Öt meditációs gyakorlat

Lásd meg a tudat igazi lényegét, amely tökéletesen tiszta. Lényegében olyan, mint a Buddha.

Ismerd fel a tudat működését, amely a tanítások kincstárát hozza létre. Amikor a tudat rendíthetetlen, a milliárdnyi illúzió olyansággá válik.

Légy mindig felébredett, hiszen amikor a megvilágosodott tudatot tapasztalod, látod a dolgok formátlanlanságát.

Folyamatosan tekintsd a testedet üresnek és nyugodtnak, s akkor a benső és a külső eggyé válik. Lásd meg a valóság birodalmát, ahol nincs akadály.

Élj mindig egységben, ne hagyd el ezt az állapotot. A tanítványok, akár serények, akár mozdulatlanok, a rendíthetetlen jelenléttel tisztán megláthatják a Buddha-természetet.

(Tao-hszin)

Ráébredni a tudatra

Aki nem ébred rá a saját tudatára, az hiába tanulmányozza a buddhizmust. De aki ráébred a tudatra és egy pillanat alatt átlátja saját igazi természetét, azt hősnek, istenek és emberek tanítójának, Buddhának nevezzük.

(Hung-zsen)

A folytonos újraszületés kérdése

A folytonos újraszületés kérdése nagyon fontos kérdés. Napról napra, ahelyett, hogy megpróbálnátok kiszabadulni az élet és halál eme sötét tengeréből, csak az újraszületéseket okozó érdemeket hajszoljátok. Még az érdemek sem segítenek rajtatok, ha tudatotok igazi lényege ismeretlen előttetek. A bölcsességet a tudatotok mélyén keressétek, és aki megvilágította azt, írjon nekem egy négysoros verset róla! Aki átlátta tudatának igazi lényegét, az lesz eme köpeny hirtokosa, és az kapja meg tőlem a Tant. Az lesz a Hatodik Pátriárka.

(Hung-zsen)

A Tanítás lényegének átadása

A Buddhák időtlen idők óta a Tanítás lényegét adják át az örökösüknek. A pátriárkák a titkos Tant szívről szívre hagyományozzák tovább.

(Hung-zsen)

A tudat igazi lényege

Ki gondolta volna, hogy a tudat igazi lényege valójában tiszta! Ki hitte volna, hogy a tudat igazi lényege valójában mentes a keletkezéstől illetve az elmúlástól! Ki gondolta volna, hogy a tudat igazi lényege valójában önmagában is megáll! Ki hitte volna, hogy a tudat igazi lényege valójában mentes a változástól! Ki gondolta volna, hogy a világmindenség a tudat igazi lényegének megnyilvánulása!

(Huj-neng)

A megvilágosodás bölcsessége

A megvilágosodás bölcsessége mindnyájunkban ott rejlik. Az érzékcsalódásunk miatt, mely homályba borítja tiszta tudatunkat, képtelenek vagyunk ezt felismerni. Ezért keresnünk kell egy megvilágosodottat, hogy kikérjük az útmutatását mindaddig, amíg tudatunk igazi lényegét meg nem látjuk.

(Huj-neng)

Az üresség

Tanult hallgatóság, amikor engem az ürességről hallanak beszélni, ne essenek abba a hibába, hogy itt szó szerint ürességről van szó, mert ez az eretnekek nihilista nézőpontját vonhatná maga után. A legfontosabb az, hogy ne váljunk eme nézőpont rabjaivá, hiszen amikor valaki leül csendben és tapasztalja a tudat üresség természetét, akkor a rendíthetetlen nyugalom állapotában időzik.

(Huj-neng)

A világmindenség a tudat

Tanult hallgatóság, bizonyára tudják, hogy a tudat befogadóképessége hatalmas, mivel áthatja a világ jelenségeinek birodalmát *(avagy a világmindenséget)*. Ahogy elmélyülünk a tudatunkban, kapiskálni kezdjük a lényegét, de ahogy a tudatunk legmélyére harolunk, az egész világmindenséget átlátjuk. A világmindenség a tudat, a tudat a világmindenség. Amikor a tudatunk akadály nélkül működik, szabadon jön-megy, akkor a bölcsesség állapotában van.

(Huj-neng)

A hétköznapi ember a Buddha

A hétköznapi ember a Buddha, s a tisztátalanság a megvilágosodás. Egyetlen balga gondolat hétköznapi emberré tehet bennünket, míg egy megvilágosodott gondolat buddhává. Az a gondolat, amely az érzéki tárgyakhoz köt bennünket, tisztátalanságot okoz, de az, amely megszabadít bennünket a ragaszkodástól, megvilágosodást hoz létre.

(Huj-neng)

A tudat művelése

Tanult hallgatóság, a tudatot úgy kell alakítanunk, hogy független legyen a külső vagy belső dolgoktól, szabadon jöhessen-mehessen, mentes legyen a ragaszkodástól, tökéletesen megvilágosodott legyen, és mentes legyen a legkisebb homálytól.

(Huj-neng)

A megszabadulás

Midőn befelé fordulunk és a pradzsnját műveljük, megviláglik a külvilág és a benső, és ebben az állapotban ráébredünk saját tudatunkra. Midőn ráébredünk saját tudatunkra, elérjük a megszabadulást.

(Huj-neng)



Huj-neng

Buddha

A tudat igazi lényegében keressük a buddhaságot, és ne magunkon kívül! Aki nem látja tudatának igazi lényegét, az közönséges ember. De aki tudatának igazi lényegét meglátja, s megvilágosodik, az Buddha.

(Huj-neng)

Szamádhi és pradzsnyá

Tanult hallgatóság, a szamádhi és a pradzsnyá 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 pradzsnyá lényege, és a pradzsnyá a szamádhi működése. Abban a pillanatban, ahogy megvalósítjuk a pradzsnyát, a szamádhit is elérjük. Abban a pillanatban, ahogy elérjük a szamádhit, a pradzsnyát is megvalósítjuk. Ha megértük ezt az alapelvet, akkor megvalósítják a szamádhi és a pradzsnyá egyensúlyát.

(Huj-neng)

Meditáció

Meditációs gyakorlatunkban nem időzünk sem a tudaton, sem a tisztaságon, csak a tudat igazi lényegén. Nem ragaszkodunk a nem-cselekvéshez sem. Midőn elmélyülünk a tudatban, be kell látnunk annak illuzórikus voltát. Mikor ráébredünk arra, hogy a tudat valóban csak illúzió, akkor többé nem időzünk rajta. Amint elidőzünk a tisztaságon, azt tapasztaljuk, hogy az igazi természetünk valójában tiszta. Ha megszabadulunk az összes csalóka képzettől, akkor semmi mást nem tapasztalunk, kizárólag igazi természetünk tisztaságát.

(Huj-neng)

Az ülőmeditáció lényege

A mi iskolánkban az ülőmeditáció lényege az, hogy érjük el a tökéletes megszabadulást, és rendíthetetlen nyugalommal tekintsünk minden külvilági eseményre, történjék az jól vagy rosszul. A meditáció célja a tudat igazi lényegének megtapasztalása és a rendíthetetlen nyugalom megélése.

(Huj-neng)

A bölcsesség tömjénje

Amikor tudatunk nem kötődik se jóhoz, se rosszhoz, akkor ügyelnünk kell arra, hogy ne ragaszkodjunk az üresség vagy a rétlenség állapotához. Inkább mélyedjünk el tanulmányainkban, s mélyítsük el bölcsességünket, hogy megláthassuk saját tudatunkat, s megértessük a buddhizmus alapvető tanait. Legyünk szeretetre méltóak másokhoz, szabaduljunk meg az én és a létező képzeteitől. A tudat igazi lényegének meg tapasztalásakor lássuk be, hogy igazi természetünk mindenkor tiszta és változhatatlan. Ez tehát a mindent meghaladó bölcsesség tömjénje.

(Huj-neng)

Az egylényegűség

Pillanatról pillanatra tartsuk meg a tiszta és teljes tudatot, s lássuk meg tudatunk igazi lényegét! A jó és rossz ellentéte egymásnak, de lényegük azonos. Ez az egylényegűség az, amit igazi természetnek (vagy abszolút valóságnak) nevezünk.

(Huj-neng)

A Buddha tanítása

Az érző lények belefeledkeznek az érzék-tárgyakba, s ezáltal elzárják világosságuk útját. Az érző lények a külső körülményektől és a benső nyugtalanságuktól szenvednek, de saját akaratukból válnak vágyaik rabszolgájává. Tanítómesterünk, a Buddha meglátta ezt, és visszatért a világba mély szamádhijából, hogy megismertesse az érző lényekkel mély értelmű tanait. A Buddha azt tanítja, hogy haladjuk meg a vágyakat, ne a külvilágban keressük a boldogságot, és ki ezt megvalósítja, Buddhává válik.

(Huj-neng)

Az újraszületés kérdése

Abban a pillanatban, ahogy felismerjük a tudatunk igazi lényegét, megszabadulunk az újraszületésektől.

(Huj-neng)

Egylényegű-természet

A hétköznapi emberek szemszögéből a megvilágosodás és a tudatlanság különbözőek. A bölcsek, akik felismerik a tudat igazi lényegét, látják, hogy azok valójában egylényegűek. Ezt az egylényegű vagy nem-kettős természetet nevezik igazi természetnek.

(Huj-neng)

Harminc év zen gyakorlat

Mielőtt harminc évvel ezelőtt elkezdtem gyakorolni a zent, a hegyeket hegyeknek lártam, a vizeket vizeknek. Ahogy jobban elmélyültem, beláttam, a hegyek nem hegyek, a vizek nem vizek. Most, hogy tökéletesen át-láttam a lényeket, a hegyeket hegyeknek látom, a vizeket vizeknek.

(Csing-jüan)

A megszabadult tudatról

Egyszer valaki megkérdezte Huj-csungot:

– Az Ösvényre lépőnek hogyan kell a tudatát művelnie?

Huj-csung így válaszolt:

– Valamennyi jelenség valójában meg nem teremtett és elmúlhatatlan. Valósítsd meg a megszabadult tudatot, s ne zabolázd meg azt!

Láss tisztán és hallj tisztán! Jöjj és menj szabadon. Amikor menned kell, menj! Amikor maradnod kell, maradj!

Ez az igaz ösvény. Az egyik szútra azt mondja: „A feltételekhez kötött létezés a megvilágosodás birodalma.”

(Huj-csung)

A bölcs tudása

Íme a bölcs tudása: elmélyülés elmélyülés nélkül, bölcsesség bölcsesség nélkül, gyakorlás gyakorlás nélkül.

Az összpontosított figyelem mindenfajta gyakorlása kezdettől fogva hibás. Mert hiszen a koncentráció gyakorlásával hogyan tehetnénk szert összpontosított figyelemre?

Ha a tudat műveléséről beszélünk, vajon az a tudat tevékenységében vagy tétlenségében áll? Ha tétlenségéből állna, nem különböznénk az útszéli bolondtól. De ha tevékenységből állna, akkor a tudat a megragadás-birodalmában tartózkodna, s szenvedélyek kötnének bennünket. Hogyan érhetnénk el a megszabadulást? A srávakák az ürességet művelik, az ürességben időznek, és ahhoz kötődnek. A koncentrációt művelik, az összpontosított figyelemben időznek, és ahhoz kötődnek. A nyugalmat művelik, a nyugalomban időznek, és ahhoz kötődnek... ha a tudat művelése a tudat fegyelmzését jelenti, hogyan nevezhetnénk azt megszabadulásnak?

(Sen-huj)

A nem-ragaszkodás

A nem-ragaszkodás az alapelv. Ha ráébredünk önmagunkra, akkor meglátjuk a tudat igazi lényegét.

(Sen-huj)

Egylényegűség

Az ősi Buddháktól eredő tanításom nem függ a meditációtól vagy a fáradhatatlan törekvéstől. Ha arra a belátásra jutsz, amire a Buddha, akkor látni fogod, hogy a rudat a Buddha és a Buddha a tudat; hogy a tudat, a Buddha, az érző lények, a megvilágosodás és a szenvedélyek egylényegűek, csupán nevükben térnek el.

(Si-tou)

A végtelen fény

Őrzöl magadban egy szellemi dolgot, amit nem lehet megalkotni és nem lehet leírni. A bensőnkben rejlő birodalomban nincs Buddha, nincs nirvána, nincs útja a gyakorlásnak, és nincs megvalósítandó tanítás. Az Ösvény nem a létezésben vagy a nem-létezésben van. Akkor milyen ösvényt kövessünk a gyakorlás során? Ez a végtelen fény, akárhol vagy, akármilyen élethelyzetben, maga a nagy Ösvény.

(Tan-hszia)

A zen alapelve

Aki az ülőmeditációt gyakorolja, ülő Buddhává igyekszik válni. Ha az ülőmeditációt gyakorolod, látnod kell, hogy a zen nem ülés és nem fekvés. Ha ülő Buddhává akarsz válni, látnod kell, hogy a Buddha nem rögzített forma. Mivel a Dharma nem helyhez kötött, nem lehet választás tárgya. Ha ülő Buddhává válsz, megölöd a Buddhát. Ha ragaszkodsz az ülőmeditációhoz, nem látod meg a zen alapelvét.

(Huj-zsang)

Miért gyakorolod az ülőmeditációt?

Egy napon Ma-cu a Csuan-fa kolostorban gyakorolta az ülőmeditációt. Huj-zsang odament hozzá és megkérdezte:

– Miért gyakorolod az ülőmeditációt?

– Azért, hogy Buddha legyek – válaszolta Ma-cu.

Erre Huj-zsang felkapott egy téglát, és csiszolni kezdte egy kövön.

– Mit csinál, mester? – kérdezte Ma-cu.

– Tükröt csiszolok.

– Azzal, hogy csiszolja, nem lesz a téglából rükkör – szólt Ma-cu.

– Azzal, hogy ülőmeditációt gyakorolsz, nem leszel Buddha – vágott vissza Huj-zsang.

A mindennapi tudat az Út

Ha közvetlenül meg akarod látni az Utat, be kell látnod, hogy a mindennapi tudat az Út. A mindennapi tudat mentes a mesterkéeltségtől, meghaladja a jót és a rosszat, a megragadást és az elvetést, nem semmisül meg és nem örökkévaló, nem közönséges és nem szentéges. Az egyik szútra azt mondja: „Az nem a hétköznapi emberek s nem a szentek tudata, az a megvilágosodott lények tudata.”

(Ma-cu)

A jelenségek gyökere

Valamennyi jelenség gondolati jelenség, valamennyi nevet a gondolkodás alkotja meg. Valamennyi jelenség a tudatból fakad, hiszen a tudat valamennyi jelenség gyökere. Az egyik szútra azt mondja: „Amikor ráébredsz a tudatra, s meglátod a gyökér eredetét, megvilágosodottnak mondhatod magad.”

(Ma-cu)

Az olyanság

Minden a buddhista tanítás, minden a megszabadulás. A megszabadulás az igaz olyanság, azon kívül nincs semmi. A sétálás, az egy helyben állás, az ülés vagy a fekvés mind felfoghatatlan cselekedetek.

(Ma-cu)

A bölcsesség világossága

Amikor érzéksalódásban szenvedsz, nem látod a valódi tudatodat. Amikor megvilágosodsz, látod a valódi tudatodat. Ahogy megvilágosodsz, örökké megvilágosodott maradsz, és többé nem zuhansz vissza az érzéksalódás állapotába. Éppen ilyen a napsütés: eloszlatja a sötétséget. Amikor a bölcsesség világossága megmutatkozik, a szenvedés sötétsége eloszlik.

(Ma-cu)

Mi a Buddha?

Egy szerzetes megkérdezte Ma-cut:

– Mi a Buddha?

– A tudat a Buddha – válaszolta Ma-cu.

Később egy másik szerzetes megkérdezte Ma-cut:

– Mi a Buddha?

– Nincs tudat, nincs Buddha – válaszolta Ma-cu.

A kincs

Paj-csang elment Ma-cu mesterhez, hogy tanítását kérje. Ma-cu így fogadta:

– Minek jöttél hozzám?

– Hogy tanítását kérjem.

– Te semmirekellő fajankó, másoknál keresed az igazságot, ahelyett, hogy a benned rejlő kincset kutatnád! Mire jó ez? Nincs semmiféle tanításom, amit adhatnék.

– Mi ez a kincs? – kérdezte Paj-csang elképedve.

– Aki kérdez, az a te kincsed! Használhatod kedved szerint, mindig a rendelkezésedre áll. Teljes és tökéletes. Te vagy az ura mindennek! Miért szaladsz el magad elől és keresed a dolgokat kívül?

Paj-csang, ahogy meghallotta ezeket a szavakat, elérte a megvilágosodást.

Egyedül ülni

Egy szerzetes megkérdezte Paj-csangot:

– Mi a legcsodálatosabb dolog a világon?

– Egyedül ülni a hegy csúcsán – felelte Paj-csang.

A szerzetes meghajolt, Paj-csang botjával megütötte őt.

Szóbeli tanítás

Az összes szóbeli tanítás a betegségek kezelésére szolgál. Mivel a betegségek különbözőek, ezért a gyógyszerek sem azonosak. Ez az oka annak, hogy néha a „van Buddha” tanítást hallhatjuk, néha pedig a „nincs Buddha” tanítást.

Az igaz szavak meggyógyítják a betegségeket. Amennyiben gyógyulás áll be, csakugyan igaz szavakról volt szó. Ha viszont a betegség nem szűnik, hazug szavak hangoztak el.

Az igaz szavak hamisak, amennyiben csak nézeteket szülnek. A hamis szavak megigazulnak, amennyiben a lények érzékcsalódását elvágják. Mivel a betegség nem valóságos, ezért csak nem valóságos gyógyszert használhatunk a kezeléshez.

(Paj-csang)

Belső és külső nézetek

Amennyiben azt hiszed, hogy te vagy a Buddha, a zen vagy az Út, s ragaszkodsz ehhez, azt belső nézethez való ragaszkodásnak hívják. Amennyiben az ok-okozat törvénye, a gyakorlás vagy a megvalósítás útján jutsz belátáshoz, azt külső nézetnek nevezik. Pao-csi mester azt mondta: „A benső és külső nézetek hibásak.”

(Paj-csang)

Kutatás

A Buddha az, aki nem kutat, hiszen a megvilágosodás keresése közben nem leljük a megvilágosodást. Tehát az alapelv a nem-keresés alapelve, mert amikor a megvilágosodást kutatod, nyomban elveszíted.

Amennyiben a nem-kereséshez ragaszkodsz, egyben a kutatáshoz is kötődsz. Amennyiben a nem-törekvéshez ragaszkodsz, egyben a törekvéshez is kötődsz.

A Gyémánt szútra ezért mondja: „Ne ragadd meg az igazságot, ne ragadd meg a hazugságot, és ne ragadd meg azt, ami valótlan.”

Valamint azt is mondja: „Az igazság az, hogy a Buddhák meghaladták a valóságot és az illúziót.”

(Paj-csang)

Megszabadulás

Ne keresd a Buddhát, ne keresd a Tanítást, ne keresd a közösséget. Ne keresd az erényt, a tudást, az észbeli megértést, és így tovább. Amikor a tisztátalanság és a tisztaság érzései elmúlnak, ne kötődj ehhez a nem-kereséshez, de ne tekintsd ezt az igaz útnak. Ne gondold az elmúlásra, ne vágyakozz a mennybe, s ne félj a pokoltól. Amennyiben a rabság illetve a szabadság nem akadályoz téged, megvalósítottad a megszabadulást mindenütt.

(Paj-csang)

A hirtelen megvilágosodás

Egyszer egy szerzetes megkérdezte Paj-csangot:

– Mi a megszabadulás útja?

– A megszabadulás csak a hirtelen megvilágosodás útján érhető el.

– Mi a hirtelen megvilágosodás? – kérdezte a szerzetes.

– A „hirtelen” azt jelenti, hogy azonnal megszabadulunk téves gondolatainktól. A „megvilágosodás” annak a belátása, hogy a megvilágosodás nem valami, amit el kellene érni.

– Honnan kezdjük a megvalósítást?

– A jelenségek forrásánál.

– És ez mi?

– A tudat a forrás – válaszolta Paj-csang.

A tudat a forrás

Minden jó és rossz a tudatból fakad, tehát a tudat a forrása mindennek. Amennyiben a megszabadulásra törekszel, először is mindent tudnod kell erről a forrásról. Amíg nem érted meg az igazságot, addig minden erőfeszítésed hiábavaló.

(Paj-csang)

Felismerés

Aki felismeri, hogy a tudat örökkévaló és elmúlhatatlan, az birtokolja a Dharma-természet-Dharmakáját. Aki belátja, hogy minden jelenség a tudatból fakad, az birtokolja az Érdem-Dharmakáját. Aki meglátja, hogy a tudat nem tudat, az birtokolja a Világmindenség Igaz Természete-Dharmakáját.

(Paj-csang)

Nincs tanításom

Egyszer egy szerzetes megkérdezte Paj-csangot:

– Mester, mely tanításoddal szabadítasz meg másokat?

– Ennek a szegény szerzetesnek – mutatott magára a mester –, nincs semmiféle tanítása, amellyel másokat megszabadíthatna.

A tudat a Buddha

Egyszer egy szerzetes így szólt Paj-csanghoz:

– Azt mondják, hogy a tudat a Buddha. De mi a Buddha valójában?

– Amire te gondolsz, az nem a Buddha. Gyerünk, nyögd ki végre, mi az!

A szerzetes némán állt egy helyben, erre a mester így szólt:

– Ha megérted a tudatot, a Buddha mindenütt jelen lesz számodra, ha viszont nem érted meg, örökké tévedésben maradsz, és nem leszel egy a Buddhával soha.

Amikor éhes vagyok, eszem

Egyszer egy szerzetes megkérdezte Paj-csangot:

– Mester, teszel erőfeszítéseket az Úton?

– Igen.

– Milyeneket?

– Amikor éhes vagyok, eszem. Amikor álmos vagyok, alszom.

– Hát nem ezt tesszük mindnyájan?

– Nem, mert amikor esztek, megállás nélkül töritek a fejeteket, amikor aludni tértek, folyton álmodoztok.

Amit nem tanítottak a Buddhák

Egyszer Nan-csüan felment a Paj-csang hegyre, és tiszteletét tette a kiváló Paj-csang mester előtt.

– Van olyan tanítás, amit még nem adtak át a Buddhák? – kérdezte Paj-csang.

– Igen, van.

– És mi az?

– Az nem a tudat, nem a Buddha, és nem a dolgok – válaszolta Nan-csüan.

– Ez a tanításod? – kérdezte Paj-csang.

– Én már csak ilyen vagyok. De mi az Ön véleménye? – kérdezte Nan-csüan.

– Én nem vagyok Buddha, hogyan tudnám megmondani, hogy mit adtak át a Buddhák és mit nem.

– Nem értem – fakadt ki Nan-csüan.

– Pedig eleget beszéltem róla – fejezte be a beszélgetést Paj-csang.

A misztikus belátás

Az igazság misztikus belátása nem felfogás és nem megismerés. Azt mondják, amikor a tudat teljesen nyugodt s mozdulatlan, meglátod az eredeti forrást. Ezt a megvilágosodás állapotának, a személyiségtől való végső megszabadulásnak nevezik.

(Nan-csüan)

Az abszolút igazság

Az igazság nem kiagyalt dolog. Nem tartozik semmilyen fogalomkörhöz. Az igazság rendíthetetlen, nem függ a hat érzék tárgyaitól. A szútrák ezért mondják, hogy a Buddha-természet állandó, míg a tudat mulandó. Az igazság megérezés, amelyben a megismerés nem az ösvény és a tudat nem a Buddha.

Ne állítsd azt, hogy a tudat a Buddha. Ne keress megértést a felfogás és a megismerés útján. Hiszen az igazság megnevezhetetlen.

