Dógen Zen mester magyarul elérhető írásai

Összegyűjtötte:

Végh József

FUKANZAZENGI Általános javallatok a zen meditációhoz (Terebess Gábor fordítása?)

Már amikor keresni kezdjük, az igazság akkor is eredendően körülöttünk van: miért kellene hát gyakorlásra és tapasztalásra támaszkodnunk? A valódi jármű természettől fogva létezik: miért kellene hát erőfeszítést tennünk? Továbbá, a teljes test messze felülmúlja a port és szennyet: ki hihetne hát a megtisztítás és csiszolás eszközeiben? Általánosságban szólva, nem is térhetünk el a helyes állapottól: mi haszna hát a gyakorlás izgalmának?

Legyen azonban a hasadék csupán század- vagy ezredrésznyi, a távolság akkor oly hatalmas lesz, akár az ég és a föld között; ha a különbségtevésnek akár csak a nyoma is jelen van, tudatunk belevész a zűrzavarba. Megértésünkre büszkén és megvalósítással gazdagon megajándékozva elnyerhetjük a belátás különleges állapotait; megvalósíthatjuk az igazságot; megvilágosíthatjuk a tudatot; szert tehetünk a szellem bátorságára, amellyel áthasíthatjuk az eget; értelmünkkel távoli intellektuális területeket barangolhatunk be – és mégis, csaknem teljesen elveszítjük a test megszabadításának erőteljes útját.

Mi több, még mindig láthatjuk a Dzsétavana-liget bölcsének hatévi helyes ülésének nyomait. Még mindig hallhatunk arról a kilenc évről, amit a tudat pecsétjének továbbadója a Saolin-kolostorban a fallal szemben töltött. A régi szentek ilyenek voltak; hogyan is lehetne, hogy manapság az emberek ne tegyenek erőfeszítést?

Ezért fel kellene hagynunk a különböző kijelentések tanulmányozásának és a szavak kergetésének intellektuális tevékenységével. Meg kellene tanulnunk hátralépni, ami a fény befelé fordítását és a világosság visszatükrözését jelenti. Akkor a test és a tudat önmagától elmarad, és eredeti természetünk megmutatkozik. Ha a kimondhatatlant akarjuk elérni, akkor a kimondhatatlant kell gyakorolnunk késedelem nélkül.

Általában egy csendes szoba megfelelő a zazen gyakorlásához. Ételt, italt mértékkel fogyassz. Tedd félre a világi dolgokat. Hagyj elnyugodni mindent. Ne gondolj se jóra, se rosszra. Ne véld a dolgokat helyesnek vagy helytelennek. Szüntesd meg a tudat, akarat és tudatosság irányító szerepét, valamint a képzetek, gondolatok és elmélkedés intellektuális működését. Ne próbálj buddhává válni. Hogyan is függhetne az össze az ülő vagy a fekvő helyzettel?

Rendszerint egy vastag pokrócot terítünk arra a helyre, ahol leülünk, és erre egy kerek párnát helyezünk. Néha teljes, máskor fél lótuszülésben ülünk. Teljes lótuszülésben először a jobb lábad tedd a bal combodra, majd a bal lábad a jobb combodra. Fél lótuszülésben a bal lábad helyezd a jobb combodra.

Ruhád lazítsd meg és gondosan rendezd el. Azután tedd a jobb kezed a bal lábfejedre, és helyezd a bal kezed a jobb tenyeredbe úgy, hogy a hüvelykujjak érintkezzenek. Majd ülj egyenesen a helyes tartásban, nem dőlve sem balra, sem jobbra, sem előre, sem hátra. A fülek a vállakkal, az orr pedig a köldökkel legyen egy vonalban. A nyelv érintse a szájpadlást, a száj legyen csukva, a fogak érjenek össze és a szemek legyenek nyitva. Finoman lélegezz az orrodon keresztül.

Amikor a testtartás megállapodott, lélegezz ki teljesen, majd hajolj balra és jobbra. Egyensúlyban, egy hegy mozdulatlanságával ülve gondolkodj a nem-gondolkodásnak ezen

valós állapotán. Hogyan lehetne elgondolni a nem-gondolkodás állapotát? Ez más, mint a gondolkodás. Ez a zazen lényege.

A zazenben való ülés nem a zen koncentráció elsajátítása. Csupán a Dharma békés és örömteli kapuja. Gyakorlás-és-tapasztalás, amely tökéletesen megvalósítja a bódhi-állapotot.

A világegyetem törvénye [zazenben] nyilvánvalóan megvalósul: korlátok és akadályok soha nem érintik meg. Ennek megértése annyi, mint azzá a sárkánnyá válni, amely vizet talál, vagy a tigrissé, amely hegyeinek bástyái között él. Ne feledd, [zazenben] az igazi Dharma természetétől fogva megnyilatkozik előttünk, s a sötétség és zavarodottság elenyész.

Az ülő helyzetből felemelkedve mozogjunk lassan, és álljunk fel nyugodtan. Mozdulataink ne legyenek hirtelenek. Látjuk, hogy azok, akik a múltban meghaladták a hétköznapit és a szentet, és azok, akik ülve vagy állva haltak meg, teljességgel erre az erőre támaszkodtak. Továbbá a pillanat változása egy ujj, egy rúd, egy tű vagy egy fapálca mozdulatában, és a [buddha-]állapot tapasztalata egy hosszú, egy ökül, egy bot vagy egy "kacu!"-kiáltás megnyilvánulásában sohasem olyasvalami, amit az intellektuális megkülönböztetés megérteni képes. Hogyan is lehetne megérteni misztikus erőkön, vagy gyakorláson és tapasztaláson keresztül? Ezek azok a méltóságteli tettek, amelyek túl vannak hangon és formán. Hogyan is lehetnének mások, mint a megismerést és érzékelést megelőző tett ismérvei?

Ezért nem tartjuk az értelmet felsőbbrendűnek, az ostobaságot pedig alsóbbrendűnek. Ne tégy különbséget okos és buta között. A [zazennek] szentelni magunkat annyi, mint magára az igazságra törekedni. A [zazenben] való gyakorlás-és-tapasztalás természetétől fogva romlatlan. Így tevékenységünk is kiegyensúlyozott és állhatatos lesz.

Általánosságban, e világ és más világok [pátriárkái], nyugaton [Indiában] és keleten [Kínában], valamennyien hasonlóképpen őrizték a Buddha tartását, és teljes szabadságot gyakoroltak, követve vallásuk szokásait. Csupán az ülésnek szentelték magukat, és a nyugalom állapotának birtokosai lettek.

Bár létezik tízezernyi megkülönböztetés és ezernyi különbség, mi kizárólag a zazenben megnyilvánuló igazságra törekedjünk. Miért kellene ülőhelyünket elhagyni, hogy hiábavaló utazásokat tegyünk porlepte vidékekre? Azonban ha itt és most egyetlen hibás lépést teszünk, elhagyjuk a helyes cselekvés színterét.

Rendelkezünk a leglényegesebbel, az emberi testtel: sohasem szabad hiábavalóan vesztegetnünk az időt. Fenntartjuk a legfőbb lényeget, és arra támaszkodunk; nem más az, mint a buddhista igazság: ki vágyhatna arra, hogy a tűzkőből kipattanó szikrákat élvezze? Mi több, a fizikai test hasonlatos a fűszálon lévő harmatcsepphez. Az élet tovatűnik, akár a villámlás. Hirtelen szertefoszlik. Egy pillanat alatt odavész.

Nagyon kérlek benneteket, nemes társak az igaz tanulásban, nehogy olyannyira hozzászokjatok a képzetekhez, hogy megrémüljetek az igazi sárkánytól. Törekvéseteket az Útnak szenteljétek, amely közvetlenül hozzáférhető és egyenes. Tiszteljétek azokat, akik már meghaladták az intellektuális vizsgálódást, és akik szándéktól mentesek. Legyetek összhangban a buddhák bódhi-állapotával. Váljatok a pátriárkák szamádhijának hiteles örökösévé. Ha hosszú ideig ekként gyakoroljátok ezt az állapotot, akkor bizonyosan ti magatok is olyanná váltok, mint ez az állapot. A kincsesház magától kitárul, és [tartalmát] szabadon megkaphatjátok, s használhatjátok kedvetek szerint.

Gakudójódzsinsú: A buddhista gyakorlás legfôbb szempontjai (Bánfalvi András fordítása)

Taishō 2581, pp 82,2b9-82,5b4

1. A bódhi-tudat felébresztésének szükségessége[1]

Bár a bódhi tudat számos néven ismeretes, ezek mind az egyetlen tudatra vonatkoznak. Nágárdzsuna pátriárka szerint azt a tudatot, amely kizárólag a folytonos megjelenések és eltűnések világának állandótlanságát látja, szintén bódhi-tudatnak nevezzük.[2]
Ezért [úgy vélem, helyes, ha beszélünk] a jelenlegi tudaton alapuló bódhi-tudatról.
Valójában, mikor az ember felismeri az állandótlanságot, akkor nem támad fel a közönséges, énközpontú tudat, sem a hírnév és haszon utáni vágy.
Attól való félelmedben, hogy az idő túl gyorsan elsuhan, gyakorolj úgy, mintha a fejedet borító lángokat próbálnád eloltani.
Testi életed mulandóságán elmélkedve olyan szorgalmasan gyakorolj, miként Buddha tette, mikor lábujjhegyen állt hét napon keresztül.[3]
Még ha Kinnara isten dallamos muzsikáját vagy a dícséretedet zengő Kalavinka-madár hangját hallod is, annyi legyen csak számodra, mint az esti szellő sóhajtása a füledben.[4]
Még ha olyan szépséget pillantasz is meg, mint amilyen Moso vagy Szeisi[5] volt, nem több az, mint a hajnali harmat cseppje, mely megzavarja látásodat.
Mikor megszabadultál minden érzéktárgy okozta kötöttsége dtől, természetes módon összhangba kerülsz a bódhi-tudat törvényével.
Hírét vettük már egy-két embernek, akik valaha régen hallottak egy keveset a tanításból, és találkoztunk néhánnyal napjainkban, akik láttak már szútrákat is. A legtöbbjük a hírnév és haszon csapdájába esett s örökre letért a Buddha Útjáról. Milyen szomorú és sajnálatos ez!
Legyetek tökéletesen tudatában annak, hogy akár az alkalmazott vagy közvetlen tanítást tanulmányozzátok, akár az ezoterikus vagy exoterikus tanítás tradicionális szentirataiban kerestek útmutatást, addig nem kelthetitek fel magatokban a bódhi-tudatot, amíg nem adtátok fel teljesen a hírnév és haszon utáni vágyat.
Vannak, akik azt mondják, hogy a bódhi-tudat az annuttara-szamjak-szambódhi tudat, (a legmagasabb éberség tudata) amely túl van hírnéven és haszonlesésen.[6]
Vannak, akik azt mondják, hogy a bódhi-tudat az a tudat, amely a háromezer birodalmat felméri egyetlen gondolat ideje alatt.
Vannak, akik azt mondják, hogy a bódhi-tudat a dharma kapuja ahhoz a tudathoz, amely mentes a gondolatoktól.
Megint mások azt mondják, hogy a bódhi-tudat az a tudat, amely belép Buddha birodalmába.
Ezek az emberek nem értik a bódhi-tudatot, mi több, arcátlanul rágalmazzák azt. Bizony, nagyon távol vannak Buddha Útjától.
Vizsgáljátok meg közelebbről ezt az énközpontú tudatot, amely fáradhatatlanul hírnévre és haszonra vágyik. Felismerhetjük-e a háromezer birodalom természetét és formáját egyetlen

---

[1] Japánul bodai-sin. Ez az Anokutara-szanmjaku-szanbodai-sin rövidítése, (szkrt. annuttara-samyak-sambódhi-citta). Bódhi annyit jelent, mint éberség.
[2] Idézet Nágádzsuna: Daicsido-ron c. művének 23. fejezetéből.
[3] Mikor Buddha még bódhiszattva volt, hét napon keresztül magasztaló verseket recitált és lábujjhegyen állt Pusha Buddha tisztelére.
[4] Kinnara: a zene istene. Kalavinka: állítólag a Himalájában élő, széphangú madár.
[5] Moso és Szeisi a kínai női szépségeszményt szimbolizálják.
[6] Ez a kijelentés önmagában nem hibás, Dógen csak azokat bírálja, akik haszonlesésük palástolására használják.

gondolat ideje alatt? Megjelenik-e az egocentrikus tudatban a dharma kapuja a gondolatmentes tudathoz?
Csak a tévedésbe esett tudatot találjuk, mely hírnévre szomjazik és hasznot keres. Nincs ott semmi, amit bódhi-tudatnak nevezhetnénk. [A múltban] éltek olyan bölcsek, akik végigjárták az utat, elérték a dharmát, és világi eszközökkel tanítottak másokat; azonban egyiküket sem vezették ördögi vágyak a haszon és a hírnév után. Nem ragaszkodtak a dharmához, még kevésbé a világi értékekhez.
Mint már korábban mondottam, a tudat, amely az állandótlanságot látja, a bódhi-tudat egyik aspektusa. Teljesen különbözik attól, mint amire ezek az őrültek hivatkoznak. Az olyan tudat felkeltése, amely nem tartalmaz gondolatot, vagy amely felméri a háromezer birodalmat[7], kitűnő gyakorlatnak bizonyul a bódhi-tudat megvalósítása után. Ne keverd össze őket meggondolatlanul. Csak szabadulj meg egocentrikus tudatodtól és gyakorolj nyugodtan. Ez a bódhi-tudat legvalóságosabb formája.
A hatvankét nézet az egón alapszik. Mikor énközpontú nézeteid támadnak, ülj le nyugodtan, világítsd át őket és gondold végig az alábbiakat. Mi a szubsztanciája az összes dolognak testedben s azon kívül? Tested minden porcikáját anyádtól és apádtól kaptad. Szüleid fehér és vörös (mag)cseppje üres és semmiképpen sem anyagi természetű. Ezért a tested semmmiképpen sem "ÉN".
A tudat és olyan funkciói, mint a tudatosság, gondolkodás és ismeretek megbéklyózzák életed pillanatait, egyiket a másik után. Ha a belégzés és kilégzés megszűnik, ugyan mi történik a tudatoddal? Ezért tehát a tudat sem "ÉN". Ne ragaszkodj a testedhez vagy a tudatodhoz. A megtévesztett ember ragaszkodik a testéhez vagy a tudatához, míg a megvilágosodott mentes a kötődésektől.
S mégis, feltételezed az ego létét, habár egyáltalán nem létezik, és ragaszkodsz az élethez, habár az nem-született. Buddha Útját kellene gyakorolnod, s te mégsem teszed. El kellene vágnod a világi gondolatokat, s te mégsem teszed. Elfordulva a valóságtól káprázatok után futsz. Hogyan kerülhetnéd el így a hibákat?

2. Meghallva az igaz tanítást gyakorolnod kell

Egy hű minisztertől származó becsületes tanács gyakran képes megváltoztatni a császár akaratát. Nincs olyan ember, aki ne térne meg a Buddhák és a pátriárkák egyetlen szavára.
Ha a császár maga nem bölcs, hiábavaló számára a jótanács. Ha a gyakorló gyenge képességű, akkor nem fogadja el Buddha szavát.
Ha nem változtatod meg [tévedésre hajlamos] tudatodat, akkor nem szünteted meg a vándorlást az életkeréken. Ha a császár nem hallgat a becsületes tanácsra, akkor nem folytathat helyes politikát és nem kormányozhatja jól az országát.

3. A gyakorlás révén kell Buddha Útjára lépned

Egy konfuciánus mondás szerint a tanulás jutalma önmagában rejlik.
Buddha mondta, hogy az "út megvalósítása a gyakorlásban rejlik."

---

[7] A kozmológiai kiefejezés értelméről sokat vitatkoztak, mivel a szószerint "háromszor ezres" világ lineárisan is értelmezhető, ahogyan itt szerepel, és értelmezhető úgy is, ahogyan a mahájána kozmológia sugallja, hogy hatványozottan, az ezer s ezer világ magában foglal ezer s ezer világot, és azok is magukban foglalnak újabb ezer s ezer világot, és így tovább. (A szerk.)