(Nan-csüan)

Az nem a tudat

A világ kialakulása előtti korszakban nem voltak nevek. Mihelyt Buddha megjelenik a világban, nevek születnek, s mi nyomban megragadjuk a formákat. A nagy Úrban egyáltalán nincs világi vagy szent. Amennyiben vannak nevek, minden határokkal és keretekkel osztályozható. Az öreg Ma-cu ezért mondta a folyó nyugati partján: „Az nem a tudat, nem a Buddha, nem a dolgok.”

(Nan-csüan)

Az nem a Buddha

Egyszer egy szerzetes megkérdezte Nan-csüant:

- Van olyan tanítás, amit a mester még nem adott át?
- Igen, van – válaszolta Nan-csüan.
- És mi az?
- Az nem a tudat, nem a Buddha, és nem a dolgok.

A tudat nem a Buddha

Nan-csüan egyszer azt mondta:

- A tudat nem a Buddha. A megismerés nem az ösvény.

Gyakorlás

Egyszer egy szerzetes megkérdezte Nan-csüant:

- Hogyan gyakoroljunk?
- Mit tudom én!?
- Gyakoroljunk egyáltalán?
- Én nem tudlak akadályozni.
- Hogyan kellene gyakorolnom?
- Tedd azt, amit éppen teszel, s ne kövess másokat!

A mindennapi tudat az Út

Csao-csou megkérdezte Nan-csüant:

– Mi az igaz Út?

– A mindennapi tudat az igaz Út – válaszolta Nan-csüan.

– El tudom én azt érni?

– Ha el akarod érni, nyomban elveszíted.

– Hogyan tudhatok az igaz útról, anélkül, hogy elérném?

– Az igaz út nem tudás és nem tudatlanság kérdése. A tudás tévedés, a tudatlanság pedig zűrzavar. Ha valóban látod az igaz utat, amely olyan tiszta, mint a tét, akkor miért hozod létre a jót és a rosszat?

Csao-csou, ahogy meghallotta ezeket a szavakat, hirtelen megvilágosodott.



Nan-csüan

A macska

A keleti csarnok és a nyugati csarnok szerzetesei összevesztek egy macskán. Nan-csüan odament, megragadta a macskát, és így szólt a szerzetesekhez:

– Mondjatok egy jó szót, és a macska életben marad!

A szerzetesek némán álltak, ezért Nan-csüan kettévágta a macskát.

Este, mikor Csao-csou visszatért a kolostorba, Nan-csüan elmesélte neki a történetet. Csao-csou levetette a szandálját, fejére tette, és kísétált.

– Ha itt lettél volna, megmentetted volna a macska életét – szólt utána Nan-csüan.

A zen elkorcsosulása

Kilencven évvel ezelőtt több mint nyolcvan tanítót lártam a kiváló Ma-cu mester iskolájából. Mindegyikük mester volt, eltérően azoktól a tanítóktól, akik manapság új iskolákat hoznak létre. Túlnyomó többségük híján van a bölcsességnek, s valamennyi nemzedék rosszabb a korábbinál.

Mit szóltok Nan-csüan szokásos mondásához, miszerint a különféle fajtákból valók között kellene tevékenykednünk? Hogyan értitek ezt? Manapság a sárgaszájú balfácánok nehezen emészthető beszédeket tartanak az útkereszteződészekben ételért és italért cserében, hódolatot várva, a köréjük gyűlt több száz embernek hirderve: „Én vagyok a mester, ti vagytok a tanítványok.”

(Csao-csou)

MU!

Egy szerzetes megkérdezte a kínai Csao-csou mestert:

- Van a kutyának Buddha-természete?
- MU! (Nincs!) - válaszolta Csao-csou.

Mosd el a csészédet!

Egy szerzetes így szólt Csao-csouhoz:

– Éppen most érkeztem a kolostorba. Kérem, tanítson engem!

– Megetted már a rizskását? – kérdezte Csao-csou.

– Igen.

– Akkor jobban tennéd, ha elmosnád a csészédet!

A szerzetes abban a pillanatban megvilágosodott.

Ciprusfa az udvaron

Egy szerzetes megkérdezte Csao-csout:

– Miért jött Bódhidharma Kínába?

– Ciprusfa az udvaron – válaszolta Csao-csou.

Három kulcsszó

Csao-csou egyszer így szólt a szerzetesekhez:

– Egy agyag-Buddha nem jut át a vízben. Egy arany-Buddha nem jut át a kemencén. Egy fa-Buddha nem jut át a tűzön.

Harminc év zen gyakorlás

Ha harminc éven át gyakoroljátok a zent, biztos, hogy eléritek a megvilágosodást. Ha nem érnétek el, megengedem, hogy levágjátok a fejem, és a koponyámba vizeljetelek.

(Csao-csou)

A kutya

Ha ragaszkodtok az énségetekhez, mocskot teremtetek. Ha meghaladjátok az énségeteket, tisztaságot hoztok létre. Hogyan fogjátok belátni a buddhizmus mély értelmét, ha úgy viselkedtek, mint a kutya, aki állandóan tömi valamivel a pofáját.

(Csao-csou)

Ahol van Buddha...

Egyszer Csao-csou így szólt egy vándorszerzeteshez:

– Ahol nincs Buddha, onnan tüstént menj tovább!
Ahol van Buddha, ott ne állj meg és ne is maradjál!

A tudat a Buddha

Egyszer egy szerzetes megkérdezte a kínai Huang-po mestert:

- Mi a Buddha?
- A tudat a Buddha, a Buddha a tudat.

Buddha tudat

Egyszer egy szerzetes megkérdezte a kínai Huang-po mestert:

– Ha a tudat valóban a Buddha, akkor az indiai Bódhidharma hogyan adta át a Tant Kínában?

– Az indiai Bódhidharma csak a Buddha tudatot adta át Kínában. Egyedül arra az igazságra mutatott rá, hogy a tudat kezdettől fogva azonos a Buddhával, s nem különülnek el egymástól. Ezért tekintjük őt szellemi mesterünknek. Aki egy pillanat alatt belátja ezt az igazságot, az nyomban meghaladja azon szentek és mesterek teljes hierarchiáját, akik a három kocsi valamelyikéhez tartoznak. Légy mindig egy a Buddhával, s tégy úgy, mintha elérted volna ezt az egységet a különféle gyakorlások nyomán.

Hol van a Buddha?

Egyszer egy szerzetes megkérdezte a kínai Huang-po mestert:

– Hol van a Buddha a megvilágosodás pillanatában?

– Honnan jön a kérdésed? Honnan fakad a tudatosságod? Amikor nincs beszéd, nincs mozdulat, nincs forma és nincs hang – a Buddha valóban megszabadítja az érző lényeket. Hol keresed a Buddhát? Képtelen vagy fejet tenni a fejedre, lábat helyezni a lábadra. Inkább szabadulj meg mindenfajta megkülönböztetéstől. A völgy völgy. A víz víz. A szerzetes szerzetes. A világi világi. A hegyek, a folyók, az egész világ, beleértve a napot, a holdat és a csillagokat, a tudatodon belül léteznek. A mérhetetlen világmindenség benned lakozik, hol másutt lehetne meglelni a jelenségek különféle fajtáit? A tudaton kívül nincs semmi. A zöldellő völgyek látványa, a ragyogó kék ég csodája – valóban belőled fakad. Valamennyi látvány és hang csupán a Buddha bölcsesség szeme.

A jelenségek nem jönnek létre függetlenül, minden általunk teremődik. A jelenségek tudat-tárgyakként jelennek meg, amelyek mindenféle egyéni felismerést kívánnak meg. Beszélhetsz egész áldott nap, de vajon mondtál-e valamit? Hallgathatsz napkeltétől napnyugtáig, de vajon hallottál-e valamit? Gótama Buddha negyvenkilenc éven át tanított, de igazából egy szót sem szólt!

Az Egy-tudat Dharmája

Egy napon Huang-po mester elfoglalta helyét a nagy csarnokban, s így szólt:

– Mivel a tudat a Buddha, ezért magában foglal minden dolgot, a megvilágosodott lényektől kezdve a legkisebb csúszómászókig, a rovaroktól kezdve más lényekig. Mindezek ugyanazzal a Buddha-természettel rendelkeznek, és mindegyikük az Egy-tudat lényege. Bódhidharma, miután Kínába érkezett, semmi mást nem adott át, csak az Egy-tudat Dharmáját. Közvetlenül az igazságra mutatott rá, miszerint valamennyi érző lény lényegét tekintve azonos a Buddhával. Bódhidharma nem hirdette mások eretnek tanítását. Ha ráébredsz a tudatodra, s meglátod az igazi természetedet, akkor belátod, nincs mit keresni.

Buddha-természet

Az eredeti Buddha-természetünk, a legfőbb igazság szerint, mentes az objektivitástól. Üres, mindenütt jelenlevő, csendes, tiszta és világos. A rendíthetetlen nyugalom állapota. Ha meglátod a Buddha-természetet, ráébredsz önmagadra. Minden, amit éppen tapasztalsz, tökéletesen teljes. Nincs semmi azon kívül.

(Huang-po)

Ne keress!

Azáltal, hogy a Buddha-természetet keresik, éppen az ellenkezőjét érik el: elveszítik azt, mert a Buddhával keresik a Buddhát, s a tudattal ragadják meg a tudatot. Ha egy teljes kalpán át minden tőlük telhetőt megtesznek, akkor sem látják meg a Buddha-természetet.

Ha az Út követői nem ébrednek rá ennek a tudatnak a lényegére, akkor a tudatot emelik a tudat fölé, s a Buddhát önmagukon kívül keresik; formákhoz, gyakorláshoz és megvalósításhoz ragaszkodnak – ami mind káros, s nem vezet a meghaladó bölcsességhez.

(Huang-po)

Az üresség valójában nem üresség

Az emberek nem mernek megfeledkezni a tudatukról, félnek, hogy az ürességbe zuhannak, ahol nincs mibe megkapaszkodniuk. Nem látják, hogy az üresség valójában nem üresség, hanem a Dharma igazi birodalma... ami keresés s kutatás útján nem érhető el, bölcsesség s tudás révén nem fogható fel, szavakba nem önthető, objektíven nem ismerhető meg, érdemek révén nem szerezhető meg.

(Huang-po)

Egyetlen Dharma

Ha a létezés hat birodalmának lényei, beleértve a hí-nájána és a mahájána követőit, nem hisznek abban, hogy valójában Buddhák, akkor olyan iccsantikáknak nevezzük őket, akik elvágják a jóság-gyökerét. Azokat a buddhistákat nevezzük a jóság-gyökerét tápláló iccsantikáknak, akik mélyen hisznek a Buddha-Dharmában, anélkül, hogy elfogadnák annak hí-nájána és mahájána tanokra osztását, de nem látják meg a Buddhák és az érző lények egylényegű természetét. Srávakáknak azokat nevezzük, akik hallás útján érik el a megvilágosodást. Pratiyéka-buddháknak azokat nevezzük, akik látják a karma törvényét... Sok tanítvány a Dharma által éri el a megvilágosodást, de nem ébred rá a tudatra, az eredeti Buddha-lényegre. Azok, akik nem ébrednek rá a tudatra, de megvilágosodnak, ahogy a Dharmáról hallanak, a tanítások fontosságát hirdetik, s nem veszik figyelembe az igazi tudatukat. Amennyiben hallás útján ismered a tudatot, figyelmezz szavaimra! Egyetlen Dharma van: A tudat a Buddha.

(Huang-po)

A megvilágosodás

Egyszer a kínai Huang-po mester azt mondta:

– A megvilágosodás a tudatból fakad.

Az igazi Dharmakája

Egyszer egy szerzetes megkérdezte a kínai Huang-po mestert:

– Mi a Buddha?

– A tudat a Buddha, mivel a fogalmi gondolkodás hiánya az Út. Mihelyt meghaladtad az olyan gondolatokat, mint létezés és nem-létezés, hosszú és rövid, mások és én, aktív és passzív, valamint az ehhez hasonlókat, akkor belátod, hogy a tudatod valójában a Buddha, a Buddha valójában a tudat, s meglátod a tudat üresség-természetét. Az egyik szútra ezért mondja: „Az igazi Dharmakája tökéletesen üres.”

Nincs objektív létezés

Egyszer egy szerzetes megkérdezte a kínai Huang-po mestert:

– A Buddha valóban megszabadítja az érző lényeket?

– Valójában nincsenek érző lények, akiket a Tathágatának meg kellene szabadítania. Mivel az „én”-nek nincs objektív létezése, ezért a Buddha és az érző lények sem léteznek objektíven – felelte Huang-po.

A buddhizmus alapvető jelentése

Lin-csi Huang-po mester tanítványaként lelkiismeretesen és őszintén gyakorolt. A szerzetesvezető így dicsérte őt:

– Fiaralkorod ellenére más vagy mint a többiek! –

Majd megkérdezte tőle:

– Mióta tartózkodsz itt?

– Három éve – felelte Lin-csi.

– Kérdeztél már valamit Huang-po mestertől?

– Még nem kérdeztem semmit. Nem tudom, mit kérdezzek – válaszolta Lin-csi.

– Menj el templomunk vezetőjéhez, a Tiszteletreméltó Huang-po mesterhez, és kérdezd meg tőle, mi a buddhizmus alapvető jelentése – tanácsolta a szerzetesvezető.

Lin-csi megfogadta tanácsát, és elment a mesterhez, hogy feltegye neki a kérdést, de még mielőtt befejezte volna, Huang-po megütötte a botjával. Amikor visszatért a szerzetesek szállására, a szerzetesvezető megkérdezte:

– No, mit válaszolt a mester?

– Még mielőtt befejeztem volna a kérdést, megütött a botjával. Nem értem – fakadt ki Lin-csi.

– Menj, és kérdezd meg újra – buzdította a szerzetesvezető.

Lin-csi a mester színe elé járult, hogy újra feltegye neki kérdését, de Huang-po ismét megütötte a botjával. Így történt meg, hogy háromszor ment kérdezni, és mindháromszor megbotozták.

Lin-csi odament a szerzetesvezetőhöz, és így szólt hozzá:

– Köszönöm a segítségedet, így képes voltam kérdezni a Tiszteletreméltótól. Háromszor kérdeztem őt, és ő háromszor botozott meg engem. Sajnos rossz karmám miatt nem látom ennek a mély jelentését. Emiatt úgy határoztam, elhagyom ezt a kolostort.

– Ha elmész, feltétlenül búcsúzz el a Tiszteletreméltótól! – mondta a szerzetesvezető.

Lin-csi mélyen meghajolt és visszavonult.

A szerzetesvezető elment Huang-póhoz, mielőtt Lin-csi megette volna, és így szólt hozzá:

– Az a fiatal szerzetes, aki kérdezni járult az Ön színe elé, számos jó érzékkel rendelkezik. Remélem, segíteni fog neki. Biztos vagyok benne, hogy később hatalmas fává fog növekedni, amely hűvös árnyékot ad az embereknek szerte a világban.

Amikor Lin-csi jött, hogy elbúcsúzzon, Huang-po így fogadta:

– Ne törd a fejed, hogy hová menj. Keresd fel Ta-jüt, aki Kao-anban, a folyó zuhataga közelében él. Ő biztosan elmagyarázz neked mindent.

Amikor Lin-csi megérkezett Kao-anba, Ta-jü megkérdezte:

– Honnan jössz?

– Huang-pótól jövök – válaszolta Lin-csi.

– Mit tanított neked Huang-po? – kérdezte Ta-jü.

– Háromszor kérdeztem meg tőle, mi a buddhizmus alapvető jelentése, és háromszor kaptam verést. Nem tudom, hol követtem el hibát.

– Huang-po úgy törődött veled, mint egy kedves, öreg nagymama. Ezek után idejössz és azt kérdezed, hol hibáztál.

Lin-csi, ahogy meghallotta Ta-jü szavait, elérte a nagy megvilágosodást, és így szólt:

– Csakugyan nem volt semmi nehézség Huang-po tanításában!

Ta-jü megragadta őt és így förmedt rá:

– Te kicsi ágyba vizező elvetemült ördögfajzat, néhány perccel ezelőtt még azt kérdezted, nem hibáztál-e, s erre most meg azt mondod, hogy nincs semmi nehézség Huang-po tanításában! Milyen igazságot láttál meg? No, ki vele! Ki vele!

Lin-csi öklével háromszor oldalba vágta Ta-jüt.

Ta-jü eleresztette őt, és így szólt:

– Huang-po a te mestered. Semmi közöd hozzám!

Lin-csi elhagyta Ta-jüt és visszatért Huang-póhoz. Amikor a mester látta közeledni őt, így szólt:

– Meddig fog még ez a fickó ide-oda kajtatni?

– Mindez nagymamai kedvességédnek köszönhető!
– válaszolta Lin-csi.

Majd, miután befejezte a szokásos üdvözlést, Huang-po mellé szegődött tanítványnak.

– Hol voltál? – kérdezte Huang-po.

– Követtem minap adott szíves útmutatásodat, és elmentem meglátogatni Ta-jüt – válaszolta Lin-csi.

– Mit mondott neked Ta-jü? – kérdezte Huang-po.

Lin-csi elmesélte, mi történt közte és Ta-jü közt.

– Bárcsak elkaphatnám most azt a fickót! Akkora nyaklevest adnék neki, hogy csak na! – szólt a mester.

– Mit mondasz? Mit tennél? Megkaphatod azon nyomban! – szólt Lin-csi, és pofon vágta Huang-pót.

– Ez az őrjöngő barom idejön és huzigálja a tigris bajszát! – rivallt rá Huang-po.

Lin-csi elkiáltotta magát.

– Szolga, dobd ki ezt az őrjöngő barmot innen, és vidd a szerzetesek csarnokába! – kiáltotta Huang-po.

Huang-po szavai

Amikor Lin-csi meglátogatta Cuj-fenget, az megkérdezte tőle:

– Honnan jöttél?

– Huang-pótól – válaszolta Lin-csi.

– Milyen szavakat használ Huang-po az emberek tanítására? – kérdezte Cuj-feng.

– Huang-pónak nincsenek szavai – felelte Lin-csi.

– Miért nincsen? – kérdezősködött Cuj-feng.

– Még ha lenne neki, akkor sem most kellene emlegetnünk – válaszolta Lin-csi.

– Mondjál néhányat közülük – kérlelte Cuj-feng.

– Nyílvessző száll nyugat felé – felelte Lin-csi.

Jó munkás

Egy napon a szerzetesek kimentek kapálni a szántóföldre. Lin-csi egy kissé lemaradva követte őket. Amikor Huang-po hátrafordult és meglátta őt üres kézzel, így szólt hozzá:

– Hol van a kapád?

– Valaki elvitte – válaszolta Lin-csi.

– Gyere csak ide! Beszéljük meg a dolgot! – szólt Huang-po.

Lin-csi odament Huang-po mesterhez, aki maga elé tette a kapáját, és így szólt:

– Senki a világon el nem veheti tőlem!

Lin-csi elvette, maga elé állította, majd így szólt:

– Akkor hogy került a kezembe?

– Te igazán jó munkás vagy – szólt Huang-po, és visszatért a kolostorba.

Lin-csi tanítása

Egy bizonyos Ting nevű kitűnő szerzetes járult Lin-csi mester színe elé, és megkérdezte:

– Mi a buddhizmus alapvető jelentése?

Lin-csi leszállt a szósnoki székről, megragadta a kérdezőt, pofon vágta, azután eleresztette.

Ting elképedve állt előtte, erre az egyik közelében álló szerzetes így szólt hozzá:

– Ting úr, miért nem hajol meg?

Miközben Ting szertartásosan meghajolt, hirtelen elérte a nagy megvilágosodást.

Mondjatok le az éleletekről!

Lin-csi megjelent a csarnokban. Az egyik szerzetes megkérdezte:

– Mi a buddhizmus alapvető jelentése?

Lin-csi felemelte a légycsapóját.

A szerzetes elkiáltotta magát.

Lin-csi megütötte őt.

Egy másik szerzetes megkérdezte:

– Mi a buddhizmus alapvető jelentése?

Lin-csi újra felemelte a légycsapóját.

A szerzetes elkiáltotta magát.

Lin-csi is elkiáltotta magát.

A szerzetes habozott, erre Lin-csi megütötte őt.

A mester így folytatta:

– Ha mindnyájan a Dharmáért éltek, akkor ne habozzatok feláldozni testeteket vagy lemondani életekről! Amikor húsz évvel ezelőtt Huang-pónál jártam, háromszor kérdeztem meg tőle tisztán és magától értetődően, mi a buddhizmus alapvető jelentése, és ő háromszor ütött meg szaros botjával. De jó lenne ismét botütést kapni! Melyikőtök ütne meg engem?

Erre egy szerzetes előlépett a csoportból, és így szólt:

– Én adhatok egyet!

Lin-csi megragadta a botját és nyújtotta a szerzetesnek, aki habozott átvenni, erre Lin-csi megütötte őt.



Lin-csi

A hegycsúcs és a város

Lin-csi megjelent a csarnokban, és így szólt:

– Az egyik ember egy magányos hegy csúcsán üldögélve sem hagyja el a világot. A másik ember még a város forgatagában is mentes a rokonszenvektől és az ellenszenvektől. Melyikük van elől? Melyikük van hátul? Ne hidd, hogy Vimalakírtiról beszélek, de azt se, hogy Fu Ta-siról! Légy óvatos!

Az út és az otthon

Lin-csi megjelent a csarnokban, és így szólt:

– Az egyik ember folyton az úton van, de sohasem hagyja el az otthonát. A másik ember már elhagyta az otthonát, de még nincs az úton. Melyikük méltó arra, hogy megkapja az emberek és a mennyei lények alamizsnáját?

Ezzel Lin-csi lelépett a szónoki székről.

Buddha, Dharma, Út

Egyszer egy szerzetes megkérdezte:

– Mit ért Ön az igaz Buddhán, az igaz Dharmán és az igaz Úton? Lenne olyan szíves elmagyarázni nekünk?

Lin-csi így felelt:

– A Buddha: a tiszta és egyszerű tudat. A Dharma: a ragyogó világosság tudat. Az Út: a tiszta világ, amely soha nem tűnik el. A három valójában egy. Semmitmondó nevek és egyiknek sincs igazi valósága.

Az Út igaz embere pillanatról pillanatra megtartja a tiszta tudatot. Amikor Bódhidharma, a kiváló tanító Kínába érkezett, csupán azt az embert kereste, aki nem csap be másokat. Amikor a Második Pátriárka találkozott Bódhidharmával, meghallott egy szót, s nyomban megértette a Tant. Akkor látta be először, hogy addig haszontalan tevékenységeivel és erőfeszítéseivel volt elfoglalva.

A mai értésem semmiben sem különbözik a pátriárkák és a Buddhák értéséről. Ha az első mondattal érted meg, akkor a pátriárkák és a Buddhák tanítója leszel. Ha a második mondattal fogod fel, akkor az emberek és a mennyei lények tanítója leszel. Ha a harmadik mondattal érted meg, akkor még magadat sem tudod megszabadítani!

Útban Feng-linhez

Lin-csi elment meglátogatni Feng-lint. Útközben összetalálkozott egy idős hölgygel, aki megkérdezte:

– Hová?

– Feng-linhez – válaszolta Lin-csi.

– Azt hittem, tudja, hogy ebben a pillanatban nem létezik Feng-lin – szólt az idős hölgy.

– Hová? – kérdezte Lin-csi.

Az idős hölgy elsétált.

Lin-csi utána szólt, az idős hölgy visszanézett, erre Lin-csi is elsétált.

Melyik az igazi szem?

Egy napon Ma-jü járult Lin-csi mester színe elé, és megkérdezte:

– A nagy együttérzés bódhiszattvájának ezer szeme és ezer keze van. Mester, melyik az igazi szeme?