Sosem hallottam még olyan emberről, aki tanulás nélkül jutott volna elismeréshez, vagy aki gyakorlás nélkül érte volna el a megvilágosodást[8]. Mivel az emberek képességei különbözőek, némelyek a hitre, mások a dharmára alapozzák gyakorlataikat.
Egyesek rögtön megvilágosodnak, mások fokozatos gyakorlással. Azonban mindannyian a gyakorlás révén érik el a megvilágosodást. Még ha némelyek tudása mély is, mert éles eszűek, másoké pedig sekély, mert nehéz felfogásúak, mindannyian a tanulásból felgyülemlett ismereteik révén jutnak elismeréshez. Ez nem egyszerűen a császár bölcsességén vagy az ember szerencséjén múlik. Ha tanulás nélkül lehetne elismeréshez jutni, ugyan ki jegyezné fel a régi uralkodók sikeres vagy sikertelen módszereit országaik kormányzására? Ha valaki gyakorlás nélkül elérhetné a megvalósítást, akkor ki értené meg a Tathágata tanítását a megvilágosodás és az illúzó közötti különbségről? Rá kell ébredned, hogy illúziók világában gyakorolunk és a megvilágosodás előtt érjük el a megvalósítást.[9]
Abban a pillanatban megérted majd, hogy a csónakok és tutajok csupán tegnapi álmok,[10] s képes leszel elmetszeni előző, szavakon alapuló nézeteid fonalát, melyek úgy fonnak be, mint egy folyondár, vagy mint egy kígyó. Erre nem a Buddha kényszerít, ez magától következik be, saját gyakorlataid hatásaként.
Továbbá, a gyakorlás elősegíti a megvalósítást. Kincstáradba semmi sem jut be kívülről. A gyakorlás ugyanaz, mint a megvalósítás[11], a tudatban hagyott nyomok megváltoztathatatlanok. Ezért ha megvilágosodottként tekintesz vissza gyakorlásodra, nem látsz majd egyetlen árnyékot sem, csak az egész eget beborító fehér felhőzetet. Ha azt feltételezve lépsz az útra, hogy a megvalósításhoz vezet, nem találsz egyetlen porszemet sem, mely támogatná lépteid. Ha menni próbálnál, olyan messze kerülnél a megvalósítástól, mint az égbolt a földtől. Ha visszatérnél igaz valódhoz, még a buddha-állapotot is meghaladhatnád.

Írtam a Tenpuku-éra második évében (1234), március 9.-én.

4. A buddha-dharma gyakorlásakor tudatod ne legyen önző

A buddha-dharma gyakorlása során fontos, hogy útmutatást kapjunk egy tanítótól. Sose vedd alapul saját elképzeléseidet. A buddha-dharma nem érhető el sem tudattal, sem nem-tudattal. Ha törekvésed a gyakorlásra nincs összhangban az Úttal, akkor a tested és tudatod sosem ismerheti meg a békét. Ha a test és a tudat nyugtalan, akkor a test és a tudat nem lehet ellazult sem. Ha a test és a tudat nem könnyed, akkor tövisek nőnek a megvalósítás ösvényén.
Hogyan kellene gyakorlásodat a gyakorlásra való törekvés és az Út egyesítésére alapoznod? Úgy, hogy nem ragaszkodsz semmihez, nem utasítasz el semmit és tökéletesen mentes vagy a hírnév vagy haszon utáni vágytól. Ne a jó hírnév reményében gyakorold a buddha-dharmát.
A mai emberek értelmi beállítottsága, még azok esetében is, akik gyakorolják a buddha-dharmát, rendkívül távol van az Úttól. Ha a gyakorlókat arra bátorítják, hogy gyakoroljanak valamit, akkor ők engedelmeskednek, dacára annak, hogy tudják róla: ellentétes az Úttal. Ha valaki tiszteli őket, vagy hízeleg nekik, akkor még abban az esetben is elhanyagolják a gyakorlást, ha tudják róla: összhangban van az igazi Úttal! Milyen szégyenletes ez!

---

[8] A szamádhi állapotban való kötetlen időzéshez a helyes tartásban végzett zazen gyakorlatok vezetnek. Habár ez a dharma mindenkiben jelen van, nem nyilatkozik meg gyakorlás, megvalósítás nélkül.
[9] Saját testünkkel, tudatunkkal és illúzióinkkal együtt gyakorolunk. Mikor ülünk, elengedjük ezeket a tévedéseket, melyek olyanok, mint felhők az égen, felbukkannak és eltűnnek szakadtalanul. S mégis, ilyenkor nem kerülünk illúzióink hatása alá, túl vagyunk a tévedéseken és a megvilágosodáson.
[10] Ha átértünk a túlsó partra, akkor a Buddha tanítását el kell hagynunk, mint egy hajót vagy tutajt.
[11] Sóbógenzó-Bendóva c. művében Dógen kifejti: "Eretnekség azt gondolni, hogy a gyakorlás és a megvilágosodás különböznek egymástól. A buddha-dharma tanítása szerint e kettő ugyanaz. Amikor a kezdő az Utat gyakorolja az maga az eredeti megvilágosodás."

Csillapítsd le a tudatodat és figyelj! Gondolkodj el rajta, vajon szellemiséged és cselekedeteid megfelelnek-e a buddha-dharmának? Ha nem, ismerd fel, milyen szégyenletesek. A Buddhák és Pátriárkák átható tekintete mindig beragyogja az egész Univerzumot.

A buddha-dharma gyakorlójának nem szabad a saját kedvéért gyakorolnia. Hogyan is gondolhatsz arra, hogy hírnév vagy haszon reményében csináld? Csak a buddha-dharma kedvéért tedd.

A Buddhák könyörületesek minden élőlény iránt és együttérzésükkel segítik őket. Bármit tesznek, azt nem magukért és nem másokért teszik. Ez a buddha-dharma szokásos útja. Bizonyára láttátok már, hogy még az apró férgek vagy állatok is felnevelik kicsinyeiket. A szülők fizikai és szellemi nehézségekkel kerülnek szembe, és mégis kitartanak. Miután a fiatalok felnőttek az apák és anyák nem kapnak semmilyen jutalmat. Mégis, könyörületet éreznek utódjaik iránt. Még az apró teremtményekben is megvan ez a viselkedés, amely nagyon hasonló a Buddha minden élőlény iránt érzett könyörületéhez.

Az együttérzés nem az egyetlen megnyilvánulása Buddha valódi dharmájának. Bár a dharma különböző kapukon keresztül mutatkozik meg, minden egyes kapu eredete ugyanaz. Már most is Buddha gyermekei vagyunk. Hogyan mondhatnánk le a Buddha ösvényének követéséről? Egy gyakorlónak nem szabad a buddha-dharmát a saját érdekében gyakorolnia, hogy hírnévre és haszonra tegyen szert, jó eredményeket érjen el, vagy csodálatos erőket szerezzen. A buddha-dharmát kizárólag csak a buddha-dharma kedvéért gyakorold. Ez az Út.

5. A Zen gyakorlásához és az Út megismeréséhez valódi mester szükséges

Egy régi bölcs mondta egyszer, "az első nekibuzdulás elmúltával, a gyakorlás során tett minden erőfeszítésed hiábavaló lesz."[12] Milyen igaz!

Az Út gyakorlása kizárólag azon múlik, hogy tanítód valódi-e vagy sem. A gyakorló olyan mint egy jóminőségű farönk, míg tanítója az ács. A jó fa szépsége nem nyilvánul meg szakértelem nélkül. Ügyes kezek munkája nyomán még a vetemedett fa is megmutatja használhatóságát. Ebből a hasonlatból ki kell derülnie: az, hogy valóban eléred-e a megvalósítást, kizárólag azon múlik, jó mestered van-e.

Országunkban azonban még nem jelent meg igazi tanító. Miből tudhatjuk ezt? Abból, hogy megvizsgáljuk ezen tanítók hátrahagyott írásait. Olyan ez, mint a forrás megítélése a víz vizsgálatából a folyó alsó szakaszán. A régmúlt időktől kezdve országunkban számos tanító írt könyveket tanítványai képzésére, valamint azért, hogy kifejtse ezeket a tanokat a nyilvánosságnak. Azonban szavaik még éretlenek voltak, kifejezésmódjuk pedig gyenge. Még nem érték el a tanulás szférájának legmagasabb pontját, értelmük egyáltalán nem közelítette meg a megvalósítás lépcsőfokait. Csak szólamokat adtak tovább, és arra ösztönözték az embereket, hogy Buddha nevét kántálják.[13] Éjjel-nappal mások kincsét számolták, melyből egyetlen fillért sem mondhattak magukénak.[14] Ez az elődök vétke.

---

[12] A Tendai irányzat Ötödik Pátriárkájának tartott Keikei Tannen mondása.

[13] Sóbógenzó-Bendóva c. művében Dógen a következőket írja: "Tudjátok, milyen érdem származik a szútrák vagy a nenbucu (Amitábha Buddha nevének) recitálásából? Az a nézet, hogy pusztán a nyelv mozgatása vagy hang keltése felér a buddha-munkálkodás erényével, megfontolásra sem érdemes. Ez egészen bizonyosan távol van a buddha-dharmától. Ugyanis a szentiratok olvasásának az az értelme, hogy világosan megértsük, mit tanított Buddha a hirtelen és a fokozatos megvilágosodás céljából történő gyakorlás alapelveiről. Ha valóban a tanításoknak megfelelően gyakorolunk, bizonyosan elérjük majd a megvilágosodást. A szútrákat nem a megvilágosodást elősegítő érdemek szerzése céljából kell tanulmányoznunk. Ha Buddha nevének sokszori elismétlésével akarjuk elérni a Buddha Útját, akkor az olyan, mintha északra fordítanánk annak a szekérnek a rúdját, mellyel délre szeretnénk menni."

[14] Idézet a Kegonkjó (Avatamszaka-szútra) hatodik könyvéből.

Voltak, akik arra tanították az embereket, hogy az igazi megvilágosodást a tudaton kívül keressék, mások arra késztették őket, hogy egy világon túli tiszta birodalomban kívánjanak újra születni. Ez tévedésből eredő zavart szül. Hibás gondolatok támadnak az ilyenféle tanácsból. Adhat valaki jó gyógyszert, de ha nem mutatja meg, hogyan kerülhetjük el a mellékhatásokat, a gyógyszer valójában betegséget okoz és ártalmasabb lesz a méregnél. A mi országunkban senki sem kapott valódi orvosságot, még kevésbé védelmet a mellékhatásokkal szemben. Ezért nehéz enyhíteni a születés és a betegség kínjain. Akkor hát hogyan volna lehetséges megszabadulni az öregség és halál szenvedéseitől? Ez teljes egészében a tanító hibája, nem a tanítványé.
Hogyan történt ez? A tanítók azt tanították követőiknek, hogy ne a gyökérre figyeljenek, hanem az ág hegyét keressék. Mielőtt megalapozták volna saját felfogásukat, az egocentrikus tudatból eredően cselekedtek, és önkényesen tévutakra vezettek másokat. Milyen sajnálatos! Maguk a tanítók sem tudták, hogy tévednek. Akkor hogyan lettek volna képesek a tanítványok a helyes és a helytelen megkülönböztetésére? Milyen szomorú!
A buddha-dharma még nem járta át ezt apró, távoli (Buddha födjétől messze levő) országot és az igazi tanítók még nem jelentek meg. Ha a legmagasabbrendű Buddha-Út megismerésére törekszel, keress fel egy mestert a messzi Kínában, Songban. Tekints vissza a [megkülönböztető] tudatot lényegesen meghaladó, eleven ösvényre.
Ha nem lelsz igazi mesterre, jobb, ha nem gyakorolsz. Hogy valaki valódi tanító-e, az független életkorától, fontos azonban, hogy tisztában legyen az igaz dharmával, s ennek tényét egy autentikus mesternek kell tanúsítania. Az igazi tanító a szavaknak vagy az intellektuális megértésnek nem tulajdonít elsőrendű fontosságot. Olyan képességekkel rendelkezik, melyek túllépnek a ellentétek világán, és emellett nem mindennapi módon törekvő. Mentes az egocentrikus nézetektől és az emberi vélekedések béklyóitól. Gyakorlata összhangban áll megértésével. Ilyen az igazi mester.

6. Dolgok, melyekről nem szabad megfeledkezned a Zen gyakorlásakor

Egész életed legfontosabb ügye a Zen gyakorlása és az Út megismerése. Sose vedd félvállról, s ne gyakorolj figyelmetlenül. Egy régi mester a karját vágta le [hogy bizonyítsa elkötelezettségét,[15] egy másik az ujjait [hogy megmutassa elhatározásának szilárdságát[16]]. Nagyszerű kínai példák ezek. A régmúlt időkben maga Buddha is elhagyta családját, s nem örökölte atyja trónját. Ez az Út gyakorlásának egy példája.
Az emberek manapság úgy vélekednek, hogy azt kell gyakorolni, ami könnyű. Ez teljesen hibás, e módszer tökéletesen ellentétes Buddha Útjával. Ha felveszel valamilyen gyakorlatot és összpontosítasz rá, akkor fárasztóvá válik, még ha olyan egyszerű is, mint a lefekvés. Ha belefáradsz valamibe, akkor mindent terhesnek találsz majd. Aki a könnyű gyakorlási módszerhez ragaszkodik, azt nem tekinthetjük az Út emberének. Mi több, a világban ma elterjedt dharmának Sákjamuni, a Nagy tanító csak azután jutott birtokába, miután évmilliárdokon keresztül nehéz gyakorlatokat végzett. Ebből a kútfőből ered a dharma. Szerteágazó patakként hogyan remélhetnéd, hogy könnyű gyakorlással eléred? Azok, akik az Úton kívánnak járni, nem tarthatják vonzóbbnak a könnyű gyakorlást. Ha így teszel, sosem éred el a valóság alapját s nem jutsz el a kincsek tárházáig.
Még egy nagyszerű képességekkel rendelkező régi mester is azt mondta, hogy nehéz gyakorolni Buddha Útját. Meg kell értened, hogy ennek határtalanul mély jelentése van. Ha Buddha Útját eredendően könnyű volna gyakorolni, akkor a kiváló képességekkel felruházottak nem állítanák róla, hogy nehéz járni rajta és nehéz megérteni. Az ősökhöz

[15] Ez a Második Pátriárkára, Ekára (Huiko) vonatkozik.
[16] Ez Kjózan Edzsakura (Jang-sen Huj-csi) vonatkozik.

viszonyítva a mai kor embere kevesebb, mint egyetlen szőrszál, kilenc tehén szőrzetéhez képest. Ezért ha mi, csekélyebb képességűek a nehéz gyakorlatokat részesítjük is előnyben, ez össze sem mérhető azzal a gyakorlással és értéssel, amit a régiek könnyűnek tekintettek.
Mik is ezek a könnyű gyakorlást és könnyű érthetőséget hirdető tanítások, melyet a ma embere előnyben részesít? Ezek nem világi és nem buddha-dharma tanok. Még az égi szellemek, nem-buddhisták, srávakák vagy pratjékabuddhák gyakorlatainál is alacsonyabb rendűek. Nem egyebek, mint megtévesztett lények ábrándképei. Azt hiszik róluk, hogy eljuttatnak a szenvedéstől való megszabaduláshoz, pedig csak az újraszületések végtelen körforgásába vezetnek.
Nyilvánvalóan nehéz olyan nagy erőfeszítést kifejtenünk, melyben törik a csont s kisajtolódik a velő.[17] Ám összhangot teremteni saját tudatunkban még nehezebb. Nehéz betartani a napi egy étkezésre vonatkozó előírást is, de tevékenységeink szabályozása a legnehezebb.
A csonttörő gyakorlásra helyezzük a hangsúlyt? Bár sokan kitartottak a nehézségek közepette, mégis kevesen jutottak el a dharmához. Az előírások betartását tekintsük értékesnek? Sokan tettek így a múltban, s mégis kevesen valósították meg az Utat. Ez azért van így, mert a tudatban összhangot teremteni különösen nehéz.
Nincs alapvető jelentősége sem az intelligenciának, sem az átfogó tudásnak. Intellektus, akarat, emlékezet, képzelőerő és szemlélődés mind értéktelenek. Anélkül, hogy ezekhez az eszközökhöz folyamodnál, lépj rá Buddha Útjára és teremtsd meg az összhangot tested és tudatod között.
A régi nagy tanító, Sákjamuni így beszélt: "Mikor Kannon (Avalókitésvara) visszaszorította a megkülönböztető tudatosság áramát, a hallott hang és észlelője is feledésbe merült."[18] Ezt jelenti a test és tudat összhangba hozása. "A mozdulat (megkülönböztető tudatosság) és a nyugalom (hang) dualitása meg sem jelenik." Ezt jelenti az "összhangba hozás" kifejezés.
Ha intelligencia vagy széleskörű ismeretek segítségével lehetne Buddha Útjára lépni, akkor Dzsinsu[19] lett volna az a személy [akinek az Ötödik Pátriárka továbbadta volna a dharmát]. Ha az lenne Buddha Útja, hogy a szegény születésűt vagy az alacsony sorban élőt el kell utasítani, akkor nem lehetett volna Eno [a Hatodik Pátriárka].[20] Ebből kitűnik, hogy Buddha Útjának átadása független az intelligenciától vagy a széleskörű ismeretektől. Tanulmányozd elmélyülten és gondosan mérlegeld ezt.
Tehát Buddha Útja nincs elzárva sem az aggastyán, sem a fiatal elől. Dzsósú a hatvanas éveit taposta, mikor gyakorolni kezdett, mégis hős volt a Pátriárkák között. Tei tizenkét éves kislánya olyan kiváló gyakorlónak bizonyult, mintha már régóta ezzel foglalkozott volna. Gyönyörű virágja volt a gyakorlók erdejének.
A buddha-dharma ereje attól függően mutatkozik meg, hogy mesteredtől megkapod-e a megfelelő instrukciókat és ténylegesen gyakorolsz-e az ő irányításával. Olyanok, akik hosszú ideig tanulmányozták a buddhista filozófiát éppúgy felkeresték a Zen-mestereket, mint olyanok akik más irányzatokat műveltek.
Ennek számos példáját ismerjük. Esi Nangaku ragyogó tehetség volt, s mégis ellátogatott Bódhidharmához. Genkaku Jóka kiemelkedő személyiség volt, mégis felkereste Daikant.[21]

---

[17] Komoly fáradozásra vagy erőfeszítésre utaló, túlzó kifejezés.
[18] Idézet a Surjógonkjó (Súrangama-szútra) c. műből, a 6. rész elejéről.
[19] Dzsinsú (Csenhsziu, 606?-706) az Ötödik Pátriárka kolostorának vezető szerzetese volt, s valószínűnek látszott, hogy ő lép majd a Pátriárka örökébe. Iskolája később a hokusú (Északi Iskola) nevet kapta, míg Eno iskoláját nansú-nak (Déli Iskola) nevezték.
[20] Eno (Hui-neng, 638-713) még a szerzetesrendbe való felvétele előtt az Ötödik Pátriárka örökébe lépett. A legenda szerint világi gyakorlóként a rizshombárban dolgozott, s nem tudott sem írni, sem olvasni. A kettejük közötti dharma-átadás története a Rokuszo-dankjó (A Hatodik Pátriárka Szútrája) c. műben olvasható.
[21] A Daikan (Tacsien, Nagy Tükör) tiszteletbeli nevet a császár adományozta Enonak.

A dharma tisztább megértése és az Út elérése a megvilágosodott tanító vezetésével folytatott gyakorlásból nyert erő révén következik be; csak figyelj oda vezetőd szavaira, s ne torzítsd el őket úgy, hogy saját nézeteidhez illeszkedjenek. Amíg mestered szavait saját nézeteid alapján értelmezed, addig tanítód dharmája elérhetetlen marad számodra. Mikor mester irányításával gyakorolsz és instrukciókat kapsz a dharmával kapcsolatban, tisztítsd meg testedet és tudatodat, nyisd meg szemed és füled. Csak figyelj oda tanítód dharmájára, s fogadd el, anélkül, hogy saját nézeteid alapján megítélnéd azt. Egyesüljön tested és tudatod, [fogadd mestered dharmáját úgy,] mintha vizet öntenél egyik edényből a másikba. Ha ilyen leszel, dharmáját bizonyosan eléred.[22]
Manapság vannak olyan ostobák, akik betanulnak néhány fordulatot a szent szövegekből vagy összegyűjtenek néhány mondást, amit hallottak és ezek alapján értelmezik tanítójuk dharmáját. Tudatuk telve van személyes vélekedéseikkel és ósdi szavakkal. Sosem lesznek képesek eggyé válni mesterük szavaival.
Az emberek bizonyos csoportja elsősorban saját véleményének tulajdonít fontosságot, olvassa a szentiratokat, betanul néhány fordulatot és ezeket tekinti buddha-dharmának. Később, mikor egy mesterrel gyakorolnak és annak dharmáját hallgatják, a tanítást akkor ismerik el igaznak, ha a mester szavai egyeznek saját nézeteikkel. Ha pedig nem felelnek meg előre kialakított véleményüknek, akkor hamisnak tartják azokat. Nem tudják, hogyan szabaduljanak meg helytelen nézeteiktől, még kevésbé azt, hogyan találjanak vissza a tényleges valóságba. Számtalan kalpán át megmaradnak a tévedésben, s ez a leginkább szánnivaló.
Gyakorlók! Meg kell értenetek, hogy Buddha Útja túl van a gondolkodáson, megkülönböztetésen, vizsgálódáson, szemlélődésen, érzékelésen és értelmi felfogáson. Ha Buddha Útját ezek az értelmi tevékenységek magukba foglalják, akkor miért nem ébredtetek még fel, hiszen mindig ezen a szférán belül éltetek és játszadoztatok? Az Út gyakorlásakor nem szabad a gondolkodást vagy a megkülönböztetést használnotok. Ha szemügyre veszitek magatokat, akiket mindig is olyan dolgok befolyásoltak, mint a gondolkodás, akkor ez világossá válik, mintha fényes tükörbe pillantanátok.
A kaput, melyen keresztül az Útra léphettek, csakis egy valódi mester mutathatja meg nektek, aki birtokában van a dharmának. Szavak tudósai nem érhetik el azt.

Írtam a Tempuku-éra második évének (1234) áprilisában.

7. Mindenkinek, aki a felébredés elérése végett gyakorolja a Buddha-dharmát, ismernie kell a Zent.
A buddha-dharma magasabbrendű más tanításoknál,[23] s ezért szeretnék az emberek megismerni. Mikor a Tathágata még élt, nem volt rajta kívül más tanító és más tanítás. Egyedül a nagy Sákjamuni mester vezette az élőlényeket tökéletes éberséggel. Mióta Mahákásjapa átadta a valódi dharma-szem tárházát (Sóbógenzó), Indiában huszonnyolc nemzedék, Kínában hat generáció és [az öt kínai Zen iskola] mesterei adták tovább megszakítás nélkül mestertől tanítványig.

---

[22] Sóbógenzó-Zuimonki c. művében (5.13) Dógen a következőket írja: "Sokan mondják, hogy odafigyelnek ugyan tanítójuk szavaira, de azok nincsenek összhangban saját elgondolásaikkal. Ez a hozzáállás hibás. Nem értem, hogy mondhatnak ilyet? Azért mondják, mert a szent tanok elvei nem egyeznek saját gondolataikkal, s ezért úgy vélik, hogy a tanítások tévesek? Ha így van, akkor ez végtelenül ostoba magatartás. Vagy az, amit a tanító mond, nem felel meg az elképzeléseiknek? Ha így van, miért kérdezik meg egyáltalán a tanítót? Vagy szokásos, megkülönböztető gondolkodásuk alapján mondják ezt? Ha így van, akkor ez a gondolat a kezdettelen kezdettől fogva illuzórikus.
[23] A Gakudójódzsinsú-Monge c. művében írja Menzan, hogy "más tanítások a szamszárai vándorlás határain belül maradnak; csak a Tathágata tanításai lépnek túl a három világ lángoló épületén. Ezért magasabbrendűek más tanításoknál.

Ezért a Rjó Fucú-érája óta,[24] nem akadt olyan kiváló ember, aki ne követte volna a buddha-dharmát. Ebbe nem csak szerzetesek, hanem császárok, miniszterek is beleértendők. Azonban ügyelj rá, hogy ne úgy szeresd a tant, mint ahogy Sekkó szerette a sárkányokat.[25]
A Kínától keletre fekvő országokban a buddhista tanítások szavakból és betűkből álló hálója szétterült a tengereken és beborította a hegyeket. Beburkolja ugyan a hegyeket, mégis hiányzik belőle a felhők szíve, szétterül ugyan a tengereken, mégis elsorvasztja a hullámok szívét.[26] Az ostoba emberek szeretik [a szavakat és a betűket]. Olyan ez, mintha valaki azért ragaszkodna egy halszemhez, mert összetévesztette egy gyémánttal. Csak tévedésben élő emberek játszanak ilyesmivel. Hasonló ez ahhoz, mint mikor valaki kincsként őrizget egy látszólag értékes, az En-hegységből származó követ, mert azt hiszi róla, hogy drágakő. A legtöbben, akik így cselekdnek, a démonok kútjába esnek és megsérülnek. Igazán szomorú dolog, hogy ebben a távoli országban a gonosz szelek mindenütt fújdogálnak és csábítják az embereket, míg a valódi dharma alig terjed.
Ennek ellenére egész Kínát bevilágította már Buddha igaz dharmájának ragyogása. Országunkban és Koreában viszont még nem terjedt el. Vajon miért? Vajon miért? Koreában az emberek legalább hallották már az igaz dharma nevét, de a mi hazánkban még ez sem történt meg. Ennek az az oka, hogy minden régi mester aki Kínába ment, fennakadt a tanítások hálójában. Hoztak buddhista szövegeket, de elfelejtették Buddha dharmáját magukkal hozni. Milyen értéke van ennek? Hiába volt minden erőfeszítésük. Azért történt így, mert szem elől tévesztették a leglényegesebbet az Út tanulmányozásakor. Milyen szomorú, hogy bár rengeteget szenvedtek, mégis elfecsérelték egész életüket.
Mikor tanulmányozni kezded a Buddha Útját, keress fel egy mestert, hallgasd meg tanításait és gyakorolj ezekkel összhangban. Ezen a ponton egy dolgot meg kell értened. A dharma alakít téged és te is alakítod a dharmát. Mikor te alakítod a dharmát, akkor te erős vagy és a dharma gyenge. Mikor a dharma alakít téged akkor a dharma erős és te vagy gyenge. Ez a két szempont állandóan jelen van a buddha-dharmában.[27] Ezt senki nem tudja, amíg egy valódi mester át nem adta neki. Ha valaki nem tartozik a foltozott köntösű szerzetesek (Zen-szerzetesek)[28] közé, nem sok esélye van rá, hogy halljon erről. Ez a Második Pátriárkára, Ekára (Huiko) vonatkozik. Ha nem fogod fel ezt a titkot, akkor sohasem értheted meg, hogyan kell tanulmányozni az Utat. Hogyan tudnád akkor megkülönböztetni az igazat a hamistól? Akik most gyakorolják a Zent, azok természetes úton adják át ezt a titkot, s ezért nem tévednek el. Az ilyen jellegű gyakorlat hiányzik más tradíciókból. Kívánkozhatsz Buddha Útjára, de a Zen gyakorlása nélkül nem értheted meg világosan az igazi Utat.

8. A Zen-szerzetesek életformája

---

[24] A legenda szerint Bódhidharma a Rjó (Liang) Fucú (Putong) periódusában érkezett Kínába (i.sz. 520).
[25] Szekkó Sikó (Jegong Szigao) szerette a sárkányokat s ezért festett és faragott sárkányokkal díszítette a szobáját. Egyszer aztán meglátogatta őt egy valódi sárkány, mivel hallott róla, mennyire szereti a fajtájukat. Szekko úgy megijedt tőle, hogy elájult. Csak az utánzatokat szerette, nem a valódit.
A Fukan Zazengi-ben Dógen megjegyzi: "Tiszteletreméltó gyakorló, miután részleges ismereteket szereztél, mint a vak ember, aki kitapogatta egy elefánt különböző részeit (hogy rájöjjön, milyen is valójában) kérlek, ne ijedj meg a valódi sárkánytól."
[26] Ez annyit jelent, hogy ezekben az országokban az emberek ismerik a buddha-dharma nevét, de eleven működését mégsem értik.
[27] A Hatodik Pátriárka a következőket válaszolta egy tanítványa kérdésére: "Ha tudatod tévedésben van, a dharma virága (a Lótusz-szútra) átalakít téged. Ha tudatod megvilágosodott, akkor te alakítod a dharma virágát."
[28] A foltozott köntös a rongyhulladékokból varrott keszára (szkrt. kasaya), utal. A szerzetesek négyszögletes darabokra vágták és összevarták a rongyokat. Dógen hangsúlyozza a valódi kesza viselésének fontosságát. Ld. Sóbógenzó-keszakudoku.

Azóta, hogy Buddha átadta az igazi dharmát az Első Pátriárkának, a tanítás átörökítése közvetlenül és kizárólagosan történt Indiában huszonnyolc, Kínában hat nemzedéken keresztül, anélkül, hogy akár csak egyetlen elemet is hozzátettek vagy elvettek volna belőle. A köntöst (kasája) átadták a Hatodik Pátriárkának, aki Sókeiben (Caoqi) élt,[29] és a dharma elterjedt az egész világon. Ezután a Tathágata igaz dharma-szeme gyarapodott Kínában. Vaktában tapogatózva, keresgélve nem juthatsz a dharma birtokába. Ha láttad, akkor a róla alkotott felfogás eltűnik. Ha elérted, akkor meghaladtad a megkülönböztető tudatot.
Az egyik gyakorló elveszítette arcát (vagyis tévedésbe esett énjét) az Óbai-hegyen.[30] Egy másik levágta a kezét a Sósicu-hegyen[31] és így jutott el Bódhidharma lényegiségéhez. Ez átformálta a tudatát s így elérte a legmagasabbrendű életformát. Az előbbi gyakorló leborult az [Ötödik Pátriárka előtt], majd visszavonult és letelepedett hogy betölthesse a dharmát. Egyikük sem ragaszkodott a tudatához és a testéhez. Soha nem maradtak meg egy helyen; soha nem tespedtek el.
Egy szerzetes megkérdezte Jóshú-t vajon egy kutyának van-e buddha-természete. A mester azt válaszolta: "Mu (Wu)." Ha benne vagy a "Mu"-ban, fel tudod mérni a "Mu"-t, vagy meg tudod fogni a "Mu"-t? Semmi módon nem ragadhatod meg. Én azt mondom neked: nyisd szét a kezed. Csak engedj el mindent és láss. Mik valójában a napi tevékenységek? Mi az élet-és-halál? Mi a buddha-dharma? Mi a világi életmód? Végső soron, mik a hegyek és a folyók, a hatalmas föld, az emberi lények, állatok és házak?[32] Újra és újra vess egy mérlegelő pillantást ezekre a dolgokra. Igy cselekedve a mozgás és a nyugalom közti különbség egyértelműen és természetes módon meg-nem-született marad. Bár ekkor semmi sincs lerögzítve. [Emberi megközelítéssel] senki nem képes ennek megvalósítására.[33] Ezt sokan szem elől tévesztették. Zen-gyakorlók! Ezt először az ösvény közepénél fogjátok elérni. Ne hagyjatok fel a gyakorlással azután sem, miután elértétek az ösvény végét. Ez a kívánságom!