– A nagy együttérzés bódhiszattvájának ezer szeme és ezer keze van. Melyik az igazi szeme? No, ki vele! Ki vele! – szólt Lin-csi.

Ma-jü lerángatta Lin-csit a szónoki székről, és felült a mester helyére.

Lin-csi odahajolt hozzá, és megkérdezte:

– Hogy van?

Ma-jü habozott válaszolni, erre a mester lerángatta a szónoki székről, és visszaült a helyére.

Ma-jü kísértelt a csarnokból, a mester leszállt a szónoki székről.

Dharma

Egyszer Lin-csi így szólt az egybegyűlt szerzetesekhez:

– Mit nevezünk Dharmának? A Dharma a Tanítás, az igazság, illetve a tudat Dharmája, aminek nincsen meghatározott helye, s áthatja a tíz irányt. Éppen a szemünk előtt működik. Az emberek azonban hitetlenek, ezért szavakhoz és írásokhoz ragaszkodnak. A leírt szavakban keresik a Buddhák tanítását, s nem látják, olyan messze vannak az igazságtól, mint a föld a mennytől.

Nincs Buddha

Egyszer Lin-csi így szólt az egybegyűlt szerzetesekhez:

– Nincs Buddha, nincsenek érző lények, nincs régmúlt, s nincs jelen pillanat. Ha el akarjátok érní, máris elértétek – nem igényel időt. Nincs szertartás, nincs megvilágosodás, nincs elérés, nincs elvesztés. Ez az egyedüli Dharma. Ha valaki azt állítja, ennél magasabb Dharma létezik, akkor én azt mondom, az csupán álom, illúzió. Csak ennyit akartam mondani.

Tízezer dolog a tudatban

Egyszer Lin-csi így szólt az egybegyűlt szerzetesekhez:

– Ha el akarjátok érni a megvilágosodást, akkor ne rohangáljatok a tízezer dolog után. „Amikor a tudat megjelenik, a különféle dolgok is megjelennek. Amikor a tudat eltűnik, a különféle dolgok is eltűnnek.” Ha a tudat nem jelenik meg, akkor a tízezer dolog sem jelenik meg.

A szútrák és szobrok elégetése

Egyszer Lin-csi így szólt az egybegyűlt szerzetesekhez:

– Amikor tapasztaljátok a karma, a jelenségek és a tudat üresség-természetét, amikor a tudat tökéletesen nyugodt és rendfihetetlen, mentes a cselekvéstől, akkor azt mondjuk: ez a szútrák és szobrok elégetése.

A tudat üres

A tudat üres, ok nélküli, magasztos és tökéletes. Tiszta, ragyogó, isteni és világos. Nem jön és nem megy, mivel áthatja a múltat, a jelent és a jövőt. Nincs belül és nincs kívül, mivel áthatja a tíz irányt. Mivel nem keletkezik és nem múlik el, hogyan árthatna neki a négy hegy? Mivel elkülönül a természettől és a jellegzetességektől, hogyan vakíthatná el az öt érzék világa?

(Kuj-feng)

Egy hétköznapi ember is Buddha

Bár tudjuk, hogy a befagyott tó valójában víz, a nap melege törvényszerűen megolvasztja. Bár ráébredtünk arra, hogy egy hétköznapi ember is Buddha, a Dharma ereje nélkülözhetetlen a mindent átható gyakorlás megvalósításához. Ahogy a jég megolvad, a víz úgy folyik szabadon, és így fel lehet használni öntözésre és tisztálkodásra. Amikor az illúzió ellobban, a tudat halhatatlan és erőteljes lesz, és ekkor a bölcsesség világossága megjelenik.

(Kuj-feng)

Valamennyi érző lény

Valamennyi érző lény birtokolja a magánvaló lényegeret és a tiszta megvilágosodott természetet.

(Kuj-feng)

Szellemiség

Ha vannak tárgyak, amikhez ragaszkodhatsz, s vannak tantételek, amiket megérthetsz, akkor zavarodottságnak és külsőségek utáni vágyakozásnak vagy alárendelve. A szellemi nyitottság mindenütt tiszta, mert nem ragad meg semmit. Világossága mindent áthat, megvilágítva a bensőt és a külsőt.

(Tō-san)

Üres

Ha tudatodban nincsenek dolgok, és tudatod nincs a dolgokban, akkor vagy üres és szellemi, tiszta és világos.

(Tō-san)

Elfújja a gyertyát

Tö-san egy éjszaka meglátogatta mesterét, Lung-tant, hogy kérdéseket tegyen fel a zenről. Késő éjszaka a mester így szólt:

– Késő van már. Ideje, hogy visszavonulj!

Tö-san meghajolt, felhajtotta a kapun a függönyt, és kinézett.

– Koromsötét van odakint! – szólt a mesternek.

Lung-tan meggyújtott egy gyertyát, és odaadta Tö-sannak, hogy megtalálja a hazafelé vezető utat. Ahogy Tö-san átvette a gyertyát, Lung-tan elfújta. Tö-san abban a pillanatban megvilágosodott.

– Mit értél el? – kérdezte Lung-tan.

– Soha többé nem kételkedem mesterem szavában – válaszolta Tö-san.

Másnap Lung-tan így szólt a szerzetesekhez:

– Van köztetek egy szerzetes, kinek foga olyan, mint a kard, és szája olyan, mint a vértál. Üssétek csak a bottal, és ő nem fogja elfordítani a fejét. Egy napon felkapaszkodik a legmagasabb hegy csúcsára, és ott fogja átadni a Tant.

Tö-san a meditációs csarnok elé hozta feljegyzéseit és szútra-kommentárjait, fáklyával lánggra lobbantotta őket, és így szólt:

– Ha átrágnátok magatokat a nehezen érthető tanításokon, az csak annyi lenne, mint a hatalmas térbe vetett hajszál. Ha feltárnátok a világ minden titkát, az csak annyi lenne, mint a hatalmas óceánba ejtett vízcsepp.

Tö-san viszi a csészéjét

Tö-san kézbe vette evőcsészéjét, s elindult a meditációs csarnokba. Útközben összetalálkozott Hszüe-fenggel, a szakáccsal.

– Mester, még nem szólalt meg a dob! Hová megy a csészéjével? – kérdezte Hszüe-feng.

Tö-san sarkon fordult és visszament a szobájába.

Hszüe-feng elmondta Jen-tounak, mi történt.

– Az öreg Tö-san nem látja a végső igazságot – jegyezte meg Jen-tou.

Amikor Tö-san meghallotta ezt a megjegyzést, magához hívatta Jen-tout, és így korholta:

– Úgy hallom, nem értesz egyet velem!

Jen-tou szép halkán beismerte tévedését. Tö-san nem szólt egy szót sem.

Másnap Tö-san teljesen más beszédet tartott a szerzeteseknek. Jen-tou felnevetett és tapsolni kezdett.

– Nocsak, öreg mesterünk megértette a végső igazságot! Nem akad párja Kínában!

A harang és a köntös

Jün-men egyszer azt mondta:

– A világ hatalmas és tágas. Miért veszitek fel köntösötöket a harang hívó szavára?

Száraz szar a boton

Egyszer egy szerzetes megkérdezte a kínai Jün-men mestert:

– Mi a Buddha?

– Száraz szar a boton – válaszolta Jün-men.

Minden nap jó nap

Jün-men mester így szólt az egybegyűlt szerzetesekhez:

– Ne kérdezzetek a hónap tizenötödik napját megelőző napokról! Mondjátok meg nekem, milyen napok vannak utána?

Azután így válaszolt magának:

– Minden nap jó nap.

Jün-men botja

Jün-men mester feltartotta zen botját, és így szólt az egybegyűlt szerzetesekhez:

– Ez a bot sárkánnyá változott át. Elnyelte a mennyet és a földet. Hová lettek a hegyek, a folyók, és hová lett a mérhetetlen világ?

Pogácsa

Egyszer egy szerzetes megkérdezte a kínai Jün-men mestert:

– Mi az a tanítás, ami túlmutat a Buddhákon és a pátriárkákon?

– Pogácsa – válaszolta Jün-men.

Mindenkinek van egy lámpása

Jün-men mester így tanított néhány szerzetest:

– Mindenkinek van egy lámpása. Amikor belenézel a fénybe, minden elhomályosul és nem látod a fényt. Mi az a mindenki lámpása?

– Az éléskamra és a kapu – felelte önmagának, majd így folytatta:

– Semmi sem jobb egy jó dolognál.

Tung-san három ütése

Tung-san elment Jün-menhez, aki megkérdezte tőle, honnan jött.

- Csatu faluból – válaszolta Tung-san.
- Melyik kolostorban tartózkodtál a nyár folyamán
- kérdezte Jün-men.
- A Pao-ce kolostorban, a tó déli partján.
- Mikor jöttél el onnan?
- Augusztus huszonötödik napján.
- Most megkíméllek három botütéstől – zárta le a beszélgetést Jün-men.

Másnap Tung-san elment Jün-menhez, meghajolt előtte, és így szólt:

- Tegnap megkímélt három botütéstől. Árulja el, hol hibáztam!
- Te semmirekellő fajankó! – kiáltott rá Jün-men. – Miért kajtatsz egyik kolostorból a másikba?
- Tung-san, a kérdés hallatára, megvilágosodott.

A szív szeme

Amennyiben részletesen kifejtöd a nagy-kocsi tanítását, világosan elmondod a mély értelmű tanokat, akkor megvalósítod az objektív szemlélődés tisztaságát. Amennyiben ezt megvalósítod, meglátod a különbséget a titkot ismerő és a tudatlan között. Mivel a valóság és a valótlanság forrása ugyanaz, ezért nehéz megkülönböztetni őket, mint a vizet és a tejet ugyanabban a csészében. Én mindig a szívemmel szemlélem a külső jelenség-világot, és látom, mi az igaz, mi a hamis. Hogyan nevezhetjük azt mesternek, aki nem ezt teszi?

(Tung-san)

A mindennapi tudat

Egyszer egy szerzetes így szólt a kínai Tung-san mesterhez:

– A mindennapi tudat az út. Mi a mindennapi tudat?

– Ne végy fel semmit az út mentén – felelte Tung-san.

Három font len

Egyszer egy szerzetes megkérdezte a kínai Tung-san mestert:

– Mi a Buddha?

– Három font len – válaszolta Tung-san.

Nincs hideg, nincs meleg

Egyszer egy szerzetes megkérdezte a kínai Tung-san mestert:

- Hogyan tudjuk elkerülni a hideget és a meleget?
- Menj el oda, ahol nincs hideg és nincs meleg – válaszolta Tung-san.
- Hol van az a hely, ahol nincs hideg és nincs meleg? – kérdezte a szerzetes.
- Amikor hideg van, halálra fagysz. Amikor meleg van, halálra sülsz.

Az igazi Dharma lényege

Ami ezt a tudatot illeti, magában foglal minden csodát és rejtélyt. Ez a tudat a létezők milliárdjainak a királya. Ez a három szekér és az öt természet rejtett menedéke. Ez a több ezer szent édesanyja. Ez az egyedüli tiszteletreméltó. Egyedülálló, páratlan, és valóban ez a nagy ösvény forrása. Ez az igazi Dharma lényege.

(Jung-ming)

Hit és belátás

Ha van hited, de nincs belátásod, akkor az tudatlanságot szül. Ha van belátásod, de nincs hited, az téves nézeteket szül.

(Jung-ming)

Csak tudat

Mielőtt belátnád, hogy valamennyi létező csak a tudat, mindenféle megkülönböztetéstől terhes a fejed. Miután beláttad, hogy valamennyi létező csak a tudat, az összes megkülönböztetés ellobban. Amikor látod, hogy valamennyi dolog csak a tudat, nem ragaszkodsz a külső jelenség-világ dolgaihoz.

(Jün-feng)

Mindenki valójában Buddha

A pátriárkák iskolája azt a meggyőződést vallja, hogy mindenki valójában Buddha, mindenki birtokában van az igazi természetnek, valamint a nirvána magasztos lényege mindenkiben tökéletesen jelen van. Nem kell valahol máshol keresni, mindenkiben születésétől fogva megvan időtlen idők óta.

(Csinul)

Az igaz tudat lényege

Az igaz tudat valódi lényege meghaladja az ok-okozatok világát. Összeköti a múltat és a jelent. Nem tesz különbséget a hétköznapi és a szentséges között. Mentess minden viszonylagosságtól. Áthatja a világmindenséget, akár a végtelen tér. Magasztos lényege változatlan és rendíthetetlen, meghalad minden fogalmi okoskodást. Nem keletkezik és nem múlik el. Nem létezik és nem nem-létezik. Mozdulatlan és rendíthetetlen. Csendes és folyton megmarad.

(Csinul)

Tedd le a véleményed!

A tudat igazi természete tiszta, teljes és tökéletes, önmagában megáll. Ha félretennétek véleményeiteket, olyanok lennétek, mint a Buddha.

(Csinul)



Csinul

Árnyék a sötétségben

Az igaz tudat valójában ugyanolyan a szenteknél és a hétköznapi embereknél. A hétköznapi emberek azonban tévesen az érzéki dolgok valós létéhez adják áldásukat, s ezzel elveszítik tiszta természetüket és elidegenednek attól. Az igaz tudat ezért nem tud megjelenni. Olyan ez, mint a fa árnyéka a sötétségben, vagy mint a forrás a föld felszíne alatt: létezik, de nem észrevehetően.

(Csinul)

A lánghó ház

A három világ lánghó házként risztátalanságban ég. Hogyan vagy képes a lánghó házban tartózkodni és önelégülten eltűnni a szenvedést? Ha el akarod kerülni a bolyongást a szamszárában, akkor nincs jobb út, mint a buddhaság keresése. Ha Buddhává akarsz válni, akkor be kell látnod, hogy a Buddha a tudat.

(Csinul)

A tudatban rejlik a Buddha

Tragikus, hogy a világ emberei milyen sokáig élnek érzékcsalódás közepette. Nem látják be, hogy a tudatukban rejlik az igazi Buddha. Nem látják be, hogy valódi természetük az igazi Dharma. A Dharmát kutatják, de mégis a távolba, a szentekre tekintenek. A Buddhát keresik, és mégsem a saját tudatukat figyelik.

(Csinul)

A tudat az alap

A zennek a tudat az alapja, és a nincs-kapu a kapuja. Mondjátok csak meg nekem, hogyan juttok át ezen a nincs-kapun? Megmondották: „Ami túljut ezen a kapun, az nem lehet a család kincse. Amit a külvilágból tapasztalsz, végül semmivé válik.”

Egy ilyen kijelentés hullámokat kelt a szélcsendben, fekélyt vág ki az egészséges bőrből. Amennyiben mások szavához vagy zen tanításához ragaszkodsz, tudatlan fajankó vagy: bottal hadonászol a hold felé, és azt hiszed, meg tudod ütni. Cipőd sarkát vakarod, pedig a talpad viszket. Lásd be, aki ilyen szellemben gyakorolja a zent, nem ér el semmit!

(Vu-men)

Törekedj fáradhatatlanul

Törekedj fáradhatatlanul, és mélyülj el rendíthetetlenül a tudatban, s akkor még a nyolckarú kígyódémon sem fogja utadat állni, a huszonnyolc indiai pátriárka és a hat kínai pátriárka is az életéért fog könyörögni. Amennyiben rétovázol, úgy jársz, mint az idegen, aki az ablakából megpillant egy vágató lovat, amely egy szempillantás alatt eltűnik.

(Vu-men)

A pátriárkák kapuja

Ahhoz, hogy megvalósítsd a zent, túl kell jutnod a pátriárkák kapuján. Ahhoz, hogy elérd a megvilágosodást, el kell vágnod a gondolkodás útját. Ha nem jutsz túl a pátriárkák kapuján, és nem vágod el a gondolkodás útját, akkor saját gondolataidba és tetteidbe bonyolódsz bele. Ha megkérded, mi a pátriárkák kapuja, a válaszom egyetlen szó: Mu!

Ez a zen kapuja. Ha ezen túljutsz, akkor szemtől szembe találkozol Dzsósúval, és kéz a kézben haladsz az egymást követő pátriárkákkal. Ugye milyen csodálatos lenne?

Ha túl akarsz jutni ezen a kapun, akkor tested minden porcikáját, sejtjét, bőröd minden pórusát át kell hogy járja a nagy kérdés: Mi a mu? Meditálj ezen éjjel-nappal! Ne alkoss téves elképzelést a nincs-ről! A nem-létezés a létezés ellentétje. A nincs túl van a létezésen és a nem-létezésen! Ha valóban túl akarsz jutni ezen a kapun, akkor érezd át, milyen lenne, ha vasgolyót nyelnél, és az megakadna a torkodon úgy, hogy nem tudsz tőle nyelni vagy köpni.

(Ha túljutsz ezen a kapun,) akkor minden tudásod szertefoszlik, és eggyé válsz a világgal. Olyan ez a tapasztalat, mint az érett gyümölcs: élő. (Ha át akarod adni ezt a tapasztalatot,) akkor úgy fogod érezni magad, mint a néma, aki képtelen elmesélni az álmát.

Amikor megtapasztalod a nincs élményt, az énpáncélja megsemmisül, s megrendül az ég és a föld. Rendíthetetlen harcosként vándorolsz éles kardoddal,

és ha Buddha áll az utadba, levágod a fejét. Ha egy pátriárka állít akadályt eléd, megölöd. Megszabadultál élettől és haláltól. Bejárod a világokat, mintha mind a játszótéred volna.

Ha ezt meg akarod valósítani, akkor minden energiáddal összpontosíts erre a nincs-tapasztalatra, s ne szakítsd félbe az elmélyedést. Amikor eggyé váltál a nincs-élménnyel, a gyertya lángja világot gyújt.

(Vu-men)

Zen gyakorlás

Ha a zent akarod gyakorolni, akkor szívedből kell tened. Minden tapasztalásodnak igaznak kell lennie.

(Vu-men)

Vándorlás

Amikor megérted, mi a valóság, belátod, egyik testből a másikba vándorolunk, ahogy az utazó váltogatja szálláshelyét. Ha nem érted, kérek, ne kóborolj tovább! Amikor a föld, a víz, a tűz és a levegő szétválik, olyan leszel, mint a forró vízben kapálódzó rák. Ha ez történne, ne mondd, hogy nem figyelmeztettek!

(Vu-men)

A zazen a legfőbb tanítás

A szellemi utunk igaz átadása során azt mondjuk, hogy a zazen maga a legfőbb tanítás, mely hitelesen és közvetlenül adódott át egyik mestertől a másikig. Miután találkoztunk egy hiteles mesterrel, többé nem kell füstőlöt gyűjtanunk, leborulást végeznünk, Buddha nevét recitálnunk, bűneinket megbánnunk, vagy szútrákat olvasnunk. Csak ülünk és valósítuk meg a tudat és a test szabadságát.

(Dógen)

Buddha-Dharma

Aki rendíthetetlenül ül zazenben, az megvalósítja a tudat és a test szabadságát, elvágja a különféle tisztátalan nézeteket és gondolatokat, és ekképpen megtapasztalja és megérti az egyszerű és tiszta Buddha-Dharmát.

(Dógen)

Hiteles kapu

Egyszer egy hitetlenkedő szerzetes így szólt a japán Dógen mesterhez:

– Számos kapu vezet a Buddha-Dharmához. Miért csak a zazent javasolja?

– Mert az hiteles kapu a Buddha-Dharmához – válaszolta Dógen.

Másvalaki megkérdezte:

– Miért tekinti azt egyedüli hiteles kapunak?

– A kiváló Sákjamuni mester azt tanította, hogy a zazen, mint hiteles hagyomány, az igazság meglátásának titokzatos módszere, és hogy a múlt, a jelen és a jövő valamennyi tathágatája azon keresztül ébred rá az igazságra. Ezért tekintem a zazent hiteles kapunak... továbbá a Nyugati Menny és a Keleti Föld pátriárkái a zazen keresztül érték el az igazságot. Emiatt tanítom az emberi lényeknek és az isteneknek a zazent, mint hiteles kaput.

(Dógen)

Teljes igazság

Ne feledd, a zazen átadása a Buddha tanításának teljes igazsága.

(Dógen)

Zen itt és most

Ne várd minden pillanatban a holnapot, csak gondold a mára, erre az órára. Mivel a holnap nehéz és bizonytalan, ezért a Buddhák útját úgy kövesd, ahogyan ma élsz... Koncentrálj a zen gyakorlatra itt és most, s gondold azt, hogy csak ez a nap, csak ez az óra létezik. Ezután az utad igazán könnyű lesz. Feledd el a benned rejlő jót és rosszat, erőt és gyöngeséget.

(Dógen)

A tudat a Buddha

A tudat a Buddha, a milliárdnyi dharma a tudat. A három világ egyedül a tudat. A tudat csak a tudat, és az igazi Buddha a tudat itt és most.

(Dógen)

Buddha tudat

A Buddha tudat az örökkévaló létezés.

(Dógen)

A kesza viselése

A keszát ősidők óta a megszabadulás ruhájának nevezik. Megszabadít bennünket valamennyi karmikus akadálytól, szenvedéstől, bűnhődéstől. Ha egy sárkány megszerzi a kesza egy apró darabját, megszabadul a düh három fajtájától. Ha egy bivaly a szarvával megérinti a keszát, nem hagy nyomot rajta. Amikor a Buddhák meglátták az igazságot, keszát viseltek. Vésd a fejedbe, a kesza viselése a legpompásabb és legnagyobb erény.

(Dógen)

Önmagunk tanulmányozása

A buddhizmus tanulmányozása önmagunk tanulmányozása. Önmagunk tanulmányozása egyet jelent megfelekedni önmagunkról.

(Dógen)

Négy meditációs gyakorlat

A meditációs gyakorlat következő négy fajtája segít eloszlatni tévedéseinket: (1) a szemlélődés; (2) annak felismerése, hogy az érzékelés szenvedéshez vezet; (3) annak belátása, hogy a tudat mulandó; (4) annak felismerése, hogy valamennyi létező mentes az éntől.

(Dógen)

此像乃
正統大
正統大
正統大
正統大
正統大
正統大
正統大
正統大
正統大
正統大



Dógen

A tűzifa és a hamu

Miközben hajón szeljük a vizet, s a partot fürkésszük, az az érzésünk támad, mintha a part mozogna. De ha közelebről megnézzük a hajót, látjuk, hogy valójában a hajó mozog. Ha a világmindenséget a test és a tudat zavarodottsága közepette szemléljük, gyakran az a tévhitünk támad, hogy a tudatunk állandó. De ha igazán gyakoroljuk a zent és visszatérünk önmagunkhoz, akkor belátjuk tévedésünket.

A tűzifa hamuvá ég el, s többé nem lesz belőle tűzifa. Ne higgyük azt, hogy ami hamu lett, korábban tűzifa volt. Be kell látnunk, hogy a buddhizmus tanítása szerint, a tűzifa megmarad tűzifa állapotában...

Az élet és halál ugyanilyen. A buddhizmus azt mondja, hogy a *meg-nem-született* azonos a *meg-nem-halóval*. Az élet egy pillanatig tartó helyzet, miként a halál is. Ugyanígy van ez a tél és a tavasz esetében is. A buddhizmusban nem állítjuk azt, hogy a télből lesz a tavasz, vagy a tavaszból lesz a nyár.

(Dógen)

Csarnokban ülve

A csarnokban ülve ne olvasd a zen szövegeket, csak lásd be az igazság alapelvét és lényegét. Amikor a fényben úszó ablak előtt állsz, megvilágíthatod a rudatot az ősök tanításaival. Ne fecséreld el az időt! Egyetlen célt szem előtt tartva cselekedj!