9. Gyakorolj az Út szellemének megfelelően!

Az Út állhatatos tanulmányozójának mindenekelőtt különbséget kell tennie az Úthoz vezető vagy azzal ellentétes irányok között. Sákjamuni a bódhi-fa alatt ülve megpillantott egy fényes csillagot és hirtelen felismerte a Legmagasabb Eszköz (Jármű) Útját. A Buddha által megvalósított Út teljesen elérhetetlen a srávakakák és a pratyeka-buddhák számára. Buddha saját erejéből valósította meg az Utat és átadta [felismerését] a következő Buddhának, [majd így tovább láncszerűen] megszakítás nélkül, mind a mai napig. Aki eléri a megvalósítást, az nem különbözik Buddhától.
Az Út felé irányulás nem más, mint folyamatos tisztázás, mindaddig amíg teljesen végig nem mentél rajta, s meg nem értetted jelenségeit. Buddha Útja közvetlenül a talpad alatt van. Ha az Út gátol, tisztítsd meg az Utat most rögtön. Ha a megvilágosodás akadályoz, eléred önmagad. Ezért, bár tudásod tökéletes lehet, a félig megvilágosodottság állapotába kerülsz. Ez a módja az Út felé irányulásnak.
Azok, akik napjainkban gyakorolják az Utat még nem értették meg, hogy mi is az valójában, és kézzelfogható jutalomra vágynak. Te magad vagy felelős ezért a hibáért. Ahhoz az emberhez leszel hasonló, aki elutasítva apját és annak vagyonát szegényen kószál a

[29] A legenda szerint Bódhidharma a dharma átadás szimbólumaként továbbadta köntösét a Második Pátriárkának.
[30] A Hatodik Pátriárkára vonatkozik.
[31] A Második Pátriárkára vonatkozik. Bódhidharma (az Első Pátriárka) Sórindzsi (Saolinsi) templomában tartózkodott, a Sósicu-hegyen (Saosi).
[32] Ezek valójában nem kérdésként értendők.
[33] Ez annyit jelent, hogy a buddha-dharmát csak a buddhák valósíthatják meg.

világban.[34] Bár te vagy a milliomos egyetlen fia, mégsem tudsz róla, s hosszú ideje úgy cselekszel, mint egy szegény alkalmazott. Igy van ez.
Az Út tanítványainak azt kell kívánniuk, hogy akadályoztatva legyenek az Út által. Az Út által akadályoztatva lenni annyit jelent, hogy elfelejtjük a megvilágosodás legkisebb nyomát is.[35] A gyakorlóknak elsősorban hinniük kell az Útban. Azoknak, akik hisznek benne, hinniük kell, hogy lényük kezdettől fogva az Úton van és mentes a csalóka vágyaktól, a dolgok fejtetőre állított szemléletétől, túlzásoktól, hiányosságoktól és a hibáktól. Ezen hit megjelenése, az Út tisztázása és a gyakorlás képezi az Út megismerésének alapját. Tesszük ezt úgy, hogy leülünk és elmetsszük a megkülönböztető tudatosság gyökerét; elfordulunk az intellektuális megértés ösvényétől. Ügyes módszer ez a kezdők számára. Majd elejtjük a testet és a tudatot és elvetjük mind a tévedéseket, mind a megvilágosodást. Ez a második fokozat. Valójában igen nehéz olyan embert találni, aki elhiszi, hogy lénye a Buddha Útján van. Csak ha tényleg elhiszed, hogy az Úton vagy, akkor fogod természetes módon tisztázni a hatalmas Út jelenségeit és megérteni a tévedés és a megvilágosodás eredetét. Próbálj meg úgy ülni, hogy elmetszd a megkülönböztető tudatosság gyökerét. Tíz emberből nyolc vagy kilenc azonnal képes lesz megpillantani az Utat.[36]

10. Itt és most letelepedni

Tested és tudatod megszilárdítására két módszer alkalmazható. Az egyik az, hogy felkeresel egy mestert és hallgatod a dharmát. A másik szerint minden energiádat a zazenbe fekteted. Mikor hallod a dharmát, engedd hogy tudatod szabadon működjön. A zazen gyakorlata olyan szabadon használja a gyakorlást és a felismerést, mint ahogy az ember használja a jobb és a bal kezét. Ezért ha Buddha Útjára akarsz lépni, nem szabad elvetned egyiket sem. Mindenkinek van teste és tudata. A képességek a gyengétől az erősig, a magas szellemiségűtől az alacsonyig változnak. Mozgás közben vagy nyugalomban Buddhát nem másként, mint közvetlenül saját tudatod és tested révén kell megvalósítanod. Ez az Út [elfogadása]. Ne próbálkozz tested vagy tudatod átformálásával, csak kövesd a másik (az igazi mester) megvalósítását. Ezt hívják jelenlétnek vagy letelepedésnek. Mivel egy másik embert (a mesteredet) követve haladtál, mentes vagy saját régi nézeteidtől. Mivel egyszerűen csak leülsz itt és most, nem keresel másik helyet.

MEGJEGYZÉSEK A SZÖVEGHEZ

KIEGÉSZÍTŐ JEGYZETEK (Végh József)

1. Az itt közölt fordítás, váratlanul elhunyt kollégám, Bánfalvi András munkája. A szöveget egy ideiglenesen kimentett dokumentumokat tartalmazó lemezen találtam, mivel András a főiskolán végezvén tanulmányait, majd a saját útját járva, folyamatosan csiszolta tudását, fordítói módszerét, magyar stílusát, így a főiskolás éveiben jegyzetként használt, angolból készült fordítást bevonta, vagyis levette a könyvtár polcairól, és nem engedte kölcsönözni. Rá való emlékezésként közlöm a szöveget mégis, ezúton jelezvén a fordító javítási szándékát.
2. A japán neveket az angol eredeti (Okumura, Shóhaku: *Dógen Zen*, Kyótó Sótó-Zen Center, Kyóto, 1988, pp 1-41.) után meghagyott Hepburn-átírásból a könnyebb olvashatóság kedvéért

[34] A Lótusz-szútra 4. fejezetéből vett hasonlat.
[35] Az Út által akadályoztatva lenni annyit jelent, hogy egyek vagyunk az Úttal, s ezért nem érzékeljük a megvilágosodás elérését.
[36] Dógen a következőket írja Sóbógenzó-Zuimonki c. művében: "Mindegyikőtöknek kizárólagosan és teljes szívvel kell gyakorolnia. Tíz ember közül tíz megvalósítja majd az Utat." (1.14)

a magyar ejtésnek megfelelő formára javítottam. Ugyanígy jártam a szanszkrit eredetű buddhista szakszavakkal is.
3. E szöveget jómagam is szeretném később, eredetiből lefordítani, ezért is szerkesztettem egybe az eredetivel. András szövege a japán anyanyelvűek készítette a szöveget értelmezve ugyan, de jól követő angol fordításából készült.

Gakudo - Yojinshu (Az Út Gyakorlásában Követendő pontok) - részlet Fordította Barna Mokurin Gyula

A Bodhi-tudat[1] felébresztésének szükségessége

Bár sok elnevezés létezik, amely a bódhi-tudatra utal, mindegyik az „egy-tudatra" vonatkozik.Nágárdzsuna[2] Pátriárka mondta, hogy azt a tudatot, amely kizárólag ennek a folyamatosan keletkező és megszűnő világnak az állandótlanságát látja, szintén bódhi-tudatnak[3] nevezzük. Ezért úgy gondolom, megfelelő lenne ez alkalommal arról a bódhi-tudatról beszélni, amely ezen a tudaton alapul. Valóban, amikor látod az állandótlanságot, az egoista tudat[4] nem jön létre, mint ahogy a hírnév és a nyereség iránti vágy sem[5]. Attól való félelmedben, hogy az idő túl gyorsan elillan, úgy gyakorlod az Utat, mintha a fejedet borító tüzet próbálnád eloltani. Ráébredve testi mivoltod múlandóságára, gyakorolj olyan szorgalmasan, mint a Buddha, amikor hét napig lábujjhegyen állt[6]. Még amikor *Kinnara* dallamos zenéjét hallod, vagy a *Kalavinka* madár hízelgő hangját, az is csak a füledbe susogó esti szellő[7]. Amikor olyan szépséget látsz, mint Móshó, vagy Seishi, az is csupán egy reggeli harmatcsepp, amint lehullik a szemed előtt[8].
Mikor eltávolodtál az érzékek összes tárgyának rabságából, természetes módon összhangban leszel a bódhi-tudat alapjával.
Hallhatunk egyesekről, akik a múltban hallottak egy keveset a Tanról, és láthatunk egyeseket a jelenben, akik láttak egy keveset a szútrákból. Legtöbbjük a hírnév és nyereség kelepcéjébe esett, és örökre elvesztette a Buddha-Úton járó életet. Milyen szomorú és sajnálatraméltó is ez!
Tökéletesen meg kell értened, hogy ha az átmeneti, vagy a közvetlen tanításokat[9] tanulmányozod is, illetve az ezoterikus vagy exoterikus tanok szent könyveiről kapsz útmutatást, nem ébresztheted fel az igazi bódhi-tudatot, hacsak teljesen fel nem adod a hírnév és a nyereség iránti vágyat.
Néhányan azt mondják, a bódhi-tudat megegyezik az Annuttara-samyak-sambodhi tudattal (a teljes tudatosság), ami túllép a hírnéven és a nyereségen.[10]
Néhányan azt mondják, a bódhi-tudat az a tudat, amely a háromezer-birodalmat egyetlen gondolat terében szemléli.[11]
Néhányan azt mondják, a bódhi-tudat a Törvény kapuja ahhoz a tudathoz, amely nem szül gondolatokat.[12]
Megint mások azt mondják, a bódhi-tudat az a tudat, amely belép a Buddha birodalmába.[13]
Ezek az emberek nem értették meg a bódhi-tudatot, sőt mi több, vakmerően rágalmazzák azt. Ők borzasztó távol vannak a Buddha-Úttól.

Figyeld meg közelről az egoista tudatot, amint nyughatatlanul keresi a hírnevet és a nyereséget. Rá lehet ébredni a háromezer-birodalom természetére és formájára, egyetlen gondolat terében? Megmutatja-e az egoista tudat a kaput a tudathoz, amely nem szül gondolatot? Csak a megtévesztett tudat létezik, amely szomjas a hírnévre, és ragaszkodik a nyereséghez. Nincs semmi, amiről mint bódhi-tudatról beszélhetünk.
(A múltban) voltak bölcsek, akik megvalósították az Utat és a Törvényt, és világi eszközöket használva tanítottak másokat, mégsem vonzották egyiküket sem gonosz vágyak a hírnévhez és a nyereséghez. Nem ragaszkodtak a Törvényhez, még kevésbé a világi értékekhez.
Amint már mondtam, a tudat, amely az állandótlanságot látja, a bódhi-tudat egyik aspektusa.[14]
Ez teljes mértékben különbözik attól, amire ezek az őrültek utalnak. Felébreszteni a tudatot, amely nem szül gondolatot, vagy a tudatot, amely megérti a háromezer-birodalom formáját

kiváló gyakorlatok, miután felébresztettük a bódhi-tudatot. Ne keverd össze őket figyelmetlenül!
Csak ereszd el az egoista tudatod, és gyakorolj nyugodtan! Ez a legélethűbb formája a bódhi-tudatnak.
A hatvankét-nézőpont az egón alapul[15]. Amikor egoista gondolatok merülnek fel, ülj csendben, világítsd meg őket, és mérlegeld a következőket.
Mi a testeden belül, és azon kívül levő összes dolog lényege? Tested minden részét anyádtól és apádtól kaptad. Szüleid vörös és fehér cseppecskéi üresek, és egyáltalán nem valódi létezők.[16] Ennélfogva tested sem „Én". A tudat és funkciói, mint a tudatosság, a gondolatok és a tudás, pillanatról pillanatra összekötik az életed. Ha megszűnik a belégzés és kilégzés, ugyan mi történik a tudattal? Ezért a tudat sem „Én". Nem kellene ragaszkodnod a testedhez, sem a tudatodhoz. Egy tudatlan személy ragaszkodik a testhez és a tudathoz, míg egy felébredt személy ragaszkodás nélküli.
És mégis: feltételezed az ego létezését, holott nincs ego, ragaszkodsz az élethez, holott az születésnélküli. A Buddha-Utat kellene gyakorolnod, de nem teszed. Véget kéne vetned a világias szemléletnek, de mégsem teszed. Nem tetszik a valóság, illúziókat kergetsz. Hogyan kerülheted el hát a hibákat?

---

1. Japánul *Bodai-shin*. Ez az *Anokutara-sanmyaku-sanbodai-shin* (szanszkritul *Annutara-asmyak-sambodhi-citta*), amit *Dóshin*-nak - Út-tudatnak is neveznek. A *bodai* (*bodhi*) tudatosságot jelent. Ez az-az elme, amely a tudatosságot, vagy az Utat keresi. Úgy is értelmezhetjük, mint a tudatos elme, amely arra törekszik, hogy valóságnak megfelelően éljen ahelyett, hogy azzal ellentétes, egoista vágyak vezérelnék.
2. Japánul Ryúju. Nágárdzsuna volt a mahájána buddhizmus legnagyobb filozófusa az i.sz. 2. vagy 3. század körül. Ő volt a Madjamika (Chúgan) iskola alapítója. A Zen hagyományban a 14. indiai Pátriárkaként tartják számon.
3. Ez egy idézet a Daichido-ron 23. Fejezetéből (Értekezés a Nagy Bölcsességről, a *Maha-prajna-paramita-sutra* egyik kommentárja). A *Gakudó-yójinshú-Monge*-ban Menzan úgy utalt erre, mint a *Daichido-ron* 19. Fejezetéből vett idézetre, amelyben szó esik a *shinenjó*-ról (a figyelem négy alapjáról). A harmadik összetevő: szemlélni a tudatot, amint folyamatosan változik (*mujó*). Itt Dógen nem a tudat állandótlanságáról beszél. Amit kifejt, az a tudat, ami látja a világ minden jelenségének állandótlanságát, beleértve természetesen magát a tudatot is. Dógen ezt írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Hogy felébreszd ezt a törekvést, gondolkodj el mélyen a szívedben a világ állandótlanságáról. Nem meditációról van szó, amikor a szemlélődés valamilyen feltételektől függő módját alkalmazzuk. Nem arról van szó, hogy megalkotjuk a fejünkben azt, ami valójában nem is létezik. Az állandótlanság az igazi valóság a szemünk előtt. Várnunk kell valamilyen másoktól kapott tanításra, a szent iratok valamelyik szakaszából vett bizonyságra, vagy valamilyen alapelvre. Reggel születünk, este meghalunk. Az a személy, akit tegnap láttunk, ma már nincs itt. Ezek a tények, amelyeket látunk a szemünkkel és hallunk a fülünkkel." (2-14)
4. Az egoista tudat a *goga-no-shin* fordítása (az ego tudata). A *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban Dógen többször ismétlődően beszélt az állandótlanság szemléléséről és az egoista tudattól való megszabadulásról. Például: „Hogy

elsajátítsuk a gyakorlást, és az Úton maradjunk, hagyjuk el a kötődést az egóhoz, és kövessük tanítónk útmutatását. Ennek a lényege, hogy szabadok legyünk a mohóságtól. Hogy véget vessünk a mohóságnak, először is el kell távolodnod az egoista én-től. Hogy eltávolodj az egoista én-től, alapvetően szükséges meglátni az állandótlanságot." (1-4)