(Dógen)

A buddhaság birodalma

Az egyik ősi szöveg azt mondja: „Ha meg akarod látni a buddhaság birodalmát, akkor tudatod legyen tiszta, mint a tér, mentes minden téves gondolattól és mindenféle ragaszkodástól. Tudatod legyen akadálytalan minden körülmények között.” Mi a buddhaság birodalma? Valójában a mindennapi életben használt tudat a buddhaság birodalma, csak hogy mi emberek folyton elmerülünk a dolgokban, az eseményekben, és a dolgok hatása alá kerülünk.

Amennyiben meg akarod látni a buddhaság birodalmát, légy a nap huszonnégy órájában tudatos és éber, ne merülj el a tudatállapotokba, s akkor egy napon összetalálkozol régi barátoddal a zsúfolt városban: „Nahát, te itt vagy?!”

Mihelyt megtapasztalod ezt, valamennyi téves gondolat és ragaszkodás ellobban, s minden a te saját magasztos működéseddé válik.

(Csi-csue)

Harminc év zen gyakorlás

Ahhoz, hogy a zen kapuján túljuss, harminc év zen gyakorlatra van szükséged.

(Csi-csue)

A zen hiánya

A zen ösvény hiánya abból fakad, hogy egyes tanítók, mint szalmabábok, mély megélés nélkül locsognak és kérkednek tudásukkal, hogy tanítványokat gyűjtse-
nek. S a tanítványok nem nagy törekvéssel ugyan, de követik a népszerű hóbortokat és az általános szokásokat, elmerülve az intellektuális tudásban és az üres feleségben, nem tudva, hogyan térjenek vissza. A „tanítók” és a „tanítványok” elbűvölik egymást.

(Csi-csue)

Cselekvés és nyugalom

Cselekedeteid legyenek olyanok, mint a tovaúszó felhők; a felhők gondtalan úsznak az égen. Nyugalmad legyen olyan, mint a völgy szelleme; a völgy szelleme örökéletű. Amikor a cselekvés a nyugalom velejárója, és amikor a nyugalom a cselekvéssel vegyül, a cselekvés és a nyugalom kettőssége többé nem jelenik meg.

(Pej-csien)

Mindennapi cselekedetek

Az ösvény a mindennapi cselekedetekben van, de ha késlekedsz a mindennapi cselekedetekben, fiadból tolvajt nevelsz. Ha különleges életet kutatsz a mindennapi cselekedeteken túl, az olyan, mintha a hullámokat félresöpörve keresnéd a vizet.

(Vü-csun)

Az ösvény

Az ösvényt lehetetlen megkeresni – a legfontosabb dolog a nem-mozduló tudat megtartása erőfeszítés nélkül. Kutass látástól vakulásig, s akkor egy napon eléred azt a pontot, ahol a fogalom útja véget ér. Ha ezt megvalósítod, akkor megtapasztalod a rendíthetetlen tudatot, ami a dolgokat hajszóló és kereső tudat megszünését eredményezi.

Ez ahhoz hasonlatos, amikor egy utazó megáll a vendégfogadóban. Fejében útja célja lebeg, s minden erejét az utazásra fordítja, hiszen ha nem utazna, nem érne oda. Mihelyt megérkezik, az út minden fáradalma és fájdalma megszűnik, és többé nem kerekedik fel.

(Vü-csun)

Élet és halál

Az élet és halál fontosak, a dolgok hamar elmúlnak. A zen követői értik az ösvényt, de amikor megkérdezed tőlük, miért élünk és miért halunk meg, mint süketnémák állnak egy helyben. Mit érsz el azzal, ha hozzájuk hasonlóan az egész világot körüljáród?

(Tuan-csiao)

Mindennapi cselekedetek

Az út a mindennapi cselekedetekben van, folyton használjuk tudatlanul. Ezért mondják: „A tudás tévedés, a nem-tudás közömbösség.” Mondd csak meg nekem: a tudás vagy a nem-tudás a helyes?

Az öregek időtlen idők óta és a zarándokok szerte a világban átverekedtek magukat a rizses zsájkjuk alján és elhasználták lábbelijüket, de nem láttam senkit sem, aki ezen a két kapun túljutott volna.

Ha képtelen vagy túljutni, figyelmezz szavaimra: amikor mész, csak menj, amikor ülsz, csak ülj.

(Hszüe-jen)

A tudat tisztítása

A buddhizmusban a legfontosabb dolog a tudat tisztítása. Ha azt akarod, hogy a tudatod tiszta legyen, tedd le véleményeidet, mert a vélemények áramlásában a jó és a rossz összezavar. Ha a tudatod nem tiszta, a valóság és az illúzió összekeveredik. Ha a vélemények megszűntek és a tudat tiszta, akkor belátod, hogy a valóság és az illúzió egyaránt üres, s hogy nincs jó és nincs rossz.

(Hszüe-jen)

A gyakorlás három típusa

A buddhista ösvény a gyakorlás három típusából ered, melyek a következők: éberség, meditáció és szellemi meglátás. Az éberség a tudat uralása, a meditáció a tudat megvilágítása a nyugalmon keresztül, a szellemi meglátás a tudat tisztítása a bölcsességgel.

Ha valaki meditáció vagy éberség nélkül tesz szert szellemi meglátásra, megmarad szabadnak, de hasztalanul bocsátkozik szavakba foglalásba, anélkül, hogy képes lenne megállítani az ismétlődő napi foglalatosságokat és meghaladni az életet és halált.

Ha valaki éberség vagy szellemi meglátás nélkül gyakorolja a meditációt, megmarad az üresség nyugalalmában, de hasztalanul időzik az ürességben, anélkül, hogy képes lenne megmagyarázni a mélyreható tanításait a bölcséknek.

Ha valaki meditáció vagy szellemi meglátás nélkül gyakorolja az éberséget, továbbra is megmarad a ragaszkodás állapotában, de hasztalanul merül el a szabályokban, anélkül, hogy képes lenne egyesíteni a jót és a rosszat, és eggyé válni másokkal.

Mindazonáltal, a szellemi meglátás meditáció, a meditáció éberség: az éberség hozza létre a meditációt, a meditáció hozza létre a szellemi meglátást.

A szellemi meglátás, a meditáció és az éberség valójában egylényegű: a tudatból származnak. Ha nincs tudat, vajon honnan jönnek létre?

A tudat tehát létezik, anélkül, hogy létezne, üres, mint a tér: a világmindenség, valamennyi növény, fa és

erdő, madár, rovar és ember, csakúgy, mint a világi szenvedés nyolcvannégyezer fajtája, nem más, csak ez a tudat.

Amikor a tudat nem zavarodott: ez az éberség. Amikor a tudat rendíthetetlen: ez a meditáció. Amikor a tudat világos s tiszta: ez a szellemi meglátás.

(Hszüe-jen)

Hol követ el hibát?

Hol követ el hibát az a zen gyakorló, aki tíz-húsz éven, vagy akár egy egész életen át tisztítja a tudatát, visszavonultan, mindenről lemondva, és mégsem éri el a megszabadulást? Az éles szemű tanítványoknak meg kellene próbálniuk megmagyarázni ezt.

Az a zen gyakorló vajon híján van a szellemi erőnek? Vagy talán nem találkozott megvilágosodott mesterrel? Nem törekedett elége? Szellemi képességei alóbbrendűek és bölcsessége nem mélyreható? Sodródik és elmerül az evilági bajokban? Vajon az ürességben időzik és a nyugalomban megrekedt? Különféle bűnökkel terhes a bensője? Vagy még nem jött el az ideje? Képtelen elgondolkodni a tanításokon? Azt hiszi, elért valamit, amije nem volt, vagy megvalósított valamit, amije nem volt?

(Kao-feng)

A zen tüze

A zen olyan, mint egy hatalmas tűz, tomboló láng, mely betölti az eget szüntelenül. Minden világi dolog a tűzbe lett hajítva, melyek hirtelen eltűnnek, mint egy hópehely.

(Kao-feng)

Betegség

Az a zen gyakorló, akik tíz-húsz évet tölt el a dudva el-
távolításával, hogy meglelje az ösvényt, s mégsem látja
meg a Buddha-természetet, hajlamos azt mondani,
hogy a feledékenység és az izgalom csapdájába esett.
Nem látja be, hogy ennek a feledékenységnek és izga-
lomnak a lényege maga a Buddha-természet.

Szégyen, hogy az érzékcsalódásba felejtkező embe-
rek nem látják be ezt. Önkényesen tantételekhez ra-
gaszkodnak és azokat betegségekkel változtatják át, be-
tegséget használva betegség ellen. Miközben ezt teszik,
egyre távolabb kerülnek a Buddha-természettől, pedig
mindnyájan azt keresik. Sietnek vagy késlekednek.

Ha közülük egy vagy két zen gyakorló hátrafor-
dulna, önmagába nézne és meglátná tévedését, elfe-
ledné a gyógyszert és a betegséget, tisztán megértené a
zen egyszerű üzenetét, meglátná eredeti Buddha-ter-
mészetét, akkor véleményem szerint kiszabadulna az
élet s halál tengeréből. Amennyiben a transzcendencia
útrjáról szeretnél beszélni, be kell látnod, hogy az túl
van a zöld hegyeken.

(Kao-feng)

Ne ragaszkodj az ülőmeditációhoz!

A zen gyakorlás lényege az, hogy ne ragaszkodj az ülő-
meditációhoz!

(Kao-feng)

Három kapu

(1) A nap beragyogja a világmindenséget. Miért takarja el egy felhő?

(2) Mindenkit követ az árnyéka. Hogyan tudnál nem rálépni az árnyékodra?

(3) Az egész világ lángokban áll. Melyik számadhi alatt tudnád elkerülni, hogy megégj?

(Kao-feng)

Minden egy családot alkot

„A hit az ösvény alapja, az erény édesanyja, a jóság minden gyökerét táplálja.”

A hajdani bölcsek szavai, mint hasznos útmutatások, az általános betegségekre adnak gyógyírt. Az emberek vajon megfogadják-e a tanításokat?

Ha zavarodott vagy, ezernyi megkülönböztetéstől terhes a fejed. Ha megvilágosodott vagy, minden egy családot alkot.

(Vu-csien)

Démonok birodalma

A zen a tudat tiszta földjének tanítása. Ha meg akarod érteni az élet-halálról szóló mély értelmű tanítást, akkor be kell látnod, hogy a kétség vagy a zavarodottság egyetlen gondolata nyomban a démonok birodalmába taszít téged.

(Ming-pen)

Csak higgy magadban!

Csak higgy magadban!

(Ming-pen)

A tudat valójában tiszta

A tudat valójában tiszta és nyugodt, alapvetően mentes minden szennyeződéstől.

(Ming-pen)

Meditáció

Ha meditációd közben gondolatok kavarnak a fejedben, és az elképzeléseid összezavarnak, akkor ne foglalkozz velük egyáltalán, függetlenül attól, hogy azok jók vagy rosszak, igazak vagy hamisak.

(Ming-pen)

Az ösvény gyakorlása

Az ösvény gyakorlásakor fontos, hogy határozottak, ugyanakkor alig észrevehetőek legyünk. Amennyiben határozott vagy, mások nem zavarnak össze. Amennyiben alig észrevehető vagy, nem vitatkozol másokkal. Ha mások nem zavarnak össze, látod az üresség-természetedet és a szellemi utat. Ha alig észrevehető vagy, nyugodt és titokzatos maradsz.

(Liao-an)

A zen működései

A zen a penge az élet-halál elvágásához. A zen a tű a csomók kibontásához. A zen a tükör a szép és a csúnya megkülönböztetéséhez. A zen a kard a tévedések és illúziók elvágásához. A zen a fejsze a túskebokrok ki-döntéséhez. A zen a stratégia az ellenség legyőzéséhez. A zen az alapja a megvilágosodás elérésének és az uralom gyakorlásának.

(Liao-an)

A tudat igazi lényege

A tudat igazi lényege tiszta, valójában teljes. Ha megszabadulsz a hamis észbeli tárgyaktól, akkor a Buddha nyomban megjelenik.

(Liao-an)

Lényeg

Csak lásd meg a lényegét, s ne aggódj a kíséző jelenségek miatt. Mi a gyökér, s mi a kíséző jelenség? Ébredj rá a tudatra és lásd meg annak lényegét – ez a gyökér. A zen magyarázása és az ösvény részletes kifejtése a kíséző jelenség. Ha ráébredtél a tudatra és látod annak lényegét, akkor bármit mondhatsz, bárhová mehetsz – minden az ösvény.

(Liao-an)

Magasztos ösvény

A Buddhák és a zen mesterek magasztos ösvénye nem a bonyolult kérdések irracionális alkotása, nem furcsa s nem érthetetlen. Nem valami olyasmi, ami nagyon fennkölt lenne, amit nehéz lenne gyakorolni: csupán az, amit a mindennapi tevékenységeidben használsz időről időre. Ha meg kellene neveznünk, hívhatnánk az igazi természetedben rejlő Buddhának, vagy a bened lakozó mesternek.

A mindennapi szóhasználattal élve, mindenkor és mindenhol Sákjamuni Buddha szemével láatsz, fülével hallasz, Bódhidharma nyelvével beszélsz, s orrával lélegzel. Végső soron azt is mondhatjuk, hogy a tíz irány Buddhái és zen mesterei mind a markodban vannak – hogy egybegyűlnek-e vagy szétszóródnak, egyedül tőled függ.

(Veĵ-ce)

Magasztos lényeg

A felébredettség magasztos, tökéletes lényege alapján véve nyitott és nyugodt, rendíthetetlen és egyszemű, üres, mint a tér.

(Veĵ-ce)

Meztelen nő

Egyszer, amikor Ikkjú egy elhagyatott vidéken vándorolt, véletlenül meglátott egy meztelen nőt egy tó partján, amint éppen készült megmártózni a vízben. Ikkjú megállt, tiszteletteljesen leborult feléje, majd továbbment. Néhányan szemtanúi voltak ennek a szokatlan esetnek, és utána szaladtak, hogy magyarázatot kérjenek tőle.

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

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

A buddhizmus megvalósítása

Egy napon Ikkjú felment a Hiei-hegyre, ahol zarándokok gyűltek össze, hogy megtekintsék a templomok szútra-gyűjteményeit. Ikkjú letelepedett egy fa alá, és elszunyókált. A közeli főtemplom apátja kijött, és így korholta:

– Ma mutatjuk meg a szent szövegeket! Itt nem lehet aludni! Takarodjon innen, maga szentségtörő tökfilkó!

Ikkjú felnézett, és így válaszolt:

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

Mi a buddhizmus?

Egyszer egy aszkéta megkérdezte Ikkjútól:

- Mi a buddhizmus?
- A bensőnkben rejlő igazság – válaszolta Ikkjú.

Szél

Egyszer egy aszkéta megszólította Ikkjút egy hegyi ösvényen, és megkérdezte:

- Hová megy, tiszteletreméltó zen szerzetes?
- Ahová a szél visz – válaszolta Ikkjú.
- S ha nincs szél, hová megy?
- Akkor majd én leszek a szél – felelte Ikkjú mosolyogva, és belefújta bambusz furulyájába.

Minden az ürességből jön létre

Tanítványok, üljetek komolyan zazenben, és akkor be fogjátok látni, hogy minden, ami megszületik ebben a világban, végső soron üres, beleértve magunkat és a létezés eredeti arcát is. Minden dolog az ürességből jön létre. Ez az eredeti formátlanság a „Buddha”, és az összes hasonló kifejezés – Buddha-természet, buddhaság, Buddha tudat, Ráébredett Egy, pátriárka, Isten – csupán ugyanannak az ürességnek a különféle megnevezései. Amennyiben ezt nem látod be, egyenest a pokolra kerülsz.

(Ikkjú)

Minden semmivé válik

Minden dolog, a forráshoz visszatérve, semmivé válik. Bódhidharma fal felé fordulva ült meditációban, de a tudatában fölmerülő gondolatokat nem tekintette valóságosnak.

(Ikkjú)

Barbár teremtmények

Az emberek valóban barbár teremtmények.

(Ikkjú)

Ne ragaszkodj!

Ne ragaszkodj ehhez a tünékeny világhoz!

(Ikkjú)

Újraszületések

Aki a születés és halál birodalmában mások életét elveszi, a pokolban születik újra. Aki kapzsi, az éhes szellemek közt születik újra. Aki tudatlan, állatként születik újra. Aki haragvó természetű, démonként születik újra. Tartsd meg a fogadalmakat, s akkor emberi lényként születesz újra.

(Ikkjú)

A tudat és a világ egy

A létezés, az élet csupán egy kicsiny felhő a végtelen égen, vagy egy tajték a tengerben. A tudatban nem merülnek fel gondolatok, nem jön létre semmi. A tudat és a világ egy, mégis teljesen üres.

(Ikkjú)

Üresség-természet

A nyolc tudatosságnak, a négy évszaknak, és a négy nagy elemnek (föld, víz, tűz, levegő) valójában üresség-természete van, ezt azonban csak kevesen látják be.

(Ikkjú)

Halál

A halál is csak egy illúzió.

(Ikkjú)

Valami

Van valami, ami kezdetek óta tiszta, világos és isteni. Sohasem keletkezett és sohasem múlik el. Megnevezhetetlen és formához sem köthető.

Kommentár: Mi ez a valami? A régmúlt egyik embere a következő ódát költötte:

*Mielőtt az ősi Buddhák megszülettek,
Minden egy volt és teljes.
Minthogy Sákjamuni sem értette,
Hogyan adhatta át Mahákásjapának?*

Ez az, amiért ez a valami nem keletkezett és nem múlik el, megnevezhetetlen és formához sem köthető.

„A Hatodik Pátriárka egyszer így szólt a hallgatósághoz:

– Rendelkezem ezzel a valamivel, aminek nincs neve, s le nem írható. Érti-e valaki közületek, mi ez?

Sen-huj zen mester nyomban előlépett, és így szólt:

– Ez a Buddhák eredeti forrása. Ez a Buddha-teremtetem.

Sen-huj emiatt nem lett a Hatodik Pátriárka örököse.

Amikor Huj-zsang zen mester visszatért a Szung-hegyről, a Hatodik Pátriárka megkérdezte tőle:

– Mi az a valami, ami idejött?

Huj-zsang nem tudta mitévő legyen. Visszavonult, és csak nyolc év múlva volt bátorsága kimondani:

– Ha azt mondod, ez valami, máris elhibáztad.

Huj-zsang emiatt lett a Hatodik Pátriárka örököse."

Összegzés: A három tanítás bölcsessége mindazzal rendelkezik, ami ezen megállapításból kiderül. Akárki próbálja magyarázni, vigyázzon, nehogy elveszítse szemöldökét!

(*Szoszan Tesza*)

Hullámok

A Buddhák és pátriárkák megjelenése ebben a világban hullámokat kelt a szélcsendben.

Kommentár: A Buddhák és a pátriárkák olyanok, mint a Magasztos és Mahákásjapa. Megjelentek ebben a világban, hogy lényegükkel, a nagy együttérzéssel megszabadítsanak minden érző lényt. Ha valaki meglátja önmagában azt a valamit, akkor az emberek arca a kezdetektől fogva kitisztul. Akkor miért használnak olyan dolgokat, amelyekkel szépítik és púderozzák arcukat? Ez az, amiért megjelenésük a világban oly nagy hullámokat kelt.

Az Akaszagarbha-szútra azt mondja: „A leírt szó Mára bűne. A név és a forma Mára bűne. A Buddha elcsépel magasztalása Mára bűne.” Ez a fenti idézet jelentése. Ez tisztán mutatja nekünk eredeti helyünket. A Buddháknak és a pátriárkáknak nincsen különleges képességük.

Összegzés: A menny és a föld elveszíti színét. A nap és a hold elveszíti fényességét.

(*Szoszan Tesza*)



Szoszan Tesza

Három tanátadás

A Magasztos három alkalommal adta át a Tan tudattól tudatig. A tanátadás a zen lényege. Mindaz, amit élete során mondott: a tanítások ösvénye. Ezért mondjuk, hogy a zen a Buddha tudata, és a tanítások a szavai.

Kommentár: Buddha három tanátadása a következő: Az első, amikor Buddha megosztotta ülőpárnáját Mahákásjapával a Gyermek Pagodája előtt. A második, amikor Buddha felmutatott egy szál virágot hallgatói előtt a Keselyű-bércen. A harmadik, amikor Buddha lába előbukkant koporsójából két fa alól. Ez a Tanítás, a zen lámpásának átadása Mahákásjapának.

Az „egy élet” a tanítások azon öt fajtájára utal, amit Buddha tanított negyvenkilenc éven át megvilágosodása után. Az első a Földi és Mennyei újraszületések tana. A második a hínajána tana. A harmadik a mahájána tana. A negyedik a hirtelen megvilágosodás tana. Az ötödik a Tökéletes és Felülmúlhatatlan Felébredettség tana. Ez az, amit úgy hívnak: Ánanda útra kelése a tanítások tengerén.

A Magasztos a zen és a tanítások forrása. A zen és a tanítások elágazása Mahákásjapa és Ánanda által történik. Ha a szótlanság elérése érdekében nem használunk szavakat, az a zen. Ha a szótlanság elérése érdekében szavakat használunk, az a tanítás. A tudat a zen lényege, és a szavak a Tan tételei. Bár a Tannak csak egyetlen íze van, meglátásai és magyarázatai annyira különböznek egymástól, mint a menny és a föld. Ebben különböztetik meg a zen és a tanítások két ösvényét.

Összegzés: Nem szabad továbbmennemd emellett, és a dudvában megpihenned.

Verebek csiripelése is az igazság

Ha valaki elveszítette azt a valamit a szavakban, akkor annak még egy szál virág felmutatása vagy egy mosolygás is csupán a tanítás nyoma. Aki azonban meglátta azt a valamit bensőjében, az úgy tekint a világról szóló közönséges szavakra és kicsinyes beszédre, mint a zen tanításokon túlmenő átadásnak lényegére.

Kommentár: Mivel a tanításnak nincs neve, ezért a szavak nem fejezik ki azt. Mivel a tanításnak nincs formája, ezért a tudat nem éri el azt. Aki azt a valamit szavakban foglalná össze, az elveszítette valódi tudatát. Ha valaki elveszítette valódi tudatát, akkor a Magasztos egy szál virágja és Mahákásjapa mosolya az elkoptatott szavak szintjére zuhan, és végül elvész. Aki meglátta azt a valamit a bensőjében, annak nemcsak a közönséges szavak magyarázzák a tanítás lényegét, hanem még a verebek csiripelése is mélyen az igazságról szól.

Ezért, amikor Pao-csi zen mester siránkozást hallott, öröm töltötte el testét és tudatát. Amikor Pao-su zen mester ökölharc szemtanúja volt, tudata megnyílt és meglátta igazi arcát.

Ebben világlik meg a zen mélysége és a tanítások felszínessége.

Összegzés: Fényes gyöngy a tenyérben: gurul erre, gurul arra.

(Szoszan Teszu)

Hátsó gondolatok

Egyszer egy világi tanítvány így szólt a japán Bankei mesterhez:

– Nagyra becsülöm a *meg-nem-született*ről szóló tanítását, azonban a megszokás hatalmánál fogva hátsó gondolatok merülnek fel bennem, s gátolnak meg abban, hogy tökéletesen összhangba kerüljek a *meg-nem-születettel*. Hogyan bízhatnék benne teljesen?

Bankei így felelt:

– Ha megpróbálja megfékezni hátsó gondolatait, akkor a megfékező és a megfékezett tudat különválik, s nem leli meg a nyugalmat. Tehát az lenne a legjobb, ha belátná, hogy valójában nincsenek hátsó gondolatok. Ezek a gondolatok a karma révén a látottakon és a hallottakon keresztül megjelennek és eltűnnek, de lényegtelenek.

Számúzni a megjelenő gondolatokat olyan, mint-ha vérrel mosnák le vért. Mivel vérrel mosakodtunk, tisztátalanok maradtunk, még ha a korábbi vér el is tűnt – ha ezt így folytatjuk, a tisztátalanság sosem szűnik meg. Ez abból fakad, hogy nem látjuk a tudat *meg-nem-született*, *el-nem-tűnő* és *meg-nem-zavart* természetét. Ha a hátsó gondolatokat valóságosnak hisszük, akkor folyton körbe járunk a születés és halál kerekén. Be kell látnia, hogy az ilyen gondolatok csak átmeneti képződmények, s nem szükséges megtartani vagy elutasítani azokat. Hagyja megjelenni és eltűnni őket. Olyan ez, mint a tükörben megjelenő kép. A tükör tiszta, és mindent visszatükröz, ami megjelenik előtte,

mégsem marad benne egyetlen kép sem. A Buddha tudat tízezerszer tisztább a tükörnél, és elmondhatatlanul csodálatos. Világosságában minden ilyen gondolat nyomtalanul eltűnik. Ha belátja ezt a tanítást, akkor akármilyen erősen jelennek meg az ilyen gondolatok, nem árthatnak önnek.

Valójában Buddhák vagytok

Valójában Buddhák vagytok, s nem most váltok Buddhává. A veletek született tudatban nincs egy szemenyi hiba sem. Ha egy kicsikét is jobbak akartok lenni, mint amilyenek most vagytok, ha a legkisebb mértékben is kerestek valamit, nyomban a *meg-nem-született* ellen fordultok.

(Bankei)

Engedelmesség

Bankei mester beszédein nemcsak zen tanítványok vettek részt, hanem mindenféle rangú és felekezeti emberek is. A mester sohasem idézte a szútrákat, és nem bocsátkozott filozófiai magyarázatokba. Szavai közvetlenül szívéből, hallgatói szívéhez szóltak.

Bankei hallgatóságának nagy létszáma felbosszantotta a Nicsiren-iskola egyik papját, akitől elpártoltak követői, hogy a zen tanítást hallgassák. Az öntelt Nicsiren pap ellátogatott a templomba, hogy Bankei mesterrel vitázzon.

– Hé, zen mester! – kiáltott oda. – Várjon csak egy pillanatra! Meglehet, hogy mások tisztelik Önt, és engedelmeskednek szavainak, de a hozzám hasonló emberek nem. Tudna belőlem engedelmes fickót faragni?

– Gyere ide mellém, majd meglátod! – szólt Bankei.

A pap büszkén utat tört magának a tömegben a mesterhez.

Bankei elmosolyodott.

– Gyere csak a bal oldalamra!

A pap engedelmeskedett.

– Nem, mégsem, jobban tudunk beszélni, ha a jobb oldalamon vagy. Gyere át ide!

A pap büszkén átsétált a jobb oldalra.

– Látod, milyen engedelmes fickó vagy! Most pedig ülj le és figyelj!

Igazi csoda

Valahányszor Bankei a Rjumon templomban tanított, mindig sok tanítvány gyűlt össze. Egy sinsu pap, aki a megszabadulást a Szeretet Buddhája nevének recitálásától várta, szörnyen féltékeny lett a tömeget látva, és elhatározta, vitára hívja a mestert.

Bankei beszéde közepén járt, amikor a sinsu pap megjelent. Nyomban olyan zajt csapott, hogy a mester félbeszakította tanítását, és megkérdezte tőle, miért hangoskodik.

– Iskolánk alapítója – dicsekedett a sinsu pap – csodálatos szellemi erővel bír. Képzeljék csak el, a mester a tó egyik partján kézbe vette ecsetjét, a tanítványa a tó másik partján feltartott egy papírt, és ő, anélkül, hogy az ecset a lapot érte volna, felírta szent Amida nevét a papírra. Ön is képes ilyen csodára?

– Lehet, hogy a ti csalótok képes erre a trükkre, de a zen módszere más. Az én csodám az, hogy amikor éhes vagyok, eszem, amikor szomjas vagyok, iszom.

Az érző lények valójában Buddhák

Az érző lények valójában Buddhák, mint a víz és a jég. Nincs jég víz nélkül, nincsenek Buddhák az érző lényeken kívül. Az érző lények nincsenek tudatában, hogy a Buddha milyen közel van, ezért a távolban keresik. Milyen szomorú!

(Hakuin)

A szamszára birodalma

Valamennyien a szamszára birodalmának rabjai vagyunk, mert a tudatlanságunk sötétségben tart bennünket. Bolyongunk a sötétségben, de mikor fogunk végre már megszabadulni az élettől és haláltól?

(Hakuin)

Meditáció a világban

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

(Hakuin)

Rendíthetetlen bölcsesség

A bölcsesség akkor rendíthetetlen, ha a zen gyakorlat útján a vágyak világában valósítatik meg.

(Hakuin)

Valóban?

Hakuin zen mestert a tiszta életéért csodálták a szomszédjai. A közelében lakott egy gyönyörűséges japán lány, kinek szülei élelmiszerbolt tulajdonosai voltak. Hirtelen, minden figyelmeztetés nélkül, a szülők észrevették, hogy leányuk kisbabát vár.

Szörnyen megdühödtek, de a lány nem volt hajlandó elárulni, ki a gyermeke apja. Majd hosszas faggatás után, végre kimondta a nevét: „Hakuin az.”

A szülők dühösen elmentek a mesterhez, aki csak ennyit kérdezett:

– Valóban?

Miután a kisbaba megszületett, elvitték Hakuinhoz. A mester addigra elveszítette jó hírét, ami egyáltalán nem bosszantotta, és a gyermeknek jó gondját viselte. A szomszédjaitól szerzett tejet, és minden mást, amire a kicsinek szüksége volt.

Egy évvel később a leányanya, gyötrő hallgatását megtörve, bevallotta szüleinek az igazat. A gyermek igazi apja egy fiatal férfi volt, aki a halpiacon dolgozott.

A leány anyja és apja nyomban elmentek Hakuinhoz, hogy bocsánatát kérjék. Hosszasan mentegetőztek, és visszakérték a gyermeket.

Hakuin beleegyezett, és a kicsit átadva, mindössze ennyit kérdezett:

– Valóban?

以上持律
時亮又有人
訂証吳道
方有鬼作
佛神新鬼林
李佛場中亮



Hakuin

A Paradicsom kapui

Egy Nobusige nevű katona érkezett Hakuinhoz.

– Valóban létezik Paradicsom és pokol? – kérdezte a katona.

– Ki vagy te? – érdeklődött Hakuin.

– Szamuráj vagyok.

– Te? Szamuráj? – csodálkozott Hakuin. – Vajon melyik uralkodó fogadna fel maga mellé testőrnek egy ilyen koldus képmű fickót?

Nobusige szörnyen megdühödött és kardja után nyúlt.

– Nocsak! Még kardod is van? Biztosan túl életlen ahhoz, hogy fejemet vegye!

Ahogy Nobusige előhúzta kardját, Hakuin megjegyezte:

– Íme, kitértek a pokol kapui!

A szamuráj, a szavak hallatára, megértette a mester tanítását, kardját visszadugta hüvelyébe, és meghajolt.

– Íme, megnyíltak a Paradicsom kapui! – szólalt meg Hakuin.

Ősz

A keskeny ösvényt sűrű erdő öleli;
Merre szem ellát, a hegyek sötétbe borulnak.
Az őszi levelek már lehullottak.
Eső nem esik, a rideg köveket moha lepi.
Alig ismert úton hazatérve remetelakomba,
Frissen szedett gombát viszek kosaramban,
S a templomi forrás tiszta vizét korsomban.

(Rjókan)

Tiszta szív, tiszta világ

Az eső elállt, a felhők tovaúsznak,
S az ég kiderül.
Ha szíved tiszta, akkor a világodban minden tiszta.
Elhagyva ezt a tünékeny világot s önmagadat,
A hold s a virágok vezetnek az Úton.

(Rjókan)

A zen szerzetes élete

A napot koldulással töltöttem a városban.
Most békésen üldögélek
 egy szikla alatt a esti hidegben.
Egyedül, egy köpennyel és egy csészével –
Valóban a zen szerzetes élete a legjobb!

(Rjókan)

Magány

Csendesen üldögélek,
s hallgatom a lehulló faleveleket –
Egy magányos kunyhó, egy lemondó élet.
A múlt elhomályosodott,
már semmire sem emlékszem.
Kabátujjamat áztatja a könnyem.

(Rjókan)

Tél

Friss reggeli hó az oltár szentély előtt.
S a fák!
Vajon a duzzadó őszibarack-virágoktól fehérek?
Vagy netalántán a hótól fehérek?
A gyermekkel boldogan hógolyóztam.

(Rjókan)

Őszi vers

Kőlépcsőzet, egy kupac csillogó, zöld moha;
A szellő a cédrus s a fenyő illatát viszi.
Az eső elállt, s az ég kezd kitisztulni.
Szólitgatom a gyermekeket, ahogy megyek a faluba,
s miután sok-sok szakét megittam,
boldogan költöm ezeket a verseket.

(Rjókan)

A holdat nem lehet ellopni

Rjókan egyszerű életet élt kicsinyke kunyhójában, a hegy lábánál. Az egyik éjszakán egy tolvaj tört be a kunyhóba, felforgatta, de nem talált semmit, amit ellophatott volna.

Rjókan éppen visszatért, és elcsípte a tolvajt.

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

A tolvaj elképedt, fogta a ruhát és elsomfordált.

Rjókan, a holdban gyönyörködve, meztelenül ült:

– Szegény ember – merengett a zen mester –, bár csak neki adhattam volna ezt a gyönyörű holdat is!

Bújócska

Rjókan bújócskát játszott a gyermekekkel, s egy közeli pajtában bújt el. A gyermekek rájöttek, hová bújt, s elhatározták, hogy megviccelik. Gyorsan elfutottak, anélkül, hogy szóltak volna neki, vége a játéknak. Másnap reggel a földműves felesége bement a pajtába, s meghökkenve látta a sarokban guggoló Rjókant.

– Mit csinál itt, Rjókan? – kérdezte.

– Pst! – suttogta Rjókan. – Még megtalálnak a gyermekek.

Hal

Egyszer Rjókan egy fiatal szerzetessel vándorolt. Megálltak egy teaháznál, ahol étellel kínálták őket. Az ételben hal is volt, amit a fiatal szerzetes érintetlenül meghagyott, miként az ortodox buddhisták közt szokás, Rjókan azonban habozás nélkül bekapta.

– Az ételben hal is van – szölt a fiatal szerzetes.

– Bizony, és milyen finom – válaszolta Rjókan mestert vigyorogva.

Jó útra térés

Rjókan egész életét a zen gyakorlásának szentelte. Egy napon fülébe jutott, hogy unokafivére, a rokonság zúgolódása ellenére, kéjnőre szórja a pénzét. Mivel az unokafivér vette át Rjókan helyét a családi birtok igazgatásában, ezért félt, hogy elherdálja a vagyont. A rokonság megkérte Rjókant, hogy tegyen valamit ez ügyben.

Rjókannak hosszú utat kellett megtennie, hogy újra láthassa unokafivérét, akivel már hosszú évek óta nem találkozott. Az unokafivér úgy tűnt, örült a találkozásnak, és meghívta Rjókant, hogy töltsen az éjszakát az otthonában.

Rjókan egész éjszaka meditációban ült. Mikor reggel indulni készült, így szólt unokafivéréhez:

– Biztosan nagyon öreg vagyok már, hogy így reszket a kezem. Segítenél bekötni a szalmapapucsomat?

Az unokafivér készségesen segített neki.
– Köszönöm. Látod? Az ember napról napra öregebb és gyengébb lesz! Vigyázz nagyon magadra!
Rjókan elment, egy szóval sem említve a kéjnőt vagy a rokonság zúgolódását. Az unokafivér arról a naptól kezdve felhagyott a pazarlással.

Datolyaszilva

Egyszer Rjókan egy falu közelében sétált, amikor egy gyermek kiáltozására lett figyelmes:

– Segítség! Segítsen, kérem!

A kisfiú egy datolyaszilvafa csúcsán csüngött. Rjókan lesegítette, és így szólt hozzá:

– Öcskös, majd én szedek neked gyümölcsöt!

Rjókan felmászott a fára, s leszakított egy datolyaszilvát. Beleharapott, hogy megízlelje, mert az éretlen datolyaszilva meglehetősen fanyar ízű. „Hm, de finom!” – hümmögött Rjókan, s lakmározni kezdett a fa terméséből. A kisfiú türelmetlenül felkiáltott a fára:

– Rjókan, én is kérek egyet!

Rjókan, aki teljesen megfeledkezett a kisfiúról, lenézett, s kacagva ledobott egy mézédés datolyaszilvát a fiúnak.

Mi a valóságosabb?

Ha problémák közepette ültök meditációban, mi a valóságosabb nektek: a nehézségek vagy ti magatok? Annak felismerése, hogy itt és most léteztek, végső tény. S erre a zen gyakorlat révén ébredtek rá. A gyakorlás folytatása során, az egymást követő kellemes és kellemetlen helyzetek alatt, felismeritek majd a zen velejét, és megszerzitek igaz erejét.

(Sunrju Szuzuki)

Nincs dualizmus

Azt mondjuk, hogy a gyakorlásunk legyen mentes a nyereség, az elvárás gondolatától, még a megvilágosodás vágyától is. Ez mégsem azt jelenti, hogy céltalanul üldögéljünk. Ez a nyereség gondolatától mentes gyakorlás a Pradzsnjá páramitá szútrán alapszik... a szútra azt mondja: „A forma üresség, az üresség forma.” Amennyiben ragaszkodtok ehhez a megállapításhoz, hajlamosak vagytok dualista nézetekbe bonyolódni: itt vagytok ti, a forma, és ott van az üresség, amit a forma révén próbáltok megvalósítani. Tehát „a forma üresség, az üresség forma” még a dualizmust fejezi ki. Szerencsére azonban tanításunk továbbmegy, és azt mondja: „A forma forma, az üresség üresség.” Itt nincs dualizmus.

(Sunrju Szuzuki)

Az igazi természet

A zen tanítvány nagyon vigyázzon, nehogy kettősségek rabja legyen, ugyanis a bennünk rejlő igazi természet mindent magában foglal.

(Sunrju Szuzuki)

Gondolatok áramlása

Amikor a zen meditációt gyakoroljátok, ne törekedjétek a gondolatok megszüntetésére. Hadd szűnjenek meg maguktól. Ha hirtelen egy gondolat ötlik fel bennetek, hagyjátok jönni és menni. Nem marad sokáig. Ha megpróbáljátok megszüntetni, az arra utal, hogy zavar benneteket. Ne zavartassátok magatokat semmitől sem.

(Sunrju Szuzuki)

Élet

Egy évnyi élet jó, száz évnyi élet jó.

(Sunrju Szuzuki)

Váljatok eggyé

Váljatok eggyé a Buddhával, hiszen már ti magatok vagytok a Buddha. Ha eggyé váltok a Buddhával, minden létezővel ebben a világban, akkor megléletek a létezés igazi értelmét. Ha teljesen meghaladjátok a dualista létszemléletet, akkor minden a ti mesteretek lesz.

(Sunrju Szuzuki)

Csend

A buddhizmusról lehetetlen beszélni, ezért legjobb, ha nem szólunk egy szót sem, hanem csak magunkba mélyedünk.

(Sunrju Szuzuki)

Mulandóság

Azért szenvedünk, mert képtelenek vagyunk elfogadni a mulandóság tényét.

(Sunrju Szuzuki)

A buddhizmus alaptanítása

Ebben a világban kell ráébrednünk az igazságra, nehézségeink, szenvedéseink révén. Ez a buddhizmus alaptanítása.

(Sunrju Szuzuki)

Négy dolog

Buddha azt mondta, hogy négy dolgot nagyon nehéz megszerezni. (1) Nehéz embernek születni. (2) Nehéz a Buddha-Dharmával találkozni. (3) Nehéz az otthont elhagyni (szerzetessé válni). (4) Nehéz éles szemű mesterrel találkozni.

(Ku Szán)

A Buddha a tudat

A Buddha a tudat, a tudat a Buddha. Miért keresitek a Buddhát a tudaton kívül? A tudaton kívül nincs Buddha, a Buddhán kívül nincs tudat. Ha ráébredünk a tudatunkra, meglátjuk az igazi Buddhát. S akkor kéz a kézben sétálunk a múlt, a jelen és a jövő Buddháival.

(Ku Szán)

A bölcsesség szeme

Ha nem látjuk az igazi természetünket, hétköznapi emberek vagyunk. Ha tisztán látjuk az igazi természetünket, megvilágosodottak vagyunk, s a világot a bölcsesség szemével szemléljük. Látjuk, hogy valójában nincs szín, hang, szag, íz, tapintás és tudati folyamat.

(Ku Szán)



Ku Szán

Mindenki Buddha lehet

Láthatjuk, mindenkinek megvan a lehetősége, hogy a tudatát művelje, ráébredjen igazi természetére, és elérje a buddhaságot. S bizony, ez nem könnyű feladat.

(Ku Szán)

Szamszára és nirvána

Amikor felismerjük, hogy a dharmák létezése és nemlétezése se nem azonos és se nem különböző, akkor a szamszárát és a nirvánát egylényegűnek látjuk.

(Ku Szán)

Hínajána tudat

A hínajána (kis-szekér) tudat bár felébredett, mégis az ürességhez ragaszkodik. A formavilágot illúziónak látja, és önös boldogságot élvez az ürességben. Először belép az üresség kapuján, majd elmélyed a nyugalomban.

(Ku Szán)

Mahájána tudat

A mahájána (nagy-szekér) tudat belép az üresség kapuján, azután továbblép a száz láb magas pózna csúcsáról, és belátja, hogy a feltételhez kötött és a feltétel nélküli létezők egyike sem duális. Amikor egy megvilágosodott tudat szemléli a létezőket, nem tesz különbséget a földi és a mennyei lét között, a Buddhák és az érző lények között.

(Ku Szán)

Zen tudat

A zen (legfőbb-szekér) tudat felismeri, hogy a hétköznapi emberek és a tökéletesen megvilágosodottak között nincs különbség; hogy az érzékcsalódás és a megvilágosodás mentes a kettősségektől; hogy a jó és a rossz gyökértelen; hogy a Szaha-világ és a Tiszta Föld ugyanaz; hogy a szamszára és a nirvána tökéletesen azonosak; hogy az érzékelhető és az érzékelhetetlen jelenségek megkülönböztethetetlenek. Ez a nirvána, az ellobbanás tudata, a tökéletes szabadság tudata, a nagy megszabadulás tudata.

(Ku Szán)

Hamuzik a Buddhára

Valaki bemegy a Zen Központba égő cigarettával, odamegy a Buddha-szobor elé, füstöt fúj az arcába és az ölébe hamuzik. Te éppen ott állsz. Mit csinálsz akkor?

Ez az ember megértette, hogy semmi sem szent vagy közönséges. A világban minden dolog egy, s ez az egy ő maga. Minden megengedett tehát. A hamu a Buddha, a Buddha a hamu. A cigaretta felizzik, a hamu lepereg.

De a megértése csak részleges. Még nem érti, hogy minden dolog éppen olyan, amilyen. A szent szent. A közönséges közönséges. A hamu hamu. A Buddha Buddha. Nagyon ragaszkodik az ürességhez és saját megértéséhez, s azt hiszi, hogy a szavak fölöslegeseek. Tehát akármit mondasz neki, akárhogy próbálsz tanítani, megüt téged. Ha megpróbálsz ütéssel tanítani, ő még erősebben üt vissza. (Nagyon erős.)

Hogyan tudnád kigyógyítani a káprázatából?

Mivel zen tanítvány vagy, ezért zen tanító is egyben. A bódhiszattva ösvényt járod, s megfogadtad, hogy megszabadítasz minden érző lényt a szenvedéstől. Ez az ember hibás nézetétől szenved. Meg kell tanítanod neki az igazságot: minden dolog a világban éppen olyan, amilyen.

Hogyan teszed ezt?

Ha megtalálsz a választ erre a kérdésre, akkor meglátod az igaz utat.

(Szung Szán)

Mélyen a hegyekben

Mélyen a hegyekben megkongatják a templom nagyharangját. Hallod, ahogy visszhangzik a hajnali levegőben, s minden gondolat eltűnik a tudatodból. Semmi sincs, ami te lennél. Semmi sincs, ami nem te lennél. Csak a harang szól, betöltve a világmindenséget.

Jön a tavasz. Látod a virágok duzzadó bimbóját, a röpködő pillangókat. Hallgatod a madarak dalát, s beszívod a meleg levegőt. A tudatod csak a tavasz. Semmi az egész.

Elméz megnézni a Niagarát, s hajóra szállsz, hogy a vízesés belsejébe vigyen. A víz lezúdul előtted, körülötted és benned – s hirtelen elkiáltod magad: ÁÁÁÁÁ!

Mindezen tapasztalások során a külső és a belső eggyé vált. Ez a zen tudat.

Az igazi természetben nincsenek ellentétek. A szavak és a beszéd fölöslegesek. Gondolkodás nélkül minden dolog éppen olyan, amilyen. Az igazság éppen olyan, mint ez.

(Szung Szán)

Ha ráébredsz a tudatodra

Ha ráébredsz a tudatodra, s meglátod az igazi énedet, akkor felébredsz a szenvedéssel teli álmodból. Az egyik kiváló tanító azt mondta: „A tudat a Buddha, a Buddha a tudat.” Ha ráébredsz a tudatodra, ami azt jelenti, hogy meglátod az igazi énedet, akkor Buddha leszel.

(Szung Szán)

Mindent a tudat teremti

Egyedül a tudat teremti a világmindenséget. Te hoztad létre ezt az egész világot. Te hoztad létre a kutyát, a macskát, a fát, Istent, a hegyet. Te teremtetted a napot, a holdat, a csillagokat. Folyamatosan létrehozod a születést és a halált, a jövést és a menést, a múltat, a jelent és a jövőt. Ezek a dolgok mind a tudatodból fakadnak. A kutya soha nem mondja: „Én vagyok a kutya.” Te hozod létre őt. De ne higgy nekem! Ne higgy a szútráknak! Menj oda egy kutyához, és kérdezd meg tőle: „Te vagy a kutya?” Nagyon jó választ fog adni neked. Megmutatja, hogy te hozod létre a „kutyát”.

(Szung Szán)

A Közép-út

Ha belátod, hogy minden üres, akkor meglátod a Közép-utat, ami azt jelenti, hogy nincs jó és nincs rossz. Nincs magas és nincs alacsony, nincs jövés vagy menés, nincs születés vagy halál. A Közép-út az üresség ösvényének egy másik neve. Ez az üresség a teljes út, mert arra a tényre mutat rá, hogy minden üres, és ez az üresség maga a Teljesség. Gondolkodásunk alkotja meg a jót és a rosszat, a magasat és az alacsonyt, a jövést és a menést, a születést és a halált. Fogalmi gondolkodásunk hozza létre az „én vagyok” gondolatot. Ez a mi alapvető tévedésünk. Gondolkodásunk hozza létre az „én”-t, ugyanakkor az „én nem vagyok” gondolatot is.

Ha megtartjuk ezeket a gondolatokat, akkor abban a hitben élünk, hogy nem vagyunk teljesek. Amikor nem vagyunk teljesek, szenvedést tapasztalunk, és szenvedést okozunk más lényeknek is. De valójában ezek a dolgok nem léteznek. Egyáltalán nem akadályoznak bennünket. Minden mozdulatlan! Semmi sem születik vagy hal meg. Semmi sem jön vagy megy. Minden tökéletesen üres, amely azt jelenti, hogy minden teljes. Ha tapasztalod az ürességet, akkor eléred a teljes utat, a Közép-utat.

(Szung Szán)

A zen

A zen nem magyaráz semmit. Nem boncolgat semmit. Csupán a tudatunkra mutat rá, hogy felébredjünk és Buddhává váljunk.