5. Dógen ezt írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Az Utat gyakorolva, először is szegénységet kell tanulnod. Tegyél le a hírnévről és hagyd a nyereséget, ne hízelegj és hagyj abba minden ügyet; így az Út jó gyakorlójává válsz, hibák nélkül." (5-2)
6. Dógen ezt írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Mint a szerzetes, aki elhagyta otthonát, először meg kell válnod az egódtól, valamint hírnév és nyereség iránti vágyadtól. Hacsak nem válsz szabaddá ezektől a dolgoktól, annak ellenére, hogy olyan sietséggel gyakorlod az Utat, mintha a fejedet borító tüzet oltanád, vagy olyan szorgalmas gyakorlásnak szenteled magad, mint a Buddha, aki lábujjhegyen állt (hét napig), az semmi mást nem fog jelenteni, mint értelmetlen vesződséget, aminek semmi köze a megszabaduláshoz." (5-20) A lábujjhegyen állás egy történetre utal, a Buddha előző életéből. Amikor bódhiszattva volt, és szamádhiban Pusha Buddhával találkozott, hét napig imádságokat recitált lábujjhegyen állva. Ebből a történetből jött a „lábujjhegyen állás"-nak az a jelentése, amikor valaki nagyon szorgalmasan gyakorol.
7. *Kinnara* (St): a zene mennyei istene. *Kalavinka* (St): egy édesen daloló madár, amit állítólag a Himaláján találhatunk.
8. Dógen ezt írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Egy nem-buddhista szövegben azt mondják, hogy az a férfi, aki szereti a nőket, akkor is szereti őket, ha esetleg nem is olyan gyönyörűek mint Móshó, vagy Seishi---." (1-16) Móshó (Maoqiang) és Seishi (Xishi) a kínai szépség szimbólumai voltak. A Shunjú-korszakban éltek (Chunqiu, Tavasz és Ősz). [I.e. 770-476].
9. Az átmeneti tanításokat (*gonkyó*) azoknak magyarázzák, akik nincsenek készen az igaz tanítások befogadására. A közvetlen tanítások (*jikkyó*) az igazi tanítások, amelyek közvetlenül a valóságot mutatják meg. Az átmeneti és a közvetlen tanítások, az ezoterikus és exoterikus tanok olyan kategóriák, amelyeket a buddhista szentiratok megkülönböztetésére használunk.
10. Maga ez az állítás nem helytelen, de Dógen azokat kritizálja, akik kifogásként használják, mert haszon- és nyereségvágyuk van.
11. Ez a Tendai irányzat egyik alaptanítása, miszerint az egész univerzum, mind a 3000 létezési módjával (birodalmak), benne foglaltatik a gyakorló egyetlen gondolatában. A lét 3000 fajtája a következő: a létezésnek tíz állapota van: a pokol, az éhes szellemek, az állatok, az Asurák (gonosz szellemek), az emberi lények, a mennyei lények, a szravakák, a pratyekabuddhák, a bódhiszattvák és a Buddha. Ezek mindegyike tartalmazza mind a tíz birodalmat, mint lehetséges létmódot, így 100 birodalmat alkotva. Ezek mindegyikének tíz „olyanság" aspektusa van (*ju-nyoze*), így összesen 1000 formája van a létnek. Továbbá a létmódok három fajtára (*sanseken*) vannak felosztva: érző létmódok, a föld vagy környezet és az élőlények öt alkotóeleme. Mivel a lét minden aspektusának megvan ez a három állapota, a létezésnek összesen 3000 módja van.
12. Ez a Kegan-iskola tanítása. Nagyon mély filozófiai alapja van, azonban ha a gyakorló nem szakad el a hírnévtől és a nyereségvágytól, csak szavakkal való játékká válik.

13. Ez az, amit a Shingon-irányzatban mondanak. Dógen kritizálta a buddhista tudósokat, akik minden irányzat tanításait tanulmányozták, és fennkölt filozófiai értekezéseket folytattak, de nem gyakoroltak a Buddha alaptanításai szerint, vagyis az állandótlanságot szemlélve, és szabaddá válva az egoista vágyaktól. Beszédjük ékesszóló volt, de a bódhiszattva-szellem ellenében cselekedtek.
14. A bódhi-tudat egy másik aspektusáról így beszél Dógen a *Shóbógenzó-hotsubodaishin*-ben (Felébreszteni a bódhi-tudatot): „Felébreszteni a bódhi-tudatot annyi, mint fogadalmat tenni, hogy megmentünk másokat magunk előtt, és valóban dolgozni azon, hogy teljesítsük a fogadalmat."
15. A hatvankét nem-buddhista nézet az ego-ról. Két kategóriába sorolhatjuk őket. Az egyik a *jóken*, amely szerint az ego (lélek) állandó. A másik a *danken*, amely szerint a halállal minden véget ér.
16. Dógen mondja a *Shóbógenzó-Zuinmonki*-ban: „Kérlek, ülj csendben és keresd ennek a testnek a kezdetét és a végét a valóság alapján. A tested, hajad és a bőröd két cseppecskéből származik apádtól és anyádtól. Amint megáll a lélegzeted, mindez szétoszlik, sárrá és termőfölddé válva a hegyekben és a mezőkön. Hogyan ragaszkodhatsz a testedhez? Továbbá, ha a Törvény alapján tekintesz a testedre, a tizennyolc egyesülő és széthulló elem közül melyikkel tudod azonosítani azt?" (4-3)

Mikor Meghallod az Igaz Törvényt, Gyakorolnod Kell Azt.

Egy hűséges miniszter jótanácsának gyakran elég ereje van, hogy megváltoztassa az uralkodó akaratát.[1] Senki sincs, aki ne gondolná végig a Buddhák és Pátriárkák által adott egyetlen szót. Hacsak az uralkodó nem bölcs maga is, az őszinte tanács haszontalan lesz. Hacsak a gyakorló nem tehetséges, nem fogadja el a Buddhák szavát. Ha nem változtatod meg a hozzáállásod, nem tudsz véget vetni az újjászületésnek az élet-halál körforgásban. Ha nem szívleled meg az őszinte jótanácsot, nem tudod véghezvinni a jószándékú politikát, és nem tudod jól kormányozni az országot.

---

1. A Tó (Tang) dinasztiabeli Taisó (Taizong) uralkodása alatt a császár fel akart újíttatni egy palotát. Cho Genso (Zhang Xuansu) azt tanácsolta, ne tegye. A császár elfogadta a tanácsát. Gichó (Wei Zheng), egy másik miniszter csodálta őt, és ezt mondta: „Amikor Cho úr az állam ügyeit tárgyalta, szavainak megvolt az erejük a császár akaratának megváltoztatásához." A régi Kínában a császárnak teljhatalma volt. Amikor egy miniszter tanácsával megpróbálta megváltoztatni a császár akaratát, azt élete kozkáztatásával tette.

A Buddha-Útra a gyakorláson keresztül kell rálépned.

Egy világi tanító azt mondja: „A tanulás jutalma önmagában van."[1] A Buddha azt mondta: „A gyakorlásban ott van a megvalósítás." Soha nem hallottunk senkiről, aki tanulás nélkül elnyerte volna jutalmát, vagy aki gyakorlás nélkül elérte volna a felébredést.[2] Bár az emberek képességei különbözőek, van, aki a hitre alapozza gyakorlását, mások pedig a Törvényre.[3]

Van, aki azonnal megérti, van, aki fokozatos gyakorlással. A megvalósítást mégis mindannyian gyakorlás útján érik el. Habár néhány ember tanulmányai mélyek, mert éles eszűek, másoké sekélyek, mert ők lassú észjárásúak, mindannyian a tanulmányokból származó tudás felhalmozása által nyerik el jutalmukat. Ez nem egyszerűen a császár bölcsességén, vagy az ember szerencséjén múlik. Ha lehetséges lenne tanulás nélkül elnyerni annak jutalmát, ki adná tovább a sikeres, vagy sikertelen módszereket, amelyeket a régi uralkodók alkalmaztak országuk kormányzása során? Ha el lehetne érni a megvalósítást gondolkodás nélkül, ki érthetné meg a Tathágata tanítását a felébredés és a káprázat megkülönböztetéséről? Meg kell értened, hogy az illúziókban gyakorolunk, és a megvalósítást a felébredés előtt érjük el.[4]
Abban a pillanatban, ahogy felfogod, hogy a csónakok és tutajok[5] pusztán a tegnap álmai, képes leszel véget vetni az eddigi nézeteidnek, amik szavakon alapulnak, és gúzsba kötnek, mint egy inda vagy egy kígyó. A Buddha nem erőlteti ezt, természetesen történik meg, saját gyakorlásod által.Továbbá a gyakorlás előidézi a megvalósítást. Semmi sem kerül a kincseskamrádba kívülről[6]. A gyakorlás az,amit a felébredés használ. A tudat talaján hagyott nyomokat soha nem változtathatod meg.
Ezért amikor a gyakorlás talajáról nézel vissza felébredt szemmel, nem látsz árnyékot a szemed előtt. Ha még tovább próbálsz nézni, csak fehér felhők mérföldjeinek millióit fogod látni.[7] Ha azt feltételezve lépsz a gyakorlás ösvényére, hogy az a felébredéshez vezető lépcső, egy árva porszem sem fogja támogatni a lépteidet. Ha megpróbálsz továbblépni, olyan távol leszel a felébredéstől, mint a mennyek a földtől. Ha visszafele lépsz [az énedbe], átugrod a buddhaságot.[8]
Íródott március tizenkilencedikén, a Tempuku korszak második évében (1234).

---

1. Ez egy idézet Konfuciusz -ból. „A bölcs az Útra gondol, nem az ételre. A termés magában a föld megművelésében van, a fizetség magában a tanulásban. A bölcs az Út hiányától tart, nem a szegénységtől.” (15. Fejezet, Weilingong)
2. Dógen írja a *Shobogenzo-Bendowa*-ban: „Az igazi kapu ahhoz, hogy megszűntesd önmagad, és szabadon tartózkodj ebben a szamádhiban, az a zazen gyakorlása a helyes tartásban. Habár mindenkiben benne rejlik a teljes Törvény, az nem nyilvánul meg gyakorlás nélkül, nem érhető el megvalósítás nélkül.”
3. Azt mondják, a kevésbé intelligens emberek gyakorlása a tanáruk szavaiba vetett hiten alapul (*Zuishingyó*), az intelligens embereké pedig a Törvény önálló megértésén (*zuihógyó*).
4. Saját testünkkel és tudatunkkal gyakorlunk, együtt az illúziókkal. Amikor ülünk, elengedjük az illúziókat. Az illúziók csak olyanok, mint felhők az égen: megjelennek és el is tűnnek szabadon. Ülünk, túl az illúziókon és felébredésen. Dógen írja a *Shóbógenzó-Bendówa*-ban: „ Tudnod kell, hogy természetünknél fogva nem hiányzik belőlünk a felsőbbrendű tudat. Bár mindig megkapjuk és használjuk a felsőbbrendű éberséget, nem tudjuk elfogadni úgy, ahogy van, és következetesen hajlunk arra, hogy vakon elmerüljünk intellektuális nézeteinkben, mintha azok valódiak lennének. Ezért botorkálunk hiábavalóan a nagy Úton. Ezzel szemben, ha mindent elhagysz, és csupán zazenben ülsz, összhangban a buddha-mudrával, túllépsz az illúziók és a felébredés kettősségén és illuzórikus tudatod megkülönböztető működésén, anélkül, hogy különbséget tennél a közönséges lények emberek és a bölcsek között. Ilyenkor

azonnal túllépsz a hagyományos formákon, megkapod és használod a nagyszerű tudatosságot."

5. A *Kongó-Kyó*-ban (Gyémánt Szútra) ezt olvashatjuk: „Ezért tanítja a Tathágata mindig a mondást: A Jó Törvényről (dharma) szóló tanításomat egy tutajhoz kell hasonlítani. A Buddha tanítását el kell hagyni, mennyire inkább meg kell hát szabadulnunk a téves tanoktól." Az *Engakukyó*-ban (A tökéletes felébredés szútrája) ez áll: „ Csak most értettem meg, hogy minden élő lény természeténél fogva Buddha, az élet-halál és a nirvána olyanok, mint a tegnap álmai." A csónakok és tutajok a szóbeli tanítás megfelelői.
6. Dógen írja a *Fukan-zazengi* utolsó részében: „Ha az olyanságot gyakorlod, te magad leszel az olyanság. A kincses-ház kinyitja magát, és képes leszel kívánságod szerint használni azt."
7. Dógen írja a *Shóbógenzó-Bendowa*-ban: „ Eretnek szemlélet az gondolni, hogy a gyakorlás és a felébredés nem egy. A buddha-dharma tanításaiban e gyakorlás és a felébredés egy és egyenlő. Mivel ez a felébredés gyakorlása, a kezdők gyakorlása az Úton maga az eredeti felébredés teljessége. Ezért amikor útmutatást adnak a gyakorláshoz való hozzáállásról, azt mondják, nem szabad a gyakorlástól különálló felébredésre várnod. Ez azért van így, mert magában a gyakorlásban az eredeti felébredés mutatkozik meg, közvetlenül. Mivel ez a gyakorlás felébredése, a felébredés végtelen; mivel ez a felébredés gyakorlása, a gyakorlás kezdet nélküli. Ennélfogva mind Sákjamuni-Buddhát, mind a tiszteletreméltó Mahákásjapát a felébredés gyakorlása ragadta meg, és használta. A nagy mestert, Bódhidharmát és Enót, a Hatodik Pátriárkát szintén a felébredés gyakorlása fordította meg. A buddha-dharmában tartózkodni, és azt fenntartani mindig ilyen volt."
8. Dógen írja a *Shóbógenzó-Genjókóan*-ban: „Amikor a Buddhák tényleg Buddhák, nem veszik észre, hogy Buddhák. És mégis, ők felébredt Buddhák, és folytatják a Buddha megvalósítását."
9. Dógen írja a *Fukan-zazengi*-ben: „Tanulj meg visszahúzódni, a fényt befelé fordítva és megvilágítva Önmagad."

Ne Gyakorold a Buddha-dharmát Haszonterv Tudattal[1]

Fontos, hogy útmutatást kapjunk egy tanítótól a buddha-dharma gyakorlása során. Soha ne a saját elképzeléseidre támaszkodj[2]. A buddha-dharmát nem lehet elérni tudattal, vagy nem-tudattal[3]. Ha a gyakorlásra irányuló törekvésed nincs összhangban az Úttal, tested és tudatod soha nem pihen békében. Ha a test és a tudat nem békés, a test és a tudat nem lehet nyugodt. Ha a test és a tudat nem nyugodt, tövisek nőnek a megvalósítás ösvényén. Hogyan kellene a gyakorlásod az Út és a gyakorlásra irányuló törekvés egyesítésére építeni? Tartózkodnod kellene bármi elutasításától, illetve bármihez való ragaszkodástól, és megszabadítani magad a hírnév és a haszon iránti vágytól. Ne gyakorold a buddha-dharmát csak azért, hogy elismerést szerezz.

Manapság az emberek tudati hozzáállása - még azoké is, akik a buddha-dharmát gyakorolják - rendkívül távol áll az Úttól. Ha a gyakorlókat arra buzdítják, hogy gyakoroljanak valamit; megteszik azt annak ellenére, hogy tudják, ellentétes az Úttal. Ha senki sem tiszteli őket, vagy hízeleg nekik, hanyagolják a gyakorlást, még akkor is, ha tudják, hogy az összhangban van az Úttal[4]. Milyen szégyentelenek!

Nyugtasd el a tudatod és figyelj. Nevezhetjük ezt a fajta pszichológiát a buddha-dharmának? Szégyelld magad! Szégyelld magad! A Buddha szeme figyel téged.[5]

A buddha-dharma gyakorlója nem gyakorolhat a saját kedvére. Hogy gondolhatsz egyáltalán arra, hogy hírnévért és haszonért gyakorolj? Gyakorolj csak a buddha-dharma kedvéért.[6]
A Buddhák sajnálnak minden élő lényt, és együttérzésből segítenek nekik. Bármit is tesznek, azt nem magukért, nem is másokért teszik. Ez a buddha-dharma szokásos útja. Biztos láttad már, hogy még a kis férgek is felnevelik a kicsinyeiket. A szülők fizikai és mentális nehézségeken mennek át, mégis kitartanak. Miután utódaik felnőttek, az apák és anyák nem kapnak jutalmat. Mégis, együttéreznek utódaikkal. Még a kis teremtményeknek is ilyen a hozzáállásuk. Ez nagyon hasonló a Buddhák együttérzéséhez minden élő lény iránt.
A Buddha eredeti Törvényének nem az együttérzés az egyetlen rendeltetése. Bár a Törvény különféle kapukon keresztül nyilvánul meg, ezeknek a kapuknak az eredete ugyanaz. Mi már most a Buddha gyermekei vagyunk. Hogyan tarthatjuk hát vissza magunkat a Buddha ösvényének követésétől? Egy gyakorlónak nem lenne szabad saját kedvéért gyakorolni a buddha-dharmát, hogy hírnevet és hasznot szerezzen, hogy jó eredményeket érjen el, vagy hogy csodálatos erők elérésére törekedjen. Gyakorold a buddha-dharmát csupán magáért a buddha-dharmáért! Ez az Út.