(Szung Szán)

Egyszerű és tiszta

A zen tanítás egyszerű és tiszta. Közvetlenül igazi természetünkre mutat rá, hogy felébredjünk és segítsünk ennek a világnak. Amikor látsz, hallasz, szagolsz, ízelelsz, tapintasz, gondolkodsz – minden, éppen olyan, mint ez, az igazság. Minden a Buddha-természet. Minden a te igazi természeted. A te természeted és mindennek a természete ebben a világban soha nem válik külön. A fűzfa zöld, a virág piros. A varjú fekete, a daru fehér. A fal fehér. Odakint sötét van, idebent világos. Ne gondolkodj, és ez a világ máris a tiéd. A tudatod tiszta, mint a tér, azaz tiszta, mint a tükör. Minden ebben a tükörben tükröződik: amikor piros szín jön, a tükör pirosat mutat. Amikor fehér szín jön, a tükör fehéret mutat. Az ég kék. A fa zöld. A kutya ugat: „vau-vau!” A cukor édes. Amikor látsz, hallasz, szagolsz, ízelelsz, tapintasz, gondolkodsz, az a te igazi természeted, a te eredeti lényeged és a Buddha. Minden az igazság. Minden a te természeted, minden Buddha. Ez nagyon tiszta tanítás, egyáltalán nem különleges.

(Szung Szán)

A zen meditáció

A zen meditációt jelent. A meditáció a rendíthetetlen tudat megtartása pillanatról pillanatra. Nagyon egyszerű. Amikor meditálunk, bizonyos technikákat alkalmazunk a test, a légzés és a tudat uralására, hogy képesek legyünk elvágni minden gondolatot és megtapasztalni igazi természetünket. Sokan azt hiszik, hogy ennek érdekében szilárdan kell ülnünk a padlón keresztbevetett lábakkal, teljesen mozdulatlanul. A meditációnak ez a fajtája nem rossz, s nem jó. Néhány *zendoban* azt tanítják, hogy ha nem ülsz teljes lótusz-ülésben, akkor nem éred el a megvilágosodást. Ez a tanítás a meditáció formájához ragaszkodik, s a zent különlegessé teszi. Ezt mi az üléshez való ragaszkodásnak nevezük.

Az igazi meditáció nem függ a test helyzetétől: Hogyan tartod fenn a tudatot pillanatról pillanatra? Vajon megtartod-e a rendíthetetlen tudatot minden élethelyzetben? Tehát, az igazi meditáció ülő-tudatot jelent. Ha megtartod a rendíthetetlen tudatot minden élethelyzetben, minden körülmény között, akkor megvalósítod az igazi meditációt.

(Szung Szán)



Szung Szán

A nagy megvilágosodás

A nagy megvilágosodás azt jelenti, hogy válj tökéletesen szabaddá. Valósítsd meg tökéletesen a nagy szeretetet és nagy együttérzést, hogy segíthess ennek a világnak. Ez a nagy bódhiszattva út, ami azt jelenti, hogy valósítsuk meg az ember igazi munkáját, vagyis pillanatról pillanatra segítsünk minden érző lénynek. Ez csodálatos tanítás, mindenki ért valamit ebből az irányvételből. De hogyan tegyük ezt most?

Az emberek ragaszkodnak a gondolkodáshoz, s emiatt érzékcsalódásban szenvednek. Ez az érzékcsalódás mérhetetlen szenvedést okoz az embereknek és sok más lénynek. Ez amiatt van, mert az emberek ragaszkodnak a vágyakhoz, a haraghoz és a tudatlansághoz, ragaszkodnak saját véleményeikhez, körülményeikhez és helyzetükhöz. Mivel az emberek többsége ragaszkodik a gondolkodáshoz, ezért állandóan szenved, mivel gondolkodásuk folyton változik. Az emberek nem látják az igazságot, csak saját gondolkodásukat követik. S ez hibás nézet.

A zen buddhizmus azt jelenti, hogy haladjuk meg a tudatlanság és az érzékcsalódás világát, és lássuk be, hogy minden az igazság, éppen olyan, mint ez. Ez a világ már teljes, mozdulatlan. Ha ezt be akarod látni, akkor először is haladd meg a véleményeidet, körülményedet és helyzetedet. Láss, hallj, szagolj, ízlelj, érzékelj és gondolkozz tisztán. Ezt igazságnak nevezik. Gyakorlásunkban a következő lépés az, hogy megtanulunk az igazság tiszta felismerésével helyes életet élni. Pillanat-

ról pillanatra megőrizzük a megfelelő helyzetet, a megfelelő viszonyulást ehhez a helyzethez, és a megfelelő működést.

(Szung Szán)

A „megvilágosodás” csak egy szó

Nagyon fontos, hogy ne ragaszkodjunk a megvilágosodáshoz. A „megvilágosodás” csak egy szó. Sokan a „meg akarok világosodni!” vágygal gyakorolják a meditációt. Ez nem jó és nem rossz. A Buddha azonban azt mondta: „Már minden megvilágosodott.” Az egyik kiváló tanító azt mondta: „Gondolkodás nélkül éppen olyan, mint ez: Buddha.” A nem-gondolkodó tudat tiszta tudat. Ha megtartod a tiszta tudatot, akkor minden cselekedet éppen olyan, mint ez. Ha el akarod érní a megvilágosodást, vagy el akarod mélyíteni a megvilágosodásodat, az még mindig csak gondolkodás. A gondolkodás vágy. A vágy szenvedés. Nan-csüan zen mester azt mondta: „A mindennapi tudat az Út.” A mindennapi tudat a nagy megvilágosodás.

(Szung Szán)

Ne ragaszkodj a szavakhoz!

A zen azt jelenti, hogy ne ragaszkodjunk a szavakhoz és a beszédhez. Ha ragaszkodsz a szavakhoz és a beszédhez, akkor nem érted meg az igazi természetedet és a világ természetét. Nem érted meg a Buddha-természetet. Nem értesz meg semmit.

(Szung Szán)

Csak csináld!

A zen azt jelenti, hogy amikor csinálsz valamit, csak csináld! Amikor éhes vagy, egyél. Amikor fáradt vagy, pihenj le. Amikor szomjas vagy, igyál.

(*Szung Szán*)

Túl vagy életem és halálom

Ha teljesen elvágsz minden gondolatot, akkor eléred a nem-tudom tudatot. Ez a tudat gondolkodás előtti tudat. Nincs élet és nincs halál. A nem-tudom tudat szabad az élettől és a haláltól. Ha „élet”-et gondolsz, élet van. Ha „halál”-t gondolsz, halál van. De amikor nem gondolsz semmit sem, túl vagy életem és halálom.

(*Szung Szán*)

Mi vagy te?

Mi vagy te? Honnan jöttél, mikor megszülettél? Hová mész, mikor meghalsz? Meg tudnád nekem mondani?

Az emberek többsége képtelen megválaszolni ezeket az alapvető kérdéseket. Ehelyett teljes gőzzel hajszolják a vágyakat, a haragot és a tudatlanságot. Látástól vakulásig vágyakoznak a mulandó dolgok után, ragaszkodnak a dolgokhoz, a hírnévhez és az érzésekhez. Mikor ezek a dolgok megváltoznak vagy eltűnnek, szenved-

nek. Szenvedést teremtenek, és értékes kincsként őrzik ezt a szenvedést. Az emberi lény a legelvetemültebb állatfaj. Az emberek egész életüket a szenvedés óceánjában töltik. S ez nem az emberi lény igazi útja.

Ha nem uralod a karmádat, semmit sem tudsz tenni ebben az életben. Amikor meghalsz – amikor a tested eltűnik –, mit teszel? Karmád ereje valahol alakot ölt, s hogy hová mész, nem érted. Talán egy szenvedéssel teli helyen születesz újra, vagy beteg testbe. Ha tökéletesen elvágysz minden gondolatot, akkor visszatérsz igazi természetedhez, amely túl van életen és halálon. Ezt az állapotot nevezzük „nem-tudom”-nak. Nagyon fontos, hogy megvalósítsd a nem-tudomot, és segíts ennek a világnak: akkor az élet és a halál nem érint téged. A meditáció ezért nagyon fontos.

(Szung Szán)

A nem-tudom a te kincsed

Ha megtartod a nem-tudom tudatot százszázalékosan, akkor a démonjaid nem lelnek téged sehol. A szenvedés nem talál téged sehol. Miközben megtartod a nem-tudom tudatot, nem érint téged sem a karma, sem a nehézség, sem az élet, sem a halál, sem a jövő és a múlt, sem a jó és a rossz – vagyis egy szóval, semmi sem érint téged. Ez a nem-tudom a te legértékesebb kincsed, vele mindent megtehetsz. A nem-tudom nem függ Istentől vagy Buddhától, a hínájánától, a mahájánától vagy a zentől. Nem függ élettől vagy haláltól.

(Szung Szán)

A világmindenségben...

A világmindenségben valamennyi dolog – a nap, a hold, a csillagok, a hegyek, a folyók, az emberek – mind-mind más nevet és formát viselnek, de a lényegük ugyanaz. A világegyetem ellentétpárokba szerveződik: világosság és sötétség, férfi és nő, csend és hang, jó és rossz. De ezek az ellentétek mind kölcsönösek, mert ugyanabból a lényegből származnak. Nevük és formájuk különbözik, de a lényegük ugyanaz. Neveket és formákat a gondolkodásod alkot. Ha nem gondolkodsz és nem kötődsz névhez és formához, akkor minden lényeg egyesül.

(Szung Szán)

Zen mesterek
rövid élettörténete

BÓDHIDHARMA [JAPÁN NEVE: DARUMA] (440-528) – A legenda szerint ő a kínai csan (zen) buddhizmus első pátriárkája. Fiatalon buddhista lett, és később Dharma tanításokat kapott Pradzsnjatarától. I. sz. 475-ben lépett Kína földjére, azután a Saolin kolostor közelében egy barlangban élt, ahol kilenc éven át gyakorolta a meditációt. Őt tekintjük a zen buddhisták és a kung-fu harcosok szellemi vezetőjének. A legenda szerint Bódhidharma hozta a teát Kínába; egy napon éppen az ülőmeditációt gyakorolta, amikor álmoság lett úrrá rajta. Azért, hogy ne aludjon el, kitépte szemhéjait. Ahol azok földet értek, ott teacserjék sarjadtak ki. Bódhidharmának kevés tanítványa volt. Seng-fun kívül, aki röviddel felszentelése után elhagyta őt, Tao-jü és Huj-kó szegődött a mester mellé. Bódhidharma Huj-kóra bízta szellemi vonalának köpenyét és csészéjét, valamint Tao-hszüan szerint Gunabhádra Lankávatára-szútra fordításának egy másolatát is. Nem sokkal ezután a mester i. sz. 528-ban meghalt, miután egy irigy szerzetes megmérgezte.

SZENG-CAN [JAPÁN NEVE: SZÓSZAN] (?-606) – Életről nagyon keveset tudunk. Huj-kó Dharmaörököse, és Tao-hszin mestere volt. Az egyik legenda szerint Szeng-can leprásan elment meglátogatni Huj-kó mestert, aki így fogadta:
– Leprás vagy, mit akarsz hát tőlem?

– Meglehet, hogy beteg a testem, de igazi természetem semmiben sem különbözik az ön igazi természetétől – válaszolta Szeng-can.

Huj-kóra olyan mély benyomást tett a válasza, hogy nyomban maga mellé vette tanítványnak.

Egy másik legendás történet azt mondja:

„A harmadik kínai zen pátriárka, név szerint Szeng-can, elment a második kínai zen pátriárkához, név szerint Huj-kóhoz, hogy tanítását kérje.

– Tanítványod testét halálos kór gyötri. Kérlek, mester, tüntesd el a bűneimet! – mondotta Szeng-can.

– Hozd ide nekem a bűneidet, s akkor eltüntetem azokat – felelte Huj-kó.

Szeng-can csendben ült egy ideig, azután így szólt:

– Akárhol keresem, sehol sem találom.

– Ebben az esetben a bűneid teljesen eltűntek. Élj hát a Buddha, a Dharma és a Szangha szerint!”

Azt mondják, hogy a buddhista üldözés évében, i. sz. 574-ben, Szeng-cannak elmebajt kellett színlelnie, hogy megmeneküljön a halálbüntetéstől. Ezután tíz évig a Huan-kung hegyen élt, majd megírta a zen buddhizmus egyik legjelentősebb versét, a *Sindzsinmeit*.

TAO-HSZIN [JAPÁN NEVE: DÓ SIN] (580-651) –

Szeng-can Dharma-örököse, és Hung-zsen mestere volt. Hétéves korában hagyta el a szülői házat, hogy csatlakozzon a buddhista rendhez. Alig volt húsz éves, amikor először találkozott Szeng-cannal.

„Tao-hszin meghajolt Szeng-can előtt, majd így szólt:

– Kérlek, mester, légy együtt érző hozzám! Tanítsd meg nekem a megszabadulás kapuját!

– Mondd csak, ki akadályoz téged?

– Nincs senki, aki akadályozna.

– Akkor meg miért keresed a megszabadulást? – kérdezte Szeng-can.

A kérdés hallatára Tao-hszin elérte a tökéletes megvilágosodást."

Tao-hszin a tanátadást követően a Lu-hegység egyik kolostorába költözött, s tanítványait a Lankávatára szútra tanaiba vezette be. Néhány év múlva egy szomszédos hegységbe költözött, ahová közel ötszáz tanítványa kísérte el. A mester i. sz. 651-ben halt meg.

HUNG-ZSEN [JAPÁN NEVE: GUNIN VAGY KÓNIN]

(601-674) – Tao-hszin Dharma-örököse, valamint Sen-hsziu és Huj-neng mestere volt. Tizennégy éves korában találkozott először Tao-hszin mesterrel.

„Az ötödik kínai zen pátriárka, név szerint Hung-zsen, egy napon az Óbai felé vezető úton

összetalálkozott a negyedik kínai zen pátriárkával, név szerint Tao-hszinnel.

– Mi a családi neved? – kérdezte Tao-hszin.

– Bár van nevem, az mégsem a rendes nevem – válaszolta Hung-zsen.

– Hát akkor miféle név az?

– Buddha-természet.

– Nincs családi neved?

– Nincs, mivel az a természet üres.

Tao-hszin mester csendben maradt, majd megjegyezte, hogy Hung-zsen a Dharma embere, s később átadta neki a köntöst.”

Hung-zsen mestere halála után a Huang-mej (*japán nevén: Óbai*) hegyen alapította meg kolostorát, és i. sz. 674-ben halt meg.

HUJ-NENG [JAPÁN NEVE: ENÓ] (638-713) – Hung-zsen Dharma-örököse volt. Számos tanítványának adta át a Tant, közülük a két legfontosabb Nan-jüe Huj-zsang [j. n.: Nangaku Ejó] és Csing-jüan Hszing-szu [j. n.: Szeigen Gyósi] volt. Életéről így beszélt: „Édesapámat, aki Fanyangban született, egy napon elbocsátották hivatalából és a kuangtungbeli Hszin-csouba száműzték közembernek. Sajnos édesapám gyermekkoromban meghalt, így édesanyámmal szegénységben és nyomorúságban magunkra maradtunk. Nemsokára Kantonba költöztünk elég mostoha körülmények közé.

Akkoriban tűzifát árultam a piacon. Egyszer az

egyik vásárlóm arra kért, hogy bizonyos mennyiséget vigyek el a boltjába. Leszállítottam a tűzifát és megkaptam fizetségemet, s miután kiléptem a boltból, összetalálkoztam valakivel, aki éppen egy szútrát recitált. Abban a pillanatban, ahogy meghallottam a szútra szövegét, megvilágosodtam..." „Miután édesanyám részére a legszükségesebbeket előteremtettem, elindultam Huang-mej felé, ahová kevesebb mint harminc nap múlva megérkeztem." S nyomban az ötödik kínai zen pátriárka, név szerint Hung-zsen, tanítását kérte, aki megparancsolta neki, hogy csatlakozzon a munkásokhoz. Huj-neng több mint nyolc hónapon át rizst hántolt és tűzifát aprított a kolostorban, anélkül, hogy zen tanításban részesült volna. Egy napon Hung-zsen arra kérte tanítványait, hogy írjanak egy négysoros verset a tudat igazi lényegének meglátásáról. Sen-hsziu, aki a pátriárkaságra törekedett, nyomban megfogalmazta szellemi meglátását, s hosszú kínlás után felírta négysoros versét a kolostor falára. Az írástudatlan Huj-neng, miután meghallotta a verset, a következő négysorost költötte:

*Nincs bódhi-fa.
Nincs tiszta tükör.
Valójában minden üresség.
Hol van a por?*

Az Ötödik Pátriárka titokban átadta neki a

Tant, és Huj-neng elhagyta a kolostort. Tizenöt éven át vadászok között élt, majd tanítani kezdett. Őt tekintjük a kínai zen egyik legjelentősebb mesterének. I. sz. 713-ban hunyt el.

CSING-JÜAN [JAPÁN NEVE: SZEIGEN GYÓSI] (660?-740) – Huj-neng Dharma-örököse, és Si-tou [j. n.: Szekitó Kiszen] mestere volt.

SI-TOU [JAPÁN NEVE: SZEKITÓ KISZEN] (700-790) – Csing-jüan Dharma-örököse, valamint Jüe-san [j. n.: Jakuszan Igen], Tien-huang [j. n.: Tenó Dógó] és Tan-hszia [j. n.: Tanka Tenen] mestere volt. Ő volt a Hu-nan tartománybeli Heng-hegység vezető mestere, s élő kapcsolata volt a kor másik kiváló zen mesterével, Ma-cuval [j. n.: Baszo Dóitcu], aki a Kiangsi tartományban élt. Tanítványaikat gyakran arra bíztatták, hogy keressék fel a másik mestert is. A Tang-dinasztia korában írt krónika szerint: „A folyó nyugati partján Ma-cu élt, a déli partján Si-tou. A tanítványok e két mester közt vándoroltak, s aki nem találkozott velük, tudatlan maradt.”

MA-CU [JAPÁN NEVE: BASZO DÓITCU] (709-788) – az egyik legfontosabb mester a kínai zenben. Nan-jüe [j. n.: Nangaku Edzsó] Dharma-örököse, és számos kiváló tanítvány mestere volt, többek között Paj-csangé [j. n.: Hjakudzso Ekai], Nansüané [j. n.: Nanszen Fugan] és Ta-mejé [j. n.:

Daibai Hódzsó]. A kínai zen fejlődésére óriási hatással volt munkássága, számos új tanítási módszert fejlesztett ki. A legenda szerint 139 Dharma-örököse volt. I. sz. 788-ban hunyt el.

PAJ-CSANG [JAPÁN NEVE: HJAKUDZSÓ EKAI] (720-814) – a Tang-dinasztia korának egyik legnagyobb zen mestere. Ma-cu Dharma-örököse, valamint Kuej-san (j. n.: Iszan Reijú) és Huang-po [j. n.: Óbaku Kiun] mestere volt. Paj-csang volt a kolostori szabályok megalkotója Kínában. Egyik legfontosabb célkitűzése az volt, hogy a kolostorok önállóak és függetlenek legyenek. A zazen gyakorlása mellett nagy hangsúlyt fektetett a kétkezi munkára a kolostorban és a földelken. Tőle származik a következő híres zen monda: „Aki nem dolgozik, ne is egyék.”

NAN-CSÜAN [JAPÁN NEVE: NANSZEN FUGAN] (748-835) – Ma-cu Dharma-örököse, és számos kiváló tanítvány mestere volt, többek között Csao-csoué [j. n.: Dzsósú] és Csang-saé [j. n.: Csósa Keidzsín].

CSAO-CSOU [JAPÁN NEVE: DZSÓSÚ] (778-897) – az egyik legfontosabb zen mester Kínában. Nancsüan Dharma-örököse volt. Élettörténete jó példa arra, hogy a megvilágosodás csupán az igazi zen gyakorlás kezdete. Tizenhét éves korában érte el a megvilágosodást, majd negyven év

kemény gyakorlás után valósította meg a tökéletes és felülmúlhatatlan felébredettséget. Miután Nan-csüantól megkapta a Tant, nyolcvanéves korában megalapította saját kolostorát, ahol százhusz éves koráig tanított.

HUANG-PO [JAPÁN NEVE: ÓBAKU KIUN] (?-850) – az egyik legnagyobb zen mester Kínában. Paj-csang Dharma-örököse, és számos kiváló tanítvány mestere volt, többek között Lin-csié [j. n.: Rinjai Gigen] is. Huang-po korán elhagyta a szülői házat, és a közeli Huang-po hegy egyik kolostorába ment, ahol szerzetesi fogadalmat tett. Életrajz írója szerint tiszteletet keltő személy volt, akinek egyszerű és tiszta személyisége nagy hatást gyakorolt a zen történelmére. Ma-cu mester halála után Paj-csang mellé szegődött tanítványnak. Hosszú évekig nála tanulmányozta a zent, majd a Ta-an kolostorba költözött. Huang-po kolostorát a Huang-po hegyről nevezte el, és ott tanított haláláig.

LIN-CSI [JAPÁN NEVE: RINZAI GIGEN] (?-866) – Huang-po Dharma-örököse, valamint Hszing-hua [j. n.: Kóke Zonsó] és Pao-csou [j. n.: Hódzsú Ensó] mestere volt. A buddhista üldözés éveiben alapította meg a magáról elnevezett Lin-csi iskolát [japánul: Rinjai iskola]. Lin-csi a kiáltás (kacu!) és az ütés mellett kóanokkal tanított. A kóan gyakorlat azóta a Lin-csi iskola

legfőbb jellegzetessége, hiszen a másik iskola, a Szótó zen iskola csak elvétve használja.

Lin-csi kisfiú korában lett szerzetes. A vidzsyána iskola tanait és a szútrákat tanulmányozta, majd közel húszéves korában zarándokútra indult Dél-Kínába, hogy a kiváló Huang-po mestertől tanítást kérjen. Három évig élt a Huang-po kolostorban, és megvilágosodása után a zen mester legközelebbi tanítványa lett. Később visszatért északra, és megalapította a Lin-csi kolostort, ahol a szerzetesek mellett világiakat is tanított. I. sz. 866-ban hunyt el.

KUJ-FENG [JAPÁN NEVE: KEIHÓ SÚMICU] (780-841)
– kiváló kínai zen mester, aki a Katakú iskolában gyakorolt. Számos könyv szerzője volt.

TÖ-SAN [JAPÁN NEVE: TOKUSZAN SZENKAN] (781-867) – Lung-tan [j. n.: Rjútan Szósin] Dharmaörököse, valamint számos kiváló tanítvány mestere volt, többek között Jen-toué [j. n.: Gantó Zenkacu] és Hszüe-fengé [j. n.: Széppó Giszson]. A Tang-dinasztia korának egyik legnagyobb zen mestere, valamint a Hógen iskola és a Ummon iskola előfutára volt.

Szecsuanból származó buddhista tudós volt, aki a Gyémánt szútra tanait tanulmányozta és látta el kommentárokkal. Egy napon meglátogatta Lung-tan mestert, s nyomban mellé szegődött tanítványnak. Megvilágosodása után a Tő-san

hegyen megalapította kolostorát, és ott tanított haláláig. Az egyik híres zen mondása így szól: „Ha kinyitod a szádat, harminc botütést kapsz. Ha csendben maradsz, még harminc botütést kapsz.”

JÜN-MEN [JAPÁN NEVE: UMMON] (864-949) – Hszüe-feng Dharma-örököse, valamint Hsziang-lin [j. n.: Kjórin Csóon], Tung-san [j. n.: Tózan Suso] és Pa-ling [j. n.: Harjó Kókan] mestere volt. Első megvilágosodási élményét Mu-csou mester keze alatt érte el. Ő volt a Jün-men iskola [japán nevén: Ummon iskola] megalapítója, amely a kínai zen „öt ház”-ához tartozott.