---

1. Dógen írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „ Ha egyszer már ráléptél a Buddha Útjára, a különféle tevékenységeket csak magáért a buddha-dharmáért kellene gyakorolnod. Ne gondolj arra, hogy viszonzásképp nyersz valamit. Minden tanítás, buddhista vagy nem-buddhista, arra figyelmeztet minket, hogy legyünk szabadok a jutalom elnyerésének vágyától.” (1-9)
2. Dógen írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „ A Pátriárkák hagyományában a [Zen gyakorlásról szóló] dharma-beszédek megértésének igaz útja eddigi tudások és gondolataid fokozatos megreformálása tanítód útmutatásainak követése által. Még akkor is, ha egészen mostanáig azt gondoltad, hogy egy Buddha kiváló ismertetőjegyekkel rendelkezik, mint Sákjamuni, vagy hogy Amitába dicsfényt sugároz, erényesen hirdeti a Törvényt és jót cselekszik minden élő lénnyel, hinned kell tanítódnak, ha azt mondja, hogy Buddha nem más, mint egy varangy vagy egy földigiliszta, és dobd félre minden eddigi elképzelésed. Ha ilyen módon folyamatosan megreformálod a megkülönböztető tudatod és alapvető kötődéseid, tanítód útmutatásai szerint, természetes módon eggyé válsz az Úttal.” (1-13)
3. Dógen írja a *Gakudó-yójinshú*-ban: „Az átlagos emberek a tudattal gyakorolnak (ushin), míg a két jármű gyakorlói (a szravakák és a pratyekabuddhák) vagy a nem-buddhista gyakorlók nem-tudattal (mushin). A Buddha, amely túl van hiten és nemléten (u és nin), soha nem érhető el így.”
4. Dógen írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Ami a társadalomban való cselekvést és beszédet illeti, sok ember van ma ebben az országban, akik a személyes hírnévvel és jó megítéléssel törődnek, jóval-rosszal, helyessel-helytelennel; azzal foglalkoznak, hogy ha megtesznek valamit, mások jót gondoljanak róluk, vagy ha másképp cselekszenek, a többiek rosszat gondolnak róluk. Még a jövő miatt is aggódnak. Ez így teljesen helytelen. A világi emberek nem feltétlenül jók. Hagyd hogy az emberek azt gondolják, amit esetleg gondolnak, hagyd még azt is hogy őrültnek nevezzenek. Ha egész életed gyakorlással töltöd, összhangban a Buddha-Úttal, és távol tartod magad attól, ami a buddha-dharma ellen való, nem kell azon aggódnod, mit gondolnak rólad az emberek. Tonsei (a világtól való visszavonulás) azt jelenti, szabad vagy a világi emberek érzelmeitől. Csak tanulmányozod a Buddhák és Pátriárkák cselekedeteit, és a bódhiszattvák együttérzését, vezekelj cselekedeteidért, amelyeket titokzatos módon

megvilágítanak a különböző dévák és védőistenek, és folytasd gyakorlásod a Buddhák előírásai szerint. Semmi mással nem kell törődnöd.” (2-12)

5. Dógen írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Bár néhányan pusztán mint éber tudatú emberek akarnak hírnevet elérni, és hibáikról másoknak nincs tudomásuk, az égi lények , védelmező istenek, és a Három Drágaság titokban figyeli őket. Ami ebben elítélendő, az az a hozzáállás, amikor valaki nem érez szégyent a láthatatlan lények előtt, és a világi emberek megbecsülésére vágyik.”
6. Dógen írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Tanulók az Úton, ne tanulmányozzátok a buddha-dharmát saját egótok kedvéért. Tanulmányozzátok a buddha-dharmát magáért a buddha-dharmáért. Ennek a leghatékonyabb módja az, ha teljesen eldobjátok a testeteket és a tudatotokat anélkül, hogy bármi is maradna belőle, és a buddha-dharma hatalmas óceánjának szentelitek magatokat. Ne foglalkozzatok helyessel és helytelennel, vagy a saját nézeteitekhez való ragaszkodással. Még ha nehéz is ezt tenni vagy elviselni, így kell tennetek, mert a buddha-dharma erre kényszerít benneteket. Még ha tényleg meg is akarsz tenni valamit, el kell engedned, ha nincs összhangban a buddha-dharmával. Soha ne várjatok arra, hogy valamiféle jutalmat nyertek a Buddha-Út gyakorlásáért. Ha már egyszer elindultál a Buddha-Út irányába, soha ne tekints vissza magadra. Folytasd gyakorlásod a buddha-dharmával összhangban, és ne támaszkodj a személyes nézeteidhez. A múltbéli gyakorlók mind ilyen példát mutattak. Amikor többé semmit sem keresel a (megkülönböztető) tudatod alapján, hatalmas békében és örömben leszel (nirvána).” (5-2)
7. Dógen írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Mivel a Buddha gyermekének lenni annyi, mint követni a Buddha tanításait, és közvetlenül elérni a buddhaságot, magunkat a tanítás követésének kell szentelnünk, és minden erőfeszítésünket az Út gyakorlásába kell fektetnünk. Az igaz gyakorlás, ami összhangban van a tanítással, semmi más mint *shikantaza*, ami a mindennapi élet lényege ebben a *sórin*-ban (kolostor).” (1-1)
8. Dógen írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Egyszerűen tégy jót anélkül, hogy jutalmat vagy hírnevet várnál a megtett jócselekedetekért, légy igazán szabad a nyereségtől, és dolgozz mások javára. A lényeg amire ügyelned kell, hogy különülj el az egódtól. Hogy fenntartsd ezt a tudatot, rá kell ébredned a múlandóságra. Életünk olyan, mint egy álom. Az idő gyorsan elszáll. Harmat-életünk gyorsan eltűnik. Mivel az idő senkire sem vár, próbálj jót tenni másokkal, és a Buddha akaratát követni amíg életben vagy.

A Zen Gyakorlásához és az Út Tanulmányozásához Egy Igaz Tanítót Kell Találnod

Egy régi bölcs mondta valamikor: „Ha a kezdeti törekvésed téves, a gyakorlás során minden erőfeszítésed hiábavaló lesz.[1]”Mennyire igaz ez!
Az Út gyakorlása kizárólag azon múlik, hogy a tanítód igaz, vagy hamis. A gyakorló egy jó gerenda, a tanár pedig az ács. A jó faanyag szépsége nem mutatkozik meg a mesterségbeli tudás nélkül. Még a vetemedett deszkának is megmutatkozik a maga haszna, ha tehetséges kezek dolgoznak rajta. Ebből a hasonlatból tisztán látnod kell, hogy az igazi felébredés megvalósítása azon múlik, hogy a tanítód igaz, vagy nem.

A mi országunkban azonban eddig még nem tűnt fel egy igaz tanító.[2] Honnan tudjuk ezt? Onnan, hogy megvizsgáljuk az írásokat, amiket ezek a tanárok hagytak ránk. Ez éppen olyan mint amikor a forrást a folyó alsó szakaszának vizsgálata alapján ítéljük meg. A régi időktől fogva országunkban sok tanító írt könyvet, hogy nevelje tanítványait, valamint elmagyarázza ezeket a tanításokat a nyilvánosságnak. Szavaik azonban még zöldek voltak, nyelvezetük éretlen. Még nem érték el a tanulmányok talaján a hegycsúcsot, hiába közelítették meg a

megvalósítás lépcsőit. Ők csak kifejezéseket adtak át, és arra tanították az embereket, hogy a Buddha nevét énekeljék.[3] Éjjel-nappal mások vagyonát számlálgatták, mégsem nevezhettek sajátjuknak egy fillért sem.[4] Ez a régiek hibája.
Néhányan arra tanították az embereket, hogy az igazi felébredést a tudaton kívül keressék, míg mások azt a vágyat ébresztették fel az emberekben, hogy a Tiszta Földön szülessenek újjá, túl ezen a világon. Így csak hiú, zavaros remények keletkeznek. Az ilyen útmutatásból hibás gondolatok származnak. Lehet, hogy jó orvosságot adsz, de ha nem mutatod meg, hogyan lehet elkerülni a mellékhatásokat, az orvosság betegséget okoz. Ártalmasabb, mint ha mérget vennél be. Országunkban még senki sem adott jó orvosságot, még kevésbé óvta meg az embereket a mellékhatásoktól. Ennélfogva nehéz könnyíteni a születéstől és betegségtől való szenvedésen. Hogyan lehetséges megszabadulni az öregségtől és a haláltól való szenvedéstől?[5] Ez teljes mértékben a tanár hibája, nem a tanítványé.
Miért történt ez így? A tanítók azt tanították tanítványaiknak, hogy utasítsák el a gyökeret, és kutassák az ág végét. Egoista tudattal rendelkeztek, mielőtt megalapozták volna saját megértésüket, önkényesen azt okozva ezzel, hogy mások téves nézetekbe estek. Milyen szánalmas! Maguk a tanárok sem értették, hogy ez csak káprázat, hogyan különböztethették volna meg a tanítványok a helyest a helytelentől?
Milyen szomorú! A buddha-dharma nem terjedt még el ebben a kicsi és távoli országban (távol Buddha földjétől), és nem jelentek még meg igaz tanítók. Ha a páratlan Buddha-Utat szándékozol tanulni, menj egy tanárhoz a Távoli Sang Kínába. Nézz vissza az eleven ösvényre, messze túl a (megkülönböztető) tudaton.
Ha nem találsz igaz tanítót, jobb, ha nem gyakorolsz. Igaz tanárnak lenni- semmi köze az életkorhoz, de szükséges letisztázni az igaz törvényt, és megerősítést kapni egy igaz tanítótól. Az igaz tanító nem a szavakra, vagy az intellektuális megértésre helyezi az elsődleges hangsúlyt. Birtokában kell lennie a képességnek, hogy túllépjen a megkülönböztetésen, és a hétköznapinál erősebb törekvéssel kell rendelkeznie. Szabadnak kell lennie az egoista nézetektől és az emberi érzelmek bilincseitől. Gyakorlása megfelel a megértésének. Ez az igaz tanító.

---

1. Ez Keikei Tannen (Chinghsi Chanjan, 717-728) mondása. Őt a kínai Tendai (Tien-tai) iskola Ötödik Pátriárkájaként tartják számon.
2. Dógen írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Először a múlandóságra való ráébredés útján ébresztettem fel a bódhi-tudatot. Sok helyet meglátogattam, közel és távol [hogy igaz tanítót találjak], míg végül elhagytam a Hiei-hegyi kolostort, hogy gyakoroljam az Utat. Végül Kenninji-ben telepedtem le. Ez alatt az idő alatt, mivel nem találkoztam egy igaz tanítóval, sem jó gyakorlótársakkal, összezavarodtam, és bűnös gondolataim támadtak. Először is, tanítóim azt tanították, tanuljak olyan keményen, mint elődeink tették, hogy bölcs legyek és ismertté váljak a császári udvarban, és híressé az egész országban. Ezért amikor a tanításokat tanulmányoztam, arra gondoltam, hogy egyenlő legyek ennek az országnak a régi bölcseivel, vagy azokkal, akik megkapták a *Daishi* (nagy tanító) címet, stb. Amikor a *Kósóden*-t, a *Zoku-Kósóden*-t és hasonlókat olvastam, és a kiváló szerzetesek és a buddha-dharma követőinek életmódját tanulmányoztam a Nagy Kínában, úgy találtam, hogy ők különböztek attól, amit a tanítóim tanítottak. Azt is kezdtem megérteni, hogy az olyan tudatot, amit én létrehoztam, megvetették és gyűlölték minden szútrában, sásztrában és életrajzban. Miután ráébredtem erre az igazságra, úgy tekintettem azokra, akik ebben az országban

a „Nagy Tanító” címmel rendelkeztek, mint megannyi szemétre, vagy törött cserépre. Teljesen árformáltam tudatom addigi szerkezetét.” (4-8)

3. Dógen írja a *Shóbógenzó-Bendówa*-ban: „Tudod milyen érdemeket nyersz olyan gyakorlással, mint a szútrák recitálása, vagy a *nenbutsu* (Amitába Buddha nevének éneklése)? Azt a nézetet, hogy a nyelv puszta mozgatása, vagy hangok kiadása a Buddhák erénye, mérlegelni sem érdemes. Ez minden kétség nélkül, igazán távol van a buddha-dharmától. A szent iratok olvasásának is az a jelentése, hogy ha tisztán megérted amit a Buddha tanított a hirtelen, vagy a fokozatos felébredés gyakorlásának alapelveiről, és valóban a tanításnak megfelelően gyakorolsz, biztosan eléred a felébredést. A szútrákat nem azért tanulmányozzuk, hogy érdemeket nyerjünk, és hiábavaló gondolkodás, vagy megkülönböztetés által elérjük a felébredést. Ha úgy akarjuk elérni a Buddha-Utat, hogy milliószor ostobán elénekeljük a *nenbutsu*-t, az ugyanaz, mint amikor egy szekér rúdját északra irányítjuk, és délre próbálunk menni. Vagy ugyanolyan, mint megpróbálni belerakni egy szögletes fadarabot egy kerek lyukba. Szavakat olvasni, közben pedig semmibe venni az Utat ugyanolyan haszontalan dolog, mint gyógyszerrecepteket olvasni, anélkül, hogy a gyógyszert elkészítenéd. Szünet nélkül hangokat kiadni olyan, mint az éjjel-nappal brekegő békák a tavaszi rizsföldön. Végtére is egyiknek sincs semmi értelme.
4. Ez egy idézet a *Kegonkyó* (Avatamsaka-szútra) hatodik kötetéből, amit Buddhabhadra fordított.
5. A születés, betegség, öregség és halál életünk összes szenvedését jelképezi.

[...]

Tenzókjokun 1. (Barna Mokurin Gyula fordítása)

A Buddha Útját1 gyakorló közösségekben a régmúlt idők óta hat tisztséget2 állítottak fel a közösség ügyeinek irányítása céljából. Az egyes tisztségeket betöltő szerzetesek mind a Buddha tanítványai, és egy buddha3 tevékenységét fejtik ki tiszteletreméltó tisztségükön keresztül. Ezek közül a tenzo az, aki a közösség ételeinek elkészítéséért felelős.

A Chanyuan Qiggui4-ban az áll, hogy „a tenzo szerepe a szerzetesek ételekkel való ellátása."

Ezt a munkát mindig olyan tanítók töltötték be, akik megállapodtak az Úton, és olyanok, akik felébresztették magukban a bódhisszattva szellemet. Az ilyen gyakorlás teljes energiával való törekvést igényel5. Ha valakiből, akit ezzel a tisztséggel bíztak meg, hiányzik ez a szellem, csak szükségtelen nehézségeket és szenvedést fog elviselni, aminek semmi értéke az Út keresésében.

A Chanyuan Qinggui-ban ez is áll: Állítsd felébredett tudatod munkába, tégy folyamatos erőfeszítést, hogy változatos ételeket szolgálj fel, amelyek megfelelnek a szükségleteknek és az alkalomnak, és amelyek mindenkit képessé tesznek arra, hogy a lehető legkevesebb akadállyal gyakoroljon testével és tudatával."

Az idők során sok nagy tanító és pátriárka - mint például Guishan Lingyon és Dougshan Schonchen - szolgált tenzóként. Habár a munka szintén csak ételkészítés, ez szellemileg különbözik egy átlagos szakács vagy konyhai kisegítő munkájától.

Amikor Kínában voltam, szabadidőmben sok idősebb szerzetessel beszélgettem, akiknek többéves tapasztalatuk volt a különböző tisztségek ellátásában. Ők megtanítottak nekem egy kicsit abból, amit munkájuk során megtanultak. Amit el kellett mondaniuk, az biztosan a veleje annak, amit az Úton7 megtelepedett régi buddhák és pátriárkák8 adtak tovább.

Gondosan kellene tanulmányoznunk a Chanyuan Qinggui-t a tenzo munkájára vonatkozóan általában, és figyelmesen meghallgatni azoknak a mondanivalóját a részletekre vonatkozóan, akik ezt a munkát végezték.