TUNG-SAN [JAPÁN NEVE: TÓZAN SUSO] (910-990) – Jün-men Dharma-örököse volt.

JUNG-MING [JAPÁN NEVE: JÓMIJÓ ENZSU] (904-975) – Tien-tai [j. n.: Tendai] Dharma-örököse volt. Csupán három évvel élte túl mesterét. Ő volt a Hógen iskola utolsó kiemelkedő mestere.

CSINUL (1158-1210) – a koreai zen egyik legkiemelkedőbb zen mestere. Születésétől fogva gyenge alkaturú volt, emiatt számos komoly betegség gyötörte. Hétéves korában lett szerzetes, első mestere Csongvi volt, aki egyben Pomil zen mester tizedik generációs örököse volt. Csinul így lett a

déli csan iskola Nan-jüan vonalának a tagja.
1182-ben létrehozta a Szamádhi és Pradzsnyá
Közösséget, és barátaival együtt az erdőségek
magányában gyakorolta a meditációt. Hamarosan
azonban a Csong-von kolostorba utazott,
ahol a Hatodik Pátriárka szútrájának olvasása
közben hirtelen elérte a megvilágosodást.

1185-ben a Pomun kolostorba költözött, és második
megvilágosodási élményét ott tartózkodása
alatt élte meg.

1190-ben a Szamádhi és Pradzsnyá Közösség
újraéledt, és hamarosan széles körben ismertté
vált. Ő lett ennek a szellemi közösségnek a vezetője.

Ő volt az első koreai zen tanító, akire hatással
volt a hvadu [magyarul: a szó feje] módszere, és
aki ezáltal bekapcsolódott a kínai csan fejlődésének fő
vonalába. A hvadu tanulmányozására
Csinul utódja, Hjeszim még nagyobb hangsúlyt
fektetett. Azóta a hvadu gyakorlata a koreai zen
iskolák sajátosságává vált és a zen kolostorokban
ma is széles körben gyakorolják ezt a módszert.
Csinul 1210-ben bekövetkezett haláláig a Szuzson
kolostorban élt. Számos kiváló könyv szerzője volt.

VU-MEN [JAPÁN NEVE: MUMON EKAI] (1183-?) – a
Rinzai zen jögi vonalának zen mestere. Jüeh-lin
[j. n.: Gatsurin Sinkan] Dharma-örököse, és
Sincsi Kakusin mestere volt. Vu-men a híres

Nincs Kapu [japán neve: Mumonkan] kóangyűjtemény összeállítója volt.

Kisfiú korában kezdett érdeklődni a zen tanítás iránt, s első mestere Kung Ho-sang volt. Később Jüeh-lin mester mellé szegődött tanítványnak, aki a „Mu!” kóant adta fel neki. Vu-men hat éven át küszködött a kóannal, s végső elkeseredettségében elhatározta, hogy addig gyakorolja a zazent, amíg meg nem találja a választ. Amikor álmoság lett úrrá rajta, a meditációs csarnok előtti faoszlopba verte a fejét, nehogy elaludjon. Egy napon, ahogy meghallotta a templom nagyharangját, elérte a megvilágosodást.

1288-ban Észak-Kínában tanított a Rjúsó kolostorban, ahol a szerzetesek kérésére összeállította a régi mesterek kóanjait, és a könyvnek a *Nincs Kapu* címet adta.

DÓGEN (1200-1253) – a japán szótó zen megalapítója. Kjóto-ban született, hároméves korában elvesztette édesapját, nyolcéves korában édesanyját. A kisfiú a halál nyomasztó valóságával találta szembe magát, s elkezdte Buddha tanításait tanulmányozni. Tizenhárom éves korában a Hiei-hegyre ment, és Kóen mester mellé szegődött tanítványnak. Évekig a szentiratokat tanulmányozta, majd elment Kóinhoz, az Ondzsó kolostor apátjához. Dógen 1214-ben tért vissza Kjóto-ba, hogy Eiszai-val tanuljon a Kennin kolostorban. Amikor Eiszai 1215-ben meghalt,

Dógen tanulmányait Eiszai tanítványa, Mjózen mellett folytatta. Mjózen 1221-ben átadta neki a Tant. 1223-ban Mjózen és Dógen Kínába utaztak. 1225-ben Dógen elment Rudzsing mesterhez, ebben az évben útitársa, Mjógen meghalt. Dógen nagyon kemény és szigorú zen gyakorlatot folytatott Rudzsing kolostorában. Rudzsing mester a zen meditációnak azt a módszerét tanította, amit *sikantazának* hívnak, az nem más, mint elmélyült, tiszta és egyszerű ülő-meditáció.

1227-ben Dógen megkapta Rudzsingtól a Tant, és visszatért Japánba. A Kjótó-i Kennin kolostorba költözött. 1230-ban Kjótó egyik külvárosába ment, Fukakuszába.

1231-ben Dógen megírta „A törekvés az Úron” című művét, amelyben először próbálja világosan kifejtetni a zen tanítását japán nyelven. 1233-ban kezdte el megírni fő művét, a *Sóbógendzót*, mely ma a zen egyik legfontosabb klasszikusának számít.

1244-ben felépült kolostora, aminek 1246-ban az Eihei-dzsi nevet adta.

1252-ben Dógen megbetegedett, majd a következő évben elkészült a *Sóbógendzó* végleges változatával.

1253-ban kinevezte utódját, Endzsót az Eihei-dzsi kolostor apátjának, majd a nyolcadik hónap huszonnyolcadik napján elhunyt.

VU-CSUN [JAPÁN NEVE: BUSUN SIBAN] (1177-1249)
– a Rinzai iskola zen mestere.

IKKJÚ (1394-1481) – a Rinzai iskola japán zen mestere. A japán zen egyik legnépszerűbb alakja, aki a társadalmi szabályoktól eltérő életstílusáról vált ismertté. Festőművészként, kalligrafusként és költőként is ismerjük. A legenda szerint 1420-ban érte el a megvilágosodást, és a Dzsóu-hegységbe költözött, ahol remeteként élt. Haláláig Maki falu egyik kicsi templomában tartózkodott.

SZOSZAN TESZA (1520-1604) – a koreai zen egyik legkiválóbb zen mesterének tartják.

BANKEI (1622-1693) – a Rinzai iskola japán zen mestere. A japán zen egyik legnépszerűbb alakja. Kisfiú korában elhatározta, hogy a zen buddhizmust fogja tanulmányozni. Éveken át vándorolt az országban, és számos mesterrel találkozott. Egy napon beköltözött egy kicsi remetelakba, és ott gyakorolta a zazen két éven keresztül. Ez idő alatt egészsége megrendült, s majdnem meghalt. Egy reggelen azonban hirtelen elérte a megvilágosodást, és a kínai Tao-cse [j. n.: Dósa Csógen] zen mester mellé szegődött tanítványnak Nagaszakiban. Tao-cse később megadta neki az inkát, ami igazolja egy zen tanítvány felébredettségét.

Bankei 1672-ben a Kjótó-i Mjósin-dzsi kolostor apátja lett. 1693-ban hunyt el.

HAKUIN (1689-1796) – a Rinzai iskola egyik legkiemelkedőbb japán zen mestere. Festőművészként, kalligrafusként és szobrászként is ismerjük. Dókjó Dharma-örököse, és Tórei Endzsi mestere volt. Hakuin nagy hangsúlyt fektetett a zazen gyakorlása mellett a kóanokra is. Egyik leghíresebb kóanja így szól: „Hogyan szól az egy tenyér, ha csattan?” Hakuin szerint a zazen gyakorlásának három lényeges eleme van: a nagy hit, a nagy bátorság és a nagy kétség.

RJÓKAN (1758?-1831) – a Szótó iskola japán zen mestere. Tizennyolc éves korában lett szerzetes, majd négy évig egy kis zen kolostorban gyakorolt. Huszonkét éves korában az Encú-dzsi kolostorba ment, ahol Kokuszen mester mellé szegődött tanítványnak, aki tizenkét év múlva megadta neki az inkát. A mester halála után bejárta Japánt, és végül a Kugami-hegyen telepedett le. Költőként is ismerjük.

KU SZÁN (1909-1983) – a XX. század egyik leghíresebb koreai zen mestere. Huszonhat éves korában súlyos betegen felment a Csiri-hegyre, és száznapos visszavonulásba kezdett. A visszavonulás végére meggyógyult, és három évvel később letette a szerzetesi fogadalmakat Hjo Bong

zen mesternél. Idejét főként a meditációnak szentelte, majd 1943-ban elérte a megvilágosodást. A következő három évben Hjo Bong zen mester mellett élt a Hein-sza kolostorban. 1947-ben a zen mester megadta neki az inkát, s Ku Szán a Mire kolostorba költözött, ahol apátként tevékenykedett.

1957-ben a Pegun remetelakba költözött, ahol hároméves meditációs gyakorlatba kezdett. 1960-ban, ötvenéves korában, megvalósította a nagy felébredést. Nem sokkal később Hjo Bong szertartásosan átadta neki a Tánt.

A mester 1966-ban bekövetkezett halála után Ku Szán lett a Tonghva kolostor apátja. 1969-ben a Szong-kvang kolostorba költözött, s ott munkálkodott az elkövetkezendő tizenkét évben. 1983-ban szélütést szenvedett, s december 16-án meghalt.

SZUNG SZÁN (1927) – a XX. század egyik legkiemelkedőbb zen mestere. Észak-Koreában született. A második világháborút követő években a Szöul-i Dong Guk Egyetemen tanult nyugati filozófiát. 1948 októberében zen szerzetes lett. Tíz nappal a felszentelése után felment a Von-gak-szan hegyre, és száznapos visszavonulásba kezdett. Csupán szárított és porrá tört fenyőtűleveleket evett. Napi húsz órán át énekelte a Nagy Dharanít, a Buddha tudat mantráját. A századik napon egyszerre eltűnt a teste, és a vég-

relen térben találta magát. Egy darabig ebben az állapotban maradt. Amikor visszatért testébe, megértette. A sziklák, a folyó, minden, amit látott, minden, amit hallott, minden az ő igazi énje volt. Minden dolog éppen olyan, amilyen. Az igazság éppen ilyen.

Nem sokkal azt követően, hogy lejött a hegyről, találkozott Ko Bong zen mesterrel, akit a legragyogóbb és az egyik legszigorúbb zen mesternek tartottak Koreában. Ko Bong azt javasolta neki, hogy tartsa meg a nem-tudom tudatot, mert az az igazi zen gyakorlat.

Szung Szán 1949 januárjában ismét felkereste Ko Bongot. A Szöul felé vezető úton Küm Bong zen mester és Küm O zen mester megadta neki az inkát, ami igazolja egy zen tanítvány felébredettségét.

Szung Szán 1949. január 25-én kapta meg a Tant Ko Bongtól, majd az elkövetkezendő három évet csendben töltötte, hogy elmélyítse megvilágosodását.

1952-57 között, a koreai háború idején, katonaként szolgált. Majd leszerelése után, 1957-ben a Hvagyé-sza kolostor apátja lett. 1966-ban Japánba utazott, hat évvel később pedig az Egyesült Államokba. 1972. október 10-én alapította meg a Providence Zen Központot, ami az 1982-ben létrejött Zen Kvan Um Iskolája fő központja lett. Szung Szán zen mester számos nagy sikerű könyv szerzője. Jelenleg Koreában él.

A zen rövid története

Seng-jen mester előadása

A zen tradíció keletkezését homály fedi. Az indiai történelemben fellelhető néhány feljegyzés pontatlan. Bódhidharma több mint ezer évvel Sákjamuni Buddha halála után utazott Kínába, és a közbenső időszakról csak keveset tudunk.

Fellelhető néhány történet és legenda, amely a zen eredetét írja le. A leghíresebb történet a Tanátadás története; Buddha tanátadása Mahákásjapának, legfőbb tanítványának, akit a zen hagyomány első pátriárkájának tekintünk. Ezt az eseményt azonban nem lehet történelmi tényekkel bizonyítani.

A Tanátadás története így szól: Egy napon Sákjamuni Buddha a Keselyű-bércen adott tanítást; csendben felmutatott egy szál virágot hallgatói előtt. Úgy tűnt, senki sem látta meg az ebben rejlő bölcsességet, egyedül csak Mahákásjapa mosolyodott el. Akkor a Buddha így szólt: „Kásjapa megértette tanításomat.” Ez a történet a zen hagyomány kezdete és ez a Tanátadás mind a mai napig tart. Ez a történet a buddhista történelemben egészen a tizedik századig, a Szung-dinasztia koráig ismeretlen volt. Nem kellene kételkednünk a zen hagyomány eredetében, csak azért, mert ez a történet kétes hitelességű.

Sokkal fontosabb magát a zen módszerét tanulmányozni, minthogy elveszünk a történelmi vitában. Ezeket a módszereket, amelyeket mind a mai napig gyakorolunk, Sákjamuni Buddha két tanítványának megvilágosodási történetével illusztrálhatjuk; az egyik nagyon világos, a másik egy kissé homályos.

Az első tanítvány, Ánanda, erős tudatáról és hihe-

retlen emlékezőtehetségéről vált ismertté. Ánanda nem érte el a megvilágosodást a mester haláláig, mivel azt hitte, hogy a Buddha megvilágosodottnak tekinti majd őt az intelligenciája miatt. Ez azonban soha nem következett be. Miután Buddha megtért a nirvánába, Ánanda abban reménykedett, hogy talán majd Mahákásjapa segítségére lesz.

Buddha halála után Mahákásjapa megpróbált egybehívni 500 megvilágosodott tanítványt, hogy a mester tanításait összegyűjtsék és feljegyezzék. Ő azonban csak 499 megvilágosodott tanítványt talált. Néhányan arra bízatták, hogy hívja meg Ánandát, de Mahákásjapa ezt elutasította, mert Ánanda nem volt megvilágosodott lény, és ezért nem lehetett közösségük tagja. Mahákásjapa azzal zárta le a vitát, hogy ha Ánandát beveszik közösségükbe, akkor ő távozik.

Mahákásjapa az állhatatos Ánandát három ízben zavarta el. Egyszer Ánanda így szólt hozzá:

– Most, hogy a Buddha megtért a nirvánába, egyedül csak te segíthetsz elérni a megvilágosodást.

– Nagyon elfoglalt vagyok – szólt Mahákásjapa. – Nem lehetek segítségedre! Egyedül csak magadban bízatsz!

Ánanda végül belátta, hogy ha a megvilágosodásra törekszik, akkor csak saját magára támaszkodhat. Nyomban elvonult a világ egy elhagyatott szegletébe, és leült meditálni. Egy napon elérte a megvilágosodást. Miért? Mert meghaladta minden ragaszkodását, ahogy teljesen megbízott önmagában.

A másik történet Buddha egyik legoktandibb tanít-

ványáról szól, akit „Kis Ösvény”-nek hívtak. Kis Ösvényen kívül mindenki más emlékezett Buddha tanításaira. Ő ha megpróbálta felidézni a szútra első szavát, nyomban elfeledte az utána következő szót, és viszont. Buddha a tanítványok lábbelijének tisztításával bírta meg, mivel képtelen volt más feladatot elvégezni.

Miután hosszú éveken át tisztogatta mások lábbelijét, felöltött benne a kérdés: „Ezek a lábbelik tiszták, de vajon tiszta-e a tudatom?” Abban a pillanatban ellobbant a tudata. Mámorosan felkereste a Buddhát, aki boldogan közölte vele: „Fiam, megvilágosodott lény vagy.”

Ezek a feljegyzések, mint igaz történetek, korabeli szövegekben találhatóak. Az első azt mutatja, hogy a gyakorlás során nem feltétlenül szükséges a tudás és az intelligencia a megvilágosodás eléréséhez. A második történet azt bizonyítja, hogy még a legoktondibb tanítvány is képes elérni a megvilágosodást. Ez persze nem azt jelenti, hogy a zen az együgyűsége ösztöklél, vagy nem ismeri el az intelligens emberek megvilágosodását. Sákjamuni Buddha, Mahákásjapa és Sáriputra tanult emberek voltak. A zenben az a lényeg, hogy a tudat ragaszkodással teli-e, vagy sem. Ugyanis a megvilágosodás csak akkor érhető el, ha a tudatot nem köti ragaszkodás.

Azt mondják, hogy Mahákásjapától Bódhidharmáig huszonnyolc tanítvány kapta meg a Tant, s hogy minden esetben pátriárkáról volt szó. Alig hihető, hogy egyedül pátriárkák kapták meg a Tant. Kínában szintén abban hisznek, hogy Bódhidharmától a Hatodik Pátri-

árkáig, Huj-nengig, csak pátriárkák részesültek Tanátadásban. Mi azonban tudjuk, hogy Bódhidharmának két-három tanítványa volt. Az egyetlen Tanátadásban való hit abból fakad, hogy mi csak a pátriárkát ismerjük el a Tan hordozójának.

Én vagyok a zen tradícióban a negyvennyolcadik, aki közvetlenül mestertől tanítványig kapta meg a Tant; amely Tan a Hatodik Pátriárkától származik. Így lettem a Lin-csi tradíció tagja. Ebben a tanátadási vonalban, minden előttem lévő mesternek több mint egy tanítványa volt, de amikor visszamész a tanátadási vonal eredetéig, csupán egy tanítványt ismersz el, a többieket figyelmen kívül hagyod.

A Hatodik Pátriárkának sok tanítványa volt, akik számos ágnek és nemzedéknek az alapítói voltak. Néhány ág kihalt, köszönhetően a tanítványok hiányának, néhány azonban mind a mai napig él. Ezért alig lehető, hogy Indiától Kínáig csupán egyetlen Tanátadás volt huszonnyolc nemzedéken át.

Röviden vázoltuk a zen történetét és Tanátadását. Most pedig beszéljünk a zen stílusáról, karakteréről. Az Ötödik Pátriárkának, Hung-zsennek (meghalt 674-ben) két kiemelkedő tanítványa volt – Sen-hsziu és Huj-neng. Sen-hsziu a fokozatos gyakorlást képviselte, Huj-neng azonban a nem-gyakorlás gyakorlatát. Mindketten a „tükrő” szimbólumát használták tanításuk magyarázásához.

Sen-hsziu így tanított: a gyakorlás olyan, mint a tükör tisztítása. Addig műveld a tudatodat, amíg a tükör tiszta nem lesz.

Huj-neng szintén a „tükör” szimbólumát használta. Tanítása értelmében nincs tükör, ennél fogva nincs por sem. Ez azt jelenti, hogy az igazi természet, vagy igazi én, tiszta. Nincs szükség semmire. Egy zen mondás azt mondja: „Amíg nincs semmi a tudatodban, bármerre nézel – északra, keletre, délre és nyugatra –, minden tiszta.”

Minden vonalnak megvan a maga szabálya, stílusa és gyakorlata, de a cél ugyanaz: a megszabadult tudat, valamennyi nehézség meghaladása. A zen gyakorlatban nincs pontosan körülírt kívánalom: amint tudatod megnyugszik, megbékülsz.

Célszerű megismerni a zen gyakorlat lényegét. Ugyanis anélkül a gyakorlás nem vezet eredményre. Tekintsük most át ezt: Bódhidharma tanításában a gyakorlás a legfontosabb, míg Huj-nengnél a nem-gyakorlás. Bódhidharma módszere két részre osztható: a tanítások belátására, mint a hirtelen megvilágosodásra; illetve a gyakorlásra, mint a fokozatos művelésre.

A gyakorlás négy összetevője a következő:

1. A sors elfogadása: a karma, az ok-okozat törvénye, a buddhizmus alaptanítása. Az ebben az életben tapasztalt nehézségek a korábbi életekben elkövetett tettek eredménye. A múltbeli életek tettei erre az életre is kihatnak, ne szomorkodj és ne légy dühös emiatt.

2. Összhangban lenni a szerencsés körülményekkel: a jószerencse és a kedvező körülmények a korábbi életekben elkövetett tettek eredménye. Érezd át a szerencsédet, de ne légy túlságosan boldog vagy büszke.

3. Gyakorlás keresés nélkül: A keresés szenvedést

okoz. Ne keress és akkor megszabadulsz az önközéppontúságtól, és megtapasztalod a tudat tökéletes szabadságát.

4. Gyakorolj a Dharma szerint: a sors elfogadása nem azt jelenti, hogy alávetjük magunkat mindennek, ami velünk történik. Például, önszántadból nem választod a tűzhalált, még ha ezzel másnak segítesz. Nem választod az éhhalált, mikor éhes vagy. Ugyanis nem ez a zen szellemisége. A Dharma szerinti gyakorlás azt jelenti, hogy teljes erőddel a Dharma megvalósítására törekszel. Amikor a körülmények megengedik, iparkodj a legjobbra kihozni magadból. Nem a siker a fontos, hanem a fáradhatatlan törekvés. Ne légy túlságosan boldog, amikor sikerült, s nem légy elkeseredett, amikor nem. Fogadd el az eredményeket békésen, legyenek azok jók vagy rosszak.

A megvilágosodás a motiváció. Mielőtt elkezded gyakorolni, szükséged van motivációra. A gyakorlás kezdetekor azonban el kell engedned a megvilágosodásra való törekvést, ugyanis a moriváció énhez való ragaszkodást okoz; s ha nem szabadulsz meg tőle, soha nem éred el a megvilágosodást.

Beszéljünk a Hatodik Pátriárka hirtelen megvilágosodás tanáról. A Hatodik Pátriárka szútrája azt a gyakorlást hangsúlyozza, mely időtől és tértől független, nem tesz különbséget erény és gonoszság között, jó és rossz között, helyes és helytelen között. A tudat megszabadult mindenfajta megkülönböztető gondolattól. Ez önmagában a gyakorlás.

A Hatodik Pátriárka szútrájában használt tudat

kifejezés a tiszta tudatra utal, amely szabad a gondolatoktól, s mely azonos a bölcsességgel vagy a megvilágosodással. A Harodik Pátriárka szútrája a nem-gondolkodással kezdődik és a nem-formával végződik. A nem-gondolkodás magában foglalja a nem-ragaszkodást, a nem-tartózkodást, a nem-émlékezést. A nem-gondolkodás azonos a nem-formával – beleértve valamennyi létezést, legyen az természeti, mentális vagy materiális, amely időben és térben létezik. A nem-forma egy és ugyanaz a tiszta tudattal és a gondolkodással, ugyanaz, mint a bölcsesség és a megvilágosodás. Anélkül, hogy bármely módszert használnánk, a megvilágosodás elérhető.

Most pedig beszéljünk a zen gyakorlás stílusáról, amely fokozatosan csökkenti a nyugtalanságot és növeli a bölcsességet. Ez a gyakorlás két részre osztható: napi gyakorlatra és időszakos gyakorlatra.

A napi gyakorlat magában foglalja a napi rendszeres meditációt. Mindennap egy bizonyos napszakot meditációval tölts. Amikor nem gyakorolsz, éberén és tudatosan légy jelen a világban, az élethelyzetekben. Gyakran mondom a tanítványaimnak, hogy legyenek éberek, akárhol vannak a világban, és legyenek tudatosak, akármit csinálnak. Éljenek a jelenben. Ez is a napi gyakorlat.

A napi gyakorlat azonban nem elég. Szükség van időszakos, koncentrált gyakorlatra is. Minden héten, hónapban vagy évben vonulj vissza egyedül, akár egy vagy két napra, akár egy hétre vagy egy hónapra. Töltsd az idődet meditációval, gyakorolj fáradhatatlanul.

Az időszakos gyakorlat másik fajtája a csoportos gyakorlás. Ennek az a haszna, hogy a gyakorlók egymást segítik. Ez a koncentrált időszakos gyakorlás nagyon hasznos. A napi gyakorlat nélkül a nyugtalanság és a szenvedés egyre csak növekedne. A tudat nem lenné békéjét. Amennyiben csak a napi gyakorlatokra törekszel, s nem végzel időszakos koncentrált meditációt, a gyakorlásod erőtlen marad.