Most felvállalom a tenzo egy teljes napot kitöltő munkáját. A déli étkezés után a tenzónak a tsúsu-hoz és a kansu-hoz kell mennie, hogy rizst, zöldségeket, és más hozzávalókat vételezzen a következő reggeli és déli étkezéshez9. Miután ezeket megkapta, olyan óvatosan kell bánnia velük, mintha a saját szemei volnának. A Baoneng-i Renyong mondta: „A közösség tulajdonát olyan óvatosan használd, mintha az a saját szemed volna." A tenzonak minden élelmiszerrel amit kap, tisztelettel kell bánnia, mintha abból a császár ételét kellene elkészíteni. A főtt és nem főtt élelmiszert ugyanolyan módon kell kezelni.

Ezt követően az összes tisztségviselő összegyűlik a konyhában vagy az éléskamrában, és eldöntik milyen ételt kell készíteni a következő napra, mint például a rizskása fajtáját, a zöldségeket, a fűszereket. A Chanyuan Qinggui-ban ez áll: „Amikor eldönti az étel mennyiségét, és a köretek számát a reggeli és a déli étkezéshez, a tenzónak tanácskoznia kell a többi tisztségviselővel. Ezek a tsúsu, kansu, fúsu, ino és a hisssui. Miután kiválasztották az ételeket, a menüt ki kell tenni az apát szobája előtt lévő, valamint a tanterem melletti táblára.

Amikor ez megvan, elkezdődhetnek az előkészületek a másnap reggeli étkezéshez. Nem hagyhatod másra a rizs megmosását, vagy a zöldségek előkészítését, hanem a saját kezeiddel kell elvégezned a munkát. Szenteld teljes figyelmed a munkádnak, vedd észre, hogy a helyzet éppen mit kíván meg11. Tevékenységeid során ne légy szórakozott, de ne is merülj el egy dolog egy bizonyos aspektusában annyira, hogy szem elől téveszted a többi oldalát. Ne kerülje el a figyelmed egy csepp se az erény óceánjában (azáltal, hogy másokra bízod a munkát). Ápold a szellemet, amely arra törekszik, hogy növelje a jóság forrását a jóság hegyén.12

Megint csak a Chanyuan Qinggui-ban a következőket találjuk: „Ha a tenzo olyan ételt készít, amely nem rendelkezik a hatféle íz és a három minőség harmóniájával13, nem mondhatjuk, hogy a közösséget szolgálja.”

Amikor a rizst mosod, távolítsd el belőle az összes homokot, amit csak találsz. Eközben ne vesszen kárba egy szem rizs sem. Amikor a rizsre tekintesz, egyszerre lásd a homokot is; amikor a homokra tekintesz, lásd a rizst is. Mindkettőt vizsgáld meg figyelmesen. Ezután a hat ízt és a három minőséget tartalmazó étel természetes módon létrejön.

Xuefeng Yium egyszer tenzo volt Dougshan Liangjie-nél. Egyik nap, ahogy Xuefeng a rizst mosta, Dougshan épp arra járt és ezt kérdezte: „A homokot mosod, és kiválogatod a rizst, vagy a rizst mosod, és kiválogatod a homokot?”14 Xuefeng ezt válaszolta: „A homokot és a rizst együtt mosom és mindkettőt eldobom.” „Akkor mi a fenét esznek az ittlakók?” - kérdezte újra Dougshan. Válaszképp Xuefeng felfordította a rizsesvödröt. Ennek láttán Dougshan ezt mondta: „Eljön a nap, amikor másik mesterrel fogsz gyakorolni.”15

Ugyanígy, a legrégibb korok legnagyobb tanítói, akik megállapodtak az Úton, munkájukat a saját két kezükkel végezték el. Hogyan maradhatunk mi, a mai idők tapasztalatlan gyakorlói, ilyen hanyagok gyakorlásunkban! Azok, akik előttünk jöttek, azt mondták: „A tenzo Útkereső Tudata azáltal valósul meg, hogy fölgyűröd a ruhád ujjait.”

Azért, hogy semmit se veszíts el a rizsből amikor kiválogatod a homokot, csináld azt óvatosan, a saját két kezeddel. Megint csak a Chanyuan Qinggui-ban ezt találjuk: „Szenteld teljes figyelmed a munkádnak az ételkészítés során; add át magad minden aspektusának, hogy természetes módon jól sikerüljön.”

Ezt követően nem szabad figyelmetlenül kiöntened a vizet, ami a rizsmosás után megmarad. A régi időkben egy szövetzsákot használtak a víz megszűrésére, amikor kiöntötték. Mikor befejezted a rizsmosást, tedd a rizst egy főzőedénybe. Különösen vigyázz, nehogy egy egér véletlenül beleessen. Semmilyen körülmények között se engedd meg senkinek, aki a konyhán halad át, hogy összefogdosson dolgokat, vagy belenézzen az edénybe.

Készítsd el a zöldségeket, amelyek a másnap reggeli köretbe kerülnek. Ezalatt takarítsd össze a déli étkezésről maradt rizst és levest. Lelkiismeretesen mosd ki a rizsesedényt és a leveses fazekat a többi konyhaeszközzel együtt, amiket használtál. Tedd egy magas helyre azokat a dolgokat, amelyek természetüknél fogva magas helyre tartoznak, amelyek pedig egy alacsony helyen a legstabilabbak, tedd egy alacsony helyre; a természetüknél fogva magas helyre tartozó dolgok magasan vannak a legjobb helyen, míg azok, amelyek alacsony helyre tartoznak, ott találják meg legnagyobb stabilitásukat.16

Tisztítsd meg az evőpálcikákat, merőkanalakat és más eszközöket; mindegyiket egyforma figyelemmel és óvatossággal kezeld, mindent oda tegyél vissza, ahol a természetes helye van. Tudatod tartsd a munkádon, és ne dobálj szét dolgokat figyelmetlenül.

Miután ezt a munkát elvégezted, ideje előkészülni a másnap déli étkezésre. Először is ellenőrizd le, hogy vannak-e a rizsben bogarak, borsó, rizskorpa vagy apró kövek, és ha igen, óvatosan válogasd ki őket.

Amikor kiválasztják a felhasználandó rizst és zöldségeket, a tenzo alatt dolgozók szutrákat ajánlanak a kamado17 szellemének. Ezután kezdd el előkészíteni a hozzávalókat a körethez és a leveshez, bármi is legyen az, figyelmesen tisztíts meg mindent a kosztól és a bogaraktól.

Amikor a tenzo megkapja az élelmiszereket a kusu-tól, sosem szabad panaszkodnia azok minőségére vagy mennyiségére, hanem mindig mindent a legnagyobb óvatossággal és figyelemmel kell kezelnie. Semmi sem lehet rosszabb, mint arról panaszkodni, hogy valami túl sok, túl kevés, vagy gyenge minőségű.

Éjjel és nappal is hagyd hogy bármely dolog megjelenjen és jelen legyen a tudatodban. Hagyd, hogy a tudatod (éned) és minden dolog egy egészként együtt működjék.19 Éjfél előtt irányítsd figyelmed a következő napi munka megszervezésére, éjfél után kezdd el az előkészületeket a reggeli étkezéshez.

A reggeli étkezés után mosd el az edényeket, majd főzd meg a rizst és a levest a déli étkezéshez. A rizs áztatásakor és a víz kimérésekor a tenzonak jelen kell lennie.

Tartsd nyitva a szemed. Ne hagyd, hogy akár egy szem rizs is elvesszen. Figyelmesen mosd meg a rizst, tedd az edénybe, gyújtsd meg a tüzet és főzd meg. Van egy régi mondás, ami így szól: „Tekintsd az edényt a saját fejednek, tekintsd a vizet életed vérének."

Tedd a megfőtt rizst egy bambuszkosárba nyáron, vagy egy fatálba télen, és helyezd az asztalra. Főzd a rizst, a levest és bármilyen köretet mind egy időben.

A tenzonak jelen kell lennie, és figyelmesen vigyáznia a rizsre és a levesre, amíg főnek. Ez akkor is érvényes, ha a tenzo maga csinálja a munkát, akkor is, ha vannak segítői akár a főzéshez, akár a tűz felügyeletéhez. Még ha manapság a nagyobb kolostorokban vannak is emberek, akik a rizs vagy a leves főzéséért felelősek, a tenzonak sosem szabad elfelejtenie, hogy ők csak kisegítők, akik neki dolgoznak, és nem tehetők felelőssé ezért a munkáért. A régi időkben a tenzo egyedüli felelős volt, nem voltak ilyen segítői.20

Amikor ételt készítesz, soha ne tekints az összetevőkre valami közönséges nézőpontból, és ne is gondolj rájuk érzelmeiden keresztül. Tarts fenn egy olyan hozzáállást, amely nagyszerű templomokat próbál építeni közönséges zöldségekből, amely kiterjeszti a buddhadharmát a legközönségesebb cselekedeteken keresztül. Amikor egy levest készítesz közönséges zöldségekből, ne hagyd hogy feléjük irányuló érzelmek, vagy nemtetszés ragadjon magával, de ne is vedd őket könnyedén; ne ugrálj örömödben, egyszerűen mert kiváló minőségű hozzávalókat kaptál egy speciális étel elkészítéséhez. Ugyanazon az alapon, amiért nem veted rá magad egy különösen jóízű ételre, nincs rá ok, hogy idegenkedj egy közönségestől. Ne légy könnyelmű, vagy figyelmetlen, csak mert az összetevők egyszerűnek tűnnek, és nem kell szorgalmasabban dolgozni a jobb minőségű anyagokkal. A dolgokhoz való hozzáállásodnak nem szabad azok minőségétől függenie. Az a személy, akit befolyásol egy dolog minősége, vagy aki megváltoztatja a beszédét vagy a viselkedését azoknak az embereknek a megjelenése vagy pozíciója szerint, akikkel találkozik, nem az Úton dolgozó ember.

Erősítsd meg az elhatározásod, és szenteld életed szellemét annak, hogy felülmúld a régi pátriárkák kifinomultságát, és még aprólékosabb legyél, mint azok, akik előtted jöttek. Hogyan alkalmazzuk életünk törekvését, hogy az-az Út érdekében működjék? Ha a múlt nagy tanítói képesek voltak zöldségekből egy egyszerű levest készíteni pusztán alamizsnáért, nekünk meg kell próbálnunk egy jó levest készíteni ugyanannyiért. Ezt nagyon nehéz megcsinálni. Többek között nagy különbségek vannak a mai és a régi korok között, ezért még csak azt remélni sem egyszerű dolog, hogy a múlt tanítói mellé állhatunk. Mégis, ha lelkiismeretesek vagyunk cselekedeteinkben, és energiánkat beleöntjük ezekbe a cselekedetekbe, nincs ok, amiért ne lehetnénk egyenrangúak a régi mesterekkel.21 A legmagasabb ideálok felé kell törekednünk anélkül, hogy viselkedésünk arrogánssá válna.

Ezek a dolgok tényleg magától értetődőek. Mi mégsem vagyunk tisztában velük, mert össze-vissza száguldozunk, mint ahogy a lovak rohannak vadul a mezőn, mialatt érzelmeink kezelhetetlenek maradnak, mint a fákon ugrándozó majmok. Ha visszalépnénk, hogy fegyelmesen megnézzük a lovakat és a majmot, életünk természetes módon egyé válna munkánkkal. Így cselekedni - ez az eszköz, ami által kiegyensúlyozzuk a dolgokat, míg ezzel egy időben azok átfordítanak minket.22 Létfontosságú, hogy tisztítsuk és harmonizáljuk életünket a munkánkkal, és ne veszítsük szem elől sem az abszolútot, sem a gyakorlatit.

Még egy szál zöldséget is oly módon kezelj, hogy az a Buddha testét valósítja meg. Cserébe ez teszi lehetővé a Buddha számára, hogy megnyilvánuljon a levélen keresztül. Ez egy olyan erő, amit nem tudsz megragadni a racionális tudatoddal. Szabadon működik, a helyzetnek megfelelően, a legtermészetesebb módon. Ugyanakkor ez az energia működik életünkben, hogy megtisztítsa és megszilárdítsa a cselekedeteket, minden élő dolog számára.23

Miután befejeződtek az előkészületek az étkezéshez, figyelmesen rakj rendet, mindent tegyél vissza oda, ahol lennie kell. Amikor megszólal a dob és a harang cseng, véletlenül se hagyd ki a zazent, se a mesterrel való találkozást, hogy megkapd tanítását.

Amikor visszatérsz a szobádba, csukd be a szemed, és számold össze a sódó24-ban lévő embereket. Ne feledkezz meg az idős, vagy visszavonult szerzetesekről, valamint azokról, akik külön szobában laknak. Számold bele a betegszobán lévőket, vagy más idős embereket is. Ezeken kívül számításba kell venni még minden szerzetest, aki távol van, vagy éppen csak megérkezett, de még nem él teljesen a közösségben. Végül hozzá kell adni azokat is, akik a kolostor egyes altemplomaiban laknak. Ha bármilyen kétség merül fel, egyeztess az egyes tisztségviselőkkel, vagy azoknak a lakrészeknek a vezetőivel, ahol emberek tartózkodnak.

Amikor megvan a közösségben élők pontos száma, számítsd ki a főzendő étel mennyiségét. Minden szem rizsre amit megesznek, számíts egy szemet. Egy szem elosztásakor az eredmény lehet két fél szem, esetleg három, vagy négy. Másrészről egy szem lehet hogy egyenlő egy fél szemmel, esetleg két fél szemmel. Képesnek kell lenned tisztán látni, mennyi fölösleg keletkezik, ha hozzáadsz egy egységnyi rizst, illetve hogy lesz-e elég, ha elveszel egy egységnyit.

Amikor egy szem Luling rizst25 eszel, lehet, hogy Guishan szerzetessé válsz. Ha hozzáadsz még egy szemet, a tehénné válhatsz. Néha a tehén megeszi Guishant, néha Guishan legelteti a tehenet!

Mérlegeld, hogy alaposan megértetted-e ezeket a dolgokat, és el tudod-e végezni ezeket a számításokat. Újra menj végig mindenen, és mikor megértetted ezeket a részleteket, légy kész elmagyarázni másoknak, felfogóképességüknek megfelelően. Használd a leleményességet gyakorlásodban; lásd a tehenet és Guishant egynek, nem kettőnek, még ha átmenetileg úgy is jelennek meg. Mindennapi életed során ne feledd ezt még egy pillanatra sem!

Ha jön valaki, hogy pénzadományt adjon ételre, egyeztess a többi tisztségviselővel a pénz felhasználását illetően. A buddhista közösségekben minden időkben ez volt a szokás. Ami más jellegű adományokat illet, mint például olyan dolgok, amik szétosztásra kerülnek a kolostor lakói között, ismét csak konzultálj a többi tisztségviselővel. Más szóval ne sértsd meg a többi tisztségviselő felelősségét, és ne hozz döntéseket a saját felelősséged körén kívül.

Miután minden ételt figyelmesen elkészítettél, helyezd egy asztalra őket. Vedd fel a keszádat26, és terítsd le a zagudat27. Arccal a sodo felé, ahol mindenki zazent gyakorol, gyújts füstölőt, és hajolj meg kilencszer. Ezek után vidd az ételt a sodo-ba.

Egész éjjel és egész nap, a tenzonak előkészületeket kell tennie, és ételeket készítenie, anélkül, hogy akár egy pillanatot is elvesztegetne. Ha minden energiáját beleveti abba, amit a helyzet valóban megkíván, akkor úgy a cselekvés, mint a módszer, amellyel azt véghezviszi, természetes módon fog működni, hogy táplálja a buddhadharma magjait. Pusztán a tenzo szerepének ellátása képessé teszi a közösség összes lakóját arra, hogy gyakorlását a legszilárdabb módon folytassa.28

A buddhadharmát több száz éve ismerik Japánban, mégsem írta soha senki az ételek elkészítéséről és felszolgálásáról, mint a buddhadharma kifejezéséről, és egyetlen tanító sem adott tanítást ezekről a dolgokról. Még kevésbé történt bármiféle említés a kilenc meghajlásról az étel felajánlása előtt a bentlakóknak. Ilyen gyakorlás sohasem fordult meg ennek az országnak a lakói fejében. Itt az embereket nem érdekli ha úgy esznek, mint az állatok, tekintet nélkül az evés módjára. A dolgoknak micsoda szánalmas állapota ez! Igazán elszomorít, ha látom, hogy a dolgok így állnak. Miért kell ennek így lennie?