Egyszer megkérdeztem egy magas rangú katolikus papot, hogyan őrzi meg lélekjelenlétét, miközben sürgő-forog a különféle helyeken és igazgat számos ügyet; hogyan őrzi meg eközben nyugalját, s hogyhogy nem vágyik a világi életre, a feleségre és a családalapításra. Ő azt válaszolta, hogy a papok számára naponta kettő vagy négy óra szellemi gyakorlat van előírva, s anélkül képtelen lenne megőrizni „papság”-át.

A zen ezért hangsúlyozza a napi gyakorlatot. A meditáció egymagában nem elég. Ugyanazt az éber tudatot kell megélned a mindennapos cselekedetekben, mint amit a meditációban tapasztalsz.

*Röviden
a zen buddhizmusról*

Michael S. Diener nyomán

A „zen” szó a „zenna (zenno)” szó rövidítése, amely a kínai „csan-na” (rövidített formája: csan) szó japán olvasata. A „csan-na” a szanszkrit „dhjána” szó kínai olvasata, mely a tudat összeszedettségére vagy meditációs elmélyedésre utal, amelyben valamennyi dualisztikus megkülönböztetés – mint például: én vagy te, alany vagy tárgy, igaz vagy hamis – megsemmisül...

A zen, vagy ahogyan Kínába nevezik: a csan, a mahájána buddhizmus egyik iskolája, amely Kínában a hatodik és hetedik században fejlődött ki a dhjána buddhizmus – melyet Bódhidharma hozott Kínába – és a taoizmus találkozását követően. Ebben az értelemben a zent vallásnak tekintjük; a tanítások és a gyakorlatok az önmegvalósításra irányulnak és a tökéletes ráébredettség (vagy megvilágosodás) megvalósítására ösztökélnek, melyet Sákjamuni Buddha intenzív meditációs önfegyelem után ért el a Bódhi-fa alatt. A zen, más iskoláktól eltérően, a megvilágosodási élményt, tapasztalatot helyezi előtérbe, háttérbe szorítva vagy elvetve a szertartásos gyakorlatokat valamint a megvilágosodás és a megszabadulás tantételeinek intellektuális magyarázását. A zen a zazen, magyarul: ülőmeditáció, gyakorlatát tanítja, amely a legrövidebb, ugyanakkor a leggyorsabb útja a ráébredésnek, vagy megvilágosodásnak.

A zen lényegét négy tömör mondatban foglalhatjuk össze: (1) léteznek a tanításokon túlmenő áradások; (2) ne ragaszkodj a szentiratokhoz; (3) láss rá közvetlenül a tudatra; (4) lásd meg az igazi természetedet és válj Buddhává. A tradíció a zennek ezt a mély értelmű megfogalmazását Bódhidharmának tulajdonítja, aki a zen

első pátriárkája volt; néhány újabb kori tudós ezzel szemben azt állítja, hogy a négy tömör mondat Nancsüan zen mestertől származik.

A „létezik a tanításokon túlmenő átadás” legendája Sákjamuni Buddha híres prédikációjával kezdődött. Egy napon Buddha a Keselyű-bércen tanított. Sok-sok tanítvány gyűlt köré, hogy meghallgassák tanító-beszédét, Buddha azonban szó nélkül felmutatott egy szál virágot. Ahogy Kásjapa meglátta az ebben rejlő mély jelentést, elmosolyodott – mestere cselekedete nyomán hirtelen megvilágosodott és megértette a Buddha tanításának lényegét. Ezzel első ízben adódott át a Tan tudattól tudatig, szívvtól szívig. A Buddha kinevezte Mahákásjapát, attól fogva úgy nevezte megvilágosodott tanítványát, az első indiai pátriárkának. A zenben, amelyet gyakran a Buddha tudat iskolájának neveznek, a hirtelen megvilágosodás központi szerepet játszik.

A legenda szerint a Buddha tanítását a töretlen tanítadási láncolatban a huszonnyolcadik indiai pátriárkának, Bódhidharmának adták át. Az indiai korszak és annak tanítadási vonala, melyet először késői kínai szövegekben említettek meg, a történészek szerint csupán legenda, mivel nem maradtak fenn történelmi dokumentumok. A zen azonban lényegtelennek tekinti a korabeli pátriárkák történelmi hitelességét a megvilágosodási élmény hitelességéből fakadóan, amelyet egy megvilágosodott mester azonnal meglát; a megvilágosodási élmény hitelessége a lényeges. Itt az élő igazság a fontos, szemben a dokumentumok és dátumok száraz tényével...

Amikor az indiai Bódhidharma Kínába hozta a dhjána buddhizmust a hatodik század elején, ő lett a csan (zen) első pátriárkája. A Tanátadás későbbi szakaszában, a Hatodik Pátriárkáig (Huj-neng, 638-713), a dhjána buddhizmus szellemiségéből és a taoizmus tanításából illetve életfelfogásából fejlődött ki az (a szellemi irányzat), amit ma zennek nevezünk. Ez elsősorban a Huj-nengtől származó Déli-iskola tanítása, amely a hirtelen megvilágosodás tanát hirdeti. A másik csan iskola, az Északi-iskola, melyet Sen-hsziu, Huj-neng ellenlábas, alapított, a fokozatos megvilágosodást tanítja; ez az iskola azonban csak rövid ideig létezett.

Huj-nenggel és közvetlen Dharma-örökösével kezdődött a csan kiemelkedő korszaka, mely különösképpen a Tang-dinasztia korában, de a Szung-dinasztia elején is, számos kiváló mestert szült. Közülük leginkább Ma-cu, Paj-csang, Tö-san, Tung-san, Csao-csou és Lin-csi mesterek emelkedtek ki, akik főként a csanra oly jellemző gyakorlati módszerek kialakításában játszottak fontos szerepet. A csan Déli-iskolájának vonala „öt házzá, hét iskolává” oszlott; külön-külön mindegyik elterjedt volt a csan hagyományon belül. Leginkább gyakorlati módszerükben különböztek, szellemiségükben azonban nem. A hét iskola a következő volt: a Szótó-iskola, az Ummon-iskola, a Hógen-iskola, az Igjó-iskola, és a Rinzai-iskola; a Rinzai-iskolából két iskola fejlődött ki: a Jógi-iskola és az Órjó-iskola.

Ezek közül a tradíciók közül két irányzat emelkedett ki, a Rinzai-iskola és a Szótó-iskola, amely a tizen-

kertedik században vagy a tizenharmadik század elején érkezett Japánba. Mindkét iskola mind a mai napig létezik. Mivel a csan a Szung-dinasztiát követően hanyatlani kezdett Kínában, majd a Ming-dinasztia korában a buddhizmus Tiszta Föld iskolájával keveredett, ezért a Buddha-Dharma tudattól tudatig, szívtől szívig való átadásának autentikus vonala megszakadt; Japánban azonban a zen virágzásnak indult. Dógen Zendzsi, aki a Szóró-iskolát hozta Japánba, Eiszai Zendzsi, Sincsi Kakusin, Sómjó és mások a Rinzai irányzatból, néhány kínai csan mesterrel karöltve, megalapították a japán zen hagyományt. A tizenhetedik század közepén a kínai Jin-jüan Lung-csi mester megalapította Japánban az Óbaku-iskolát, amely mára csaknem kihalt, csupán egyetlen aktív kolostora van, a Mampuku-dzsi, amely Udzi városban található közel Kjótóhoz. A japán zen egyik legkiemelkedőbb alakja Hakuin Zendzsi volt, aki a japán Rinzai zent reformálta meg a tizennyolcadik században, megmentve azt az elkorcsosulástól; munkásságának köszönhetően a japán Rinzai zen újjáéledt és ismét virágzásnak indult...

Magyarázatok

- szútra** [szanszkrit] – buddhista szentirat.
- karma** [szanszkrit] – tett, cselekvés, átvitt értelemben sors. A hétköznapi szóhasználatban a tettek ok-okozati függését értik alatta.
- mahájána** [szanszkrit] – nagy-kocsi, nagy-szekér. A mahájána buddhista filozófia és gyakorlat célja a mások üdvét szolgáló megvilágosodás elérése. Fő tanítása az üresség tana.
- Dharma** [szanszkrit] – a Tan, a tanítás, a Buddha által elmondott tanítások összessége.
- bódhiszattva** [szanszkrit] – aki elérte a megvilágosodást, de nem kíván megtérni a nirvánába. A világba visszatérve segítségére van másoknak a szellemi szabadság elérésében.
- négy elem** [magyar] – az érzéki test a következő négy elemből épül fel: föld, tűz, víz és levegő.
- három világ** [magyar] – (1) a vágyak világa: a poklok, az emberi és az állati világ négy világrésze, és az öröm hat birodalma; (2) a formák világa: a meditáció négy birodalma; (3) a tiszta szellem formátlan világa: a nagy üresség állapota. A három világ együtt alkotja a létezés határait.
- pradzsnyá** [szanszkrit] – bölcsesség.
- szamádhi** [szanszkrit] – elmélyülés.
- srávaka** [szanszkrit] – Buddha személyes tanítványa.
- Dharmakája** [szanszkrit] – Dharma-test.
- három kocsi** [magyar] – a hínajána, a mahájána és a vadzsrajána.

- hínajána** [szanszkrit] – kis-kocsi, kis-szekér. A hínajána buddhista filozófia és gyakorlat célja az egyén végső megnyugvása, az ellobbanás elérése. Szerzetesei a világtól elzártan, kolostorban élnek.
- iccsantika** [szanszkrit] – azok, akik megszegik a fogadalmakat és elutasítják a bűnbánatot.
- pratjéka-buddha** [szanszkrit] – aki saját erejéből éri el a megvilágosodást, de nem segít másoknak a megvilágosodás elérésében.
- Tathágata** [szanszkrit] – a Buddha egyik neve, vagy olyanságon túli, beérkezett személyt jelöl, aki Buddha megtestesülése a világban, aki a Dharma-t tanítja.
- négy hegy** [magyar] – az önvalóval, a létezéssel, a lélekkel és az emberrel összefüggő hamis elképzelések.
- öt érzék világa** [magyar] – a szem, a fül, az orr, a nyelv és a test világa; a látás, a hallás, a szaglás, az ízlelés és a tapintás világa.
- három szekér** [magyar] – ugyanaz, mint a „három kocsi”.
- szamszára** [szanszkrit] – ez a világ, az ok-okozatok világa; ez a tudat, az ok-okozatok tudata.
- zazen** [japán] – ülőmeditáció.
- kesza** [japán] – barna vagy fekete színű ruhadarab, amelyet a nyakban vagy a vállon át hordanak. A buddhista fogadalmakat jelképezi, és az egész világot szimbolizálja.
- Mára** [szanszkrit] – a kísértő, a démon, az öt érzék ura.
- zendo** [japán] – meditációs csarnok, terem.

Bibliográfia

- THE ZEN TEACHING OF BODHIDHARMA – translated by *Red Pine*; published by North Point Press, San Francisco, 1987.
- KOPÁR HEGYCSÚCS – fordította, szerkesztette és válogatta: *Szigeti György*; kiadta a Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó 1996-ban.
- TEACHINGS OF ZEN – compiled and translated by Thomas Cleary; published by Shambhala Publications, Inc., 1998.
- A HATODIK PÁTRIÁRKA SZÚTRÁJA – fordította: *Szigeti György*; kiadta a Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó 1998-ban.
- THE WAY OF ZEN – written by *Alan W. Watts*; published by Penguin Books, 1962.
- THE ZEN TEACHING OF HUI HAI ON SUDDEN ILLUMINATION – translated by *John Blofeld*; published by The Buddhist Society, 1962.
- A ZEN KAPUI – fordította: *Szigeti György*; kiadta a Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó 1998-ban.
- THE ZEN TEACHING OF HUANG PO – edited and translated by *John Blofeld*; published by The Buddhist Society, London, 1958.
- THE ZEN TEACHINGS OF MASTER LIN-CHI – translated by *Burton Watson*; published by Shambhala Publications Inc., 1993.
- TWO ZEN CLASSICS: Mumonkan and Hekigan-roku – translated by *Katsuki Sekida*, New York

- TRACING BACK THE RADIANCE: Chinul's Korean Way of Zen – translated by *Robert E. Buswell, Jr.*; published by The Kuroda Institute and the University of Hawaii Press, 1991.
- SHOBOGENZO: The Eye and Treasury of the True Law – translated by *Kosen Nishiyama and John Stevens*, Tokyo, 1975-1983.
- THREE ZEN MASTERS (Ikkyu, Hakuin, Ryokan) – written and translated by *John Stevens*; published by Kodansha, Tokyo.
- ONE ROBE, ONE BOWL (The Zen Poetry of Ryokan) – translated and introduced by *John Stevens*; published by Weatherhill.
- THOUSAND PEAKS (Korean Zen – Tradition and Teachers) – written by *Mu Soeng Sunim*; published by Primary Point Press, 1991.
- ZEN MIND, BEGINNER'S MIND – written by *Shunryu Suzuki*, New York, 1970.
- NINE MOUNTAINS – Master Ku San; published by International Meditation Center, Song Kwang Sa Monastery, Chogye Chonglim, 1978.
- DROPPING ASHES ON THE BUDDHA (The Teaching of Zen Master Seung Sahn) – compiled and edited by *Stephen Mitchell*; published by Grove Weidenfeld, New York, 1976.
- THE COMPASS OF ZEN (Teaching of Zen Master Seung Sahn) – edited by *Hyon Gak Sunim*; published by Shambhala Publications, Inc., 1998.
- THE SHAMBHALA DICTIONARY OF BUDDHISM AND ZEN

A ZEN KVAN UM ISKOLÁJA

A Zen Kvan Um Iskoláját a koreai Szung Szán zen mester alapította az Egyesült Államokban 1972-ben. Hosszú évekig az USA-ban tanított, majd 1978-ban Lengyelországba utazott, és megalapította az első európai zen központot Varsóban. Szung Szán zen mester a mai napig tizenegy zen mesternek adta át a Tant. Az Iskola mesterei a világ mind az öt földrészén zen központokat létesítettek, többek között Magyarországon is, Budapesten, Szegeden és Tatabányán.

A ZEN GYAKORLAT

Több mint kétezeröttszáz évvel ezelőtt Sákjamuni Buddha leült a bódhi-fa alá, s csak a nem-tudom tudatot tartotta. *(Ki vagyok én? Nem tudom. Ki vagyok én? Nem tudom.)* Majd hat év múlva megpillantotta a hajnal-csillagot, és hirtelen elérte a megvilágosodást. Innen ered a zen gyakorlata, a zazen. A zazen, magyarul ülőmeditáció, a zen buddhizmus alapgyakorlata, lényege. *(Ki vagyok én? Nem tudom. Ki vagyok én? Nem tudom.)*

Sákjamuni Buddha megvilágosodása után tanítani kezdett. Egy napon felmászott a Keselyű-bércre, ahová közel ezer tanítvány követte, hogy meghallgassák tanítását. Buddha csendben ült... majd hirtelen felmutatott egy szál virágot. Senki sem értette, egyedül Mahákásjapa mosolyodott el. Buddha így szólt:

– Átadom az igaz tanítást Mahákásjapának.

Ez volt a zen buddhizmus első tanátadása, ez volt a zen tanítás kezdete. Ez a tanátadási hagyomány, ez a vonal mind a mai napig él, ugyanis a Zen Kvan Üm Iskolája alapítója, Szung Szán zen mester egyike azoknak, akik egyenesen Buddhától kapták meg a Tant. Buddhától számítva ő a 78. pátriárka.

Egy napon Buddha megtért a nirvánába. Halála után megvilágosodott tanítványai visszavonultak, hogy formába öntsék Buddha tanításait, ugyanis a mester életében egyetlen feljegyzés sem készült tanításáról. Megvilágosodott tanítványai visszavonultak Mahákásjapa vezetésével, de Ánandát nem hívták meg, mert nem volt megvilágosodott. Ez Ánandát nagyon dühítette, hiszen ő mindenre emlékezett, amit Buddha tanított. Odament Mahákásjapához, és így szólt hozzá:

– Mahákásjapa! Buddha átadta neked aranyszínű köntösét. Mi mást adott még át?

– Ánanda! – kiáltotta Mahákásjapa.

– Igen!

– Dönts ki a zászlórudat a kapu előtt.

Ezt Ánanda nem értette, ezért felment a hegyekbe, hogy zent gyakoroljon. (*Ki vagyok én? Nem tudom.*) Egy hét után elérte a megvilágosodást, és visszatért a többiekhez. Mahákásjapa útját állta, s miután Ánanda bizonyosgot tett megvilágosodásáról, így szólt hozzá:

– Jól van, gyere, lássunk neki a szútráknak.

Ez a szútrák eredete. A zen iskolák mindegyike a Szív szútrát tekinti a zen legfontosabb szent iratának.

Ezt a tanítást Buddha mondotta el Sáriputrának. A Zen Kvan Um Iskolája napi gyakorlataiban a tanítványok a Szív szútrán kívül más szútrákat is recitálnak, amelyek többsége a koreai Csogje-rendből származik.

A zen buddhizmus, más buddhista iskolákhoz hasonlóan, a leborulási gyakorlatot is tanítja. A leborulás, a meghajlás az alázatosság gyakorlata. Amikor belépünk a Dharma-terembe, meghajlunk a Buddha-szobor felé. A Zen Kvan Um Iskolája napi gyakorlataiban 108 leborulás is szerepel. Sákjamuni Buddha a mi inspirációnk. Amikor koldus lép be a Dharma-terembe, meghajol. Király követi, ő is meghajol. Az alázatosság gyakorlata az együttérzés gyakorlata.

Valamikor Ma-cu zen mester idejében vezették be a zen kolostorokban a kétkezi munkát. Ennek a lényege az volt, hogy a zen nem függjön adományoktól, és önfenntartó legyen. Ez nagyszerű találmánya a zennek. Azóta is él ez a hagyomány. A Zen Kvan Um Iskolája is követi ezt a tradíciót, s elvonulásaink során mindennap végzünk kétkezi munkát.

A zen buddhizmusnak két ága van: a szótó zen és a rinzai zen. A szótó zent Dógen mester hozta létre, a rinzai zent pedig Lin-csi mester. A Zen Kvan Um Iskolája a rinzai zenhez tartozik. A Zen-mesterek és Dharma-mesterek kóanokkal tanítanak, amelyek a tanítvány megértésének, bölcsességének és megvilágosodásának ellenőrzésére szolgálnak.

A Zen Kvan Um Iskolája gyakorlatai tehát a következők: a zazen, vagyis az ülőmeditáció, a szútra éneklés, a leborulás, a munka és a kóan-meditáció.

SZUNG SZÁN ZEN MESTER TANÍTÁSA

Pillanatról pillanatra tiszta tudattal élni, felfogni, mi a helyzet, mi a helyes cselekvés, mi a helyes hozzáállás: ez a gyakorlatunk. Miért? Ez a világ nagyon gyorsan változik. Ezt a folyamatot nevezzük időnek. Most nagyon felgyorsult. Gyorsan, gyorsan, gyorsan, gyorsan szalad. Ha nem tartod meg a tiszta tudatot, nem látod, hová tartasz. Nem találsz utadra, nem látsz rá igaz természetedre, nem látod tisztán, mi a helyzet, mi a helyes cselekvés, mi a helyes hozzáállás. Ezért nagyon fontos, hogy pillanatról pillanatra megtartsd a tiszta tudatot...

...Ha vetünk egy pillantást az emberi világra, látjuk, hogy nagyon gyorsan változik. Ha valaki nem tartja meg a tiszta tudatot, nem érti a változást, hogyan, mivé alakulnak a dolgok, és nem látja, merre tart az emberek világa...

...A gyakorlatunk tehát ezt jelenti: találjuk meg valódi természetünket, és jöjünk rá, mi dolgunk itt. Mi az ember dolga? Az, hogy elmegy a templomba és csak könyörög, könyörög: „Jaj, bárcsak a mennyországba jutnék!” – ez nem az ember dolga, egyáltalán nem. Vannak, akik templomba járnak, és imádkoznak: „Ezt meg ezt akarom, és ezt és ezt, meg ezt meg amazit, meg világhatalmat” – ez sem emberi dolog. Mi hát az ember dolga? Az, hogy réleljen valódi természetére. Hogy kihozza magából valódi természetét. Rátaláljon a helyes útra, az igazságra, és helyes életet éljen. Mi ez? Nagy szeretet, nagy együttérzés, nagy bódhiszattva út.

...Szóval, a gyakorlásunk gyakorlást, gyakorlást és gyakorlást jelent minden nap. Ez nagyon fontos. És nemmozduló tudatot. Nem mozduló tudatot. Az Iskola három új Zen-mestert avatott. Csodálatos. Utánuk is lesznek Zen-mesterek, és folytatják az Iskolát. Ez csak a kezdet. Olyan, mint egy virág, egy nyíló virág. Húsz év alatt szárba szökkent: felnőtt a Kvan Um Iskolája. Most virágot hozott. Ha sokan lesznek, minden lényen segítenek. Ezért mindenki gyakoroljon erősen, és akkor mindenki virággá válhat. Ha virág vagy, minden lényen segítesz. Sokan jönnek, sok ember – segíts rajtuk! Segíts ezen a világon...

...Nagyon fontos, hogy megszabaduljunk az „én, engem, enyém”-től. Hogyan? Mindennapi gyakorlással. A helyes mindennapi gyakorlás pótolhatatlan. Akárhol csinálhatod, nemcsak a zen központban. Sokan elfoglaltak és nem tudnak eljönni, például azok, akik e falakon kívül élnek. A bentlakóknak, a központ lakóinak nagyon könnyű. Közös cselekvés, közös ének, közös meditáció, közös munka – így könnyű, de ha valakinek családja van, akkor nagyon nehéz. Nagyon nehéz. A zen központban könnyű napkeltekor vagy éjszaka gyakorolni, egy családi otthonban nem. Egyáltalán nem. Ez az első számú nehézség, ugye? Tehát ha a világban élsz, akkor még erősebben kell tartanod a középút tudatát. Gyakorolj minden reggel, lehet, hogy ötkor kell kelni, lehet, hogy négykor, de... de segítesz, így egy kis nehézség belefér. Gyakorolj erősen minden reggel, és gyere el a zen központba hetente egyszer vagy kéthetente egyszer, valahogy így – ez nem probléma...

...Így lehetőségessé válik a tiszta tudat megtartása pillanatról pillanatra. Ez mindennapi, otthoni gyakorlást jelent. Ez nagyon fontos...

...Az irányvételünk ez: végigjárni a bódhiszattvák útját, megszabadítani minden lényt életeken át. Nemcsak ebben az egy életben. Nemcsak ebben az egyben. Ez igazán világos. Csak tartsd meg a tiszta tudatot, csak gyakorolj keményen, akkor ez a test... ez a test nem a tested, ez nem te vagy, csak a járműved, a kocsid, te pedig a kocsidban ülsz, a saját kocsidban; ha a test kivénhed, eltűnik, nem tűnik el, nem számít. A tiszta tudat már ezen élet előtt jelen volt, és ezután is folytatódni fog. Tiszta tudat – újra és újra és újra eléri a megvilágosodást, újra megszabadít minden lényt, újra és újra és újra. Így életről életre, újra és újra megszületve járjuk a bódhiszattva utat, és megszabadítunk minden lényt. Csak a bódhiszattva cselekvés fontos...

...Pillanatról pillanatra egyetlen kérdés: Mit csinálsz? Pillanatról pillanatra: Mit csinálsz most? Ez nagyon fontos. Tehát, folyamatosan: Ébredj! Mindig találd meg, mi a dolgod, és pillanatról pillanatra: csináld. Ez az irányunk. Köszönöm a figyelmet.

(Szung Szán zen mester 1992-ben tartott Tanátadási beszédét Chong An Sunim fordította.)