Amikor a Tiantoug hegyen voltam, egy Qiyguan Fu-ból való Lu nevű szerzetes szolgált tenzoként. Egyik nap a déli étkezés után egy másik épületbe mentem a kolostoron belül, amikor észrevettem Lu-t, ahogy gombát szárít a napon, a butsuden29 előtt. Egy bambusz bot volt nála, de a fején nem volt kalap. A napsugarak olyan keményen tűztek, hogy a kövek az

ösvényen égették az ember lábát. Lu keményen dolgozott, folyt róla az izzadság. Akaratlanul is arra gondoltam, hogy ez a munka túl nagy megerőltetés számára. Háta megfeszített íj volt, szemöldökei darufehérek.

Odamentem hozzá, és megkérdeztem a korát. Azt válaszolta, hogy hatvannyolc éves. Ezután azt kérdeztem, miért nem veszi igénybe soha mások segítséget. „Mások nem én vagyok”, válaszolta.

„Igazad van,” mondtam; „Látom, hogy munkád a buddhadharma tevékenysége, de miért dolgozol ilyen keményen ebben a perzselő napsütésben?”

„Ha nem teszem most, mikor máskor tudnám megcsinálni?”

Semmi más mondandóm nem volt.

Ahogy tovább sétáltam a gyalogúton, elkezdtem belsőleg átérezni a tenzo szerepének az igazi jelentőségét.

1223. áprilisában érkeztem Kínába, de mivel nem tudtam azonnal partra szállni, a hajó fedélzetén laktam Ningbo kikötőjében. Egy májusi napon a kapitánnyal beszélgettem, amikor egy hatvan év körüli öreg szerzetes jött egyenesen a hajóra, hogy gombát vegyen a hajón lévő Japán kereskedőtől. Meghívtam egy teára, és megkérdeztem hova valósi. Azt mondta, ő a tenzo az Ayuwang hegyi kolostorban, és hozzátette: „Eredetileg Xishu-i vagyok, bár több mint negyven éve eljöttem onnan. Idén hatvanegy éves leszek, és több Zen kolostorban is gyakoroltam országszerte. Tavaly, míg Guyum-ban laktam, ellátogattam az Ayuwang hegyi kolostorba, az ott töltött idő alatt teljes össze voltam zavarodva azt illetően, hogy mit is csinálok. Aztán a tavaly nyári gyakorló időszak31 után tenzová neveztek ki. Holnap május 5.32 van, de nincs semmi különlegesség, amit adhatnék a szerzeteseknek. Tésztalevest akartam készíteni, de mivel nem volt gombám, amit beletehetnék, idejöttem, hogy vegyek.”

„Mikor jöttél el Ayuwang-ból?”, kérdeztem.

„Ebéd után.”, válaszolta.

„Messze van innen?”

„Körülbelül tizennégy mérföld”!

„Mikor mégy vissza a templomba?

„Úgy terveztem, hogy amint megvettem a gombát, visszamegyek.”

„El sem tudod képzelni, milyen szerencsésnek érzem magam, hogy ilyen váratlanul találkozhattunk. Ha lehetséges, azt szeretném, hogy maradj egy kicsit tovább, hadd kínáljalak meg mással is.”

„Sajnálom, de ez most lehetetlen. Ha holnap nem leszek ott, hogy elkészítsem az ételt, nem csinálják meg jól.”

„De egy ilyen nagy helyen, mint Ayuwang, biztos van valaki, aki képes elkészíteni az ételeket. Nem lesz nekik akkora teher, ha nem leszel ott, ugye?”

„Idős koromban tettek meg e munka felelősévé. Hogy úgy mondjam, ez egy idős ember gyakorlása.33 Hogy bízhatnám mindezt a munkát másokra? Ezen felül, amikor eljöttem a templomból, nem kértem engedélyt az éjjeli távolmaradásra.”

„De miért csinálod a tenzo kemény munkáját, amikor ilyen idős vagy? Miért nem töltöd az idődet zazen gyakorlással, vagy a régi mesterek koanjainak34 megoldásával? Van valami különleges dolog, amit kimondottan a tenzo munkáját végezve nyerhetsz el?”

Hangos nevetésbe tört ki, és megjegyezte:

„Külföldi barátom! Még nem érted, mi is a gyakorlás, sem azt, hogy mi az írásjelek értelme.”35

Amikor meghallottam ennek az idős szerzetesnek a szavait, megrökönyödtem, és szörnyen elszégyelltem magam. Megkérdeztem tehát:

„Mik az írásjelek, és mi a gyakorlás?”

„Ha nem csapod be magad ezzel a problémával kapcsolatban, az Út embere36 leszel.”- válaszolta. Akkor képtelen voltam megragadni szavai értelmét.

„Ha nem érted, kérlek gyere el egyszer az Ayuwang hegyre, és majd bővebben beszélünk az írásjelek értelméről.” Ezzel gyorsan felállt.

„Későre jár, mindjárt lemegy a nap. Sajnos nem maradhatok tovább.” - mondta, majd elindult az Ayuwang hegyre.

Ugyanezen év júliusában a Tiantong hegyen tartózkodtam. Egyik nap az ayuwai tenzo eljött hozzám. Ezt mondta:

„Mivel a nyári elvonulásnak vége, a tisztségem is mint tenzo, véget ér és úgy tervezem, hazatérek. Hallottam, hogy itt vagy, és nagyon szerettem volna beszélni veled, és látni, hogy megy a sorod.”

Tényleg nagyon örültem, hogy újra látom, és szívélyesen fogadtam. Különféle dolgokról beszélgettünk, míg végül ahhoz a témához értünk, amit a hajó fedélzetén érintettünk a gyakorlásra és az írásjelek tanulmányozására vonatkozólag.

„Annak a személynek, aki az írásjeleket tanulmányozza, tudnia kell, mik az írásjelek, és annak, aki az Utat szándékozik gyakorolni, meg kell értenie, mi a gyakorlás.” - mondta.

Újra megkérdeztem: „Mik az írásjelek?”

„Egy, kettő, három, négy, öt.” - válaszolta.

„Mi a gyakorlás?”

„A világon semmi sincs elrejtve.”37

Bár sok más dologról is beszélgettünk, ezekről most nem teszek említést. Ami keveset megtanultam az írásjelekről és a gyakorlásról, az nagyrészt ennek a tenzonak köszönhető. Amikor újra találkoztam tanárommal, Myozennel38, aki később meghalt Kínában, rendkívüli örömmel hallgatta, amint elmeséltem neki találkozásom az Ayuwang hegyi tenzoval. Később a kezembe akadt egy gáthé, amit Xuedon39 írt egyik tanítványának:

„Egy, hét, három, öt, -

Az igazság amit keresel, nem megragadható.

Ahogy telik az éj, egy fényes hold megvilágítja a teljes óceánt;

A sárkány ékszereit megtalálod minden hullámban.

A holdat keresve, itt van, ebben a hullámban, a következőben…”

Ekkor hirtelen rájöttem, hogy amit a tenzo mondott, akivel előző évben találkoztam, tökéletesen egybevágott azzal, amit Xuedon kifejezett ezzel a gáthéval. Megértettem, jobban mint eddig bármikor, hogy ez a tenzo olyan ember, aki teljesen a buddhadharmát éli.

Régen az egy, kettő, három, négy, öt írásjelét láttam, most látom a hatot, hetet, nyolcat, kilencet és tízet is.40 A jövőbeli tanítványoknak képesnek kell lenniük meglátni azt az oldalt erről az oldalról, valamint ezt az oldalt arról az oldalról. Fokozott erőfeszítéssel gyakorolva, minden leleményességeteket felhasználva képesek lesztek megragadni az eredeti zent, amely túllép az írásjelek felszínén. Ha másképp tesztek, az csak azt eredményezi, hogy tévútra juttok a legkülönfélébb módon szennyezett zent

követve, ami által képtelenek lesztek ügyesen ételeket készíteni a közösség számára.41

A tenzo tisztségét illetően az idők során sok történetet adtak tovább, mint például azokat, amelyeket a fentiekben említettem Guishanról és Dougshanról. A Tiantoug-hegyi és Ayuwang-hegyi szerzetesek mellett találkoztam és beszéltem szerzetesekkel, akik más kolostorokban szolgáltak tenzoként. Ha közelről megvizsgálunk néhányat ezek közül a történetek közül, megértjük az írásjelek jelentését, és a gyakorlás természetét. Valójában pusztán tenzoként dolgozni a Buddhák összehasonlíthatatlan gyakorlása. Még annak is, aki a közösség fejének tisztségébe lép, ugyanezt a hozzáállást kell birtokolnia.

[...]

Írta Dógen 1237 tavaszán a Kosho-jiban

az Út követőinek az elkövetkezendő generációkban
Barna Mokurin Gyula

Sóbógenzó

Deshimaru : Bevezetés a Sóbógenzóba

A Sóbógenzót, a japán buddhizmus szent könyvét 1231. és 1253. között állította össze Dógen zendzsi, a szótó zen alapítója. Ez a mű mostanában nagy érdeklődést vált ki, és nemcsak azok körében, akik Japánban tanulmányozzák a buddhizmust, hanem azok között is, akik a mai élet bármilyen tudományágában végeznek kutatásokat: filozófusok, pszichológusok, orvosok, matematikusok, fizikusok, stb.

Mégsem fordították le mostanáig semmilyen nyelvre sem teljes egészében, csak néhány részletet közöltek idézetként különböző művek szerzői.
Ezért határoztam el, hogy franciára fordítva közreadom ennek az alapvető műnek három fontos fejezetét és a többi fejezet összefoglalását. Ragaszkodtam ahhoz, hogy akár az irodalmi érték rovására is a lehető legpontosabb fordítást adjam, nehogy hűtlenné váljak a szerző szelleméhez. Ha tanulmányozni akarjuk a keleti tudatot, és mély eredetiségében meg akarjuk érteni, el kell olvasnunk a Sóbógenzót.
Ez a könyv nemcsak a zen buddhizmus lényege, hanem a keleti filozófia, kultúra lényegét is képviseli, legyen az akár indiai, kínai, vagy japán. A modern korban még ezekben az országokban is nehéz megtalálni a keleti gondolatot tiszta állapotában. Összesűrítve megtalálhatjuk ezt ebben a könyvben, melynek nemcsak vallásos jelentése van, hanem a Kelet kulturális és különösen filozófiai arcát is megismerteti velünk.
De túl az orientalizmuson, és a túl a valláson, ez a könyv az egész emberiség számára módszert nyújt a belső szabadság, a boldogság, az univerzális béke és az örök igazság megtalálására.
Japánban mindenki egyetért abban, hogy a Sóbógenzó olyan könyv, amelybe nagyon nehéz behatolni, még az igen művelt és intelligens emberek számára is, mégpedig a következő három ok miatt:

1. E könyv szándéka az, hogy elmagyarázza, hogyan tanulmányozzuk és ismerjük meg határtalan és állandótlan életünket és tudatunkat, amelyet nem lehet semmilyen időben és helyen sem rögzíteni. Senki sem tudja megragadni, és logikus érveléssel vagy klasszikus kategóriák szerint pontosan elmagyarázni.
Dógen mester ezzel szemben teste és tudata tapasztalatait írta le a lehető legnagyobb mélységben. Így lehet, hogy azok számára, akiknek nincs az övéhez hasonló tapasztalatuk, főleg a keletiekénél logikusabb és analitikusabb tudatú nyugatiak számára, ennek megértése nehéz..

A Sóbógenzó nem logikai értekezés. Nem is illogikus. Túl van minden logikán.

2. Ez a könyv rövid és egyszerű mondatokkal íródott, melyek Dógen gondolkodásának lényegét fejezik ki: „Ha a kezetek nyitva van, mindent megkaphattok.” (1. fej.: Bendóva). „Elmagyarázni egy álmot az álomban nem más, mint illúzióteremtés az illúzióban, vagy a szatori megtalálása a szatoriban.” „Az álom az egész univerzum.” (38. fej.: Musu-szecumu). Ezeket a mondatokat nem lehet gyorsan, olvasás közben és tisztán logikus szemszögből nézve megérteni. Sokáig kell tanulmányozni őket, és gondolkodni kell rajtuk, hogy megértsük mély jelentésüket.

3. Ezt a könyvet Dógen mester egy egész élet zazen gyakorlása után írta., vagyis tiszta tudattal, és határtalan intuícióval anélkül, hogy bármilyen koncepció vagy logikus és formális rendszer vezette volna, amilyenekkel a nyugati filozófiai gondolkodásban találkozunk. Így ha csak azokat a diszkurzív, szükségszerűen korlátolt ismereteket használva olvassátok, melyeket meg tudtatok szerezni, félő, hogy összezarvarja a fejeteket, és ugyancsak nehéznek tűnhet. Ha azonban hosszú zazen gyakorlás után sokszor elolvassátok, könnyen meg fogjátiok érteni, és biztosan csodálatos kincset találtok benne: az igazságot. Dógen mester azért írta ezt a könyvet, hogy arra ösztönözzön, gyakoroljátok a spiritualitást az életben, nem pedig azért, hogy pusztán a szövegeit tanulmányozzátok.

Taisen Deshimaru
1970. január 4., párizsi dódzsó

1. A Sóbógenzó felépítése

A jelentés: A cím jelentése

A só kinaiul és japánul azt jelenti, igaz, helyes, legmagasabb, legnagyobb, abszolút.
A bó jelentése dharma, örök, halhatatlan, unverzális, mozdíthatatlan igazság. A a sóbó tehát azt jelenti, a legmagasabb elv, abszolút igazság, a buddhizmus lényege. Buddha kijelenti: „a dharma abszolút és egyedüli igazsága az, amit megtapasztaltam. Ez az igazi nirvana és a bódhi (szatori), eredendő tudatom, igazi tisztaságom, igazi buddhatermészetem."
Buddha közvetlenül átadta ezt a sóbót első tanítványának, Mahakásjapának. Ő volt az egyetlen, aki ezt egészében és teljes mélységében megértette.
Gen szemet, szemgolyót, legfontosabb pontot, alapelvet jelent. Egyúttal jelenti azt is, felébredni, visszatérni az igazi értelemhez, az eredendő tudat normális állapotához és végül elérni a szatorit.
Zó azt jelenti raktár, tárház, valamint azt, hogy kincstár.
A sóbógenzó tehát azt a kincstárat jelenti, amelyben a legmagasabb, legszélesebb, legmélyebb igazságot, a dharma lényegét, Buddha tudatát őrzik.

Az egész jelentése

A sóbógenzó az egész univerzumot jelenti, vagyis nem csak arra vonatkozik, ami helyes, hanem mindenre, ami az univerzumban létezik. Mindannak, ami létezik, buddhatermészete vagy sóbógenzója van. Minden egyformán fontos, másrészt viszont minden létezőnek megvan a maga karmája, mindegyiket megkülönbözteti a karmája és így mindegyik független. Amikor látunk egy tehenet, az egész állatot látjuk: a fejét, a szarvait, a farkát, amelyek az állatot alkotják, de ezek a különböző részek szintén feloszthatók bőrre, húsra, csontra, stb.
A Sóbógenzó lényegét nem lehet beszéddel vagy mondatokkal elmagyarázni. Azt a csendes megértésnek kell átadnia, „lelkemtől lelkedig", a zen gyakorlásában tapasztalt mestertől a tanítványnak, aki kölcsönös megértésben megtapasztalja azt.
Dógen mester Sóbógenzóját saját vallásos tapasztalásának kikristályosodásaként írta meg. Hogy megérthessük, meg kell tapasztalnunk. Az ő tapasztalása a zazen gyakorlását jelenti. Gyakorlás nélkül, korlátolt ismereteinkkel nem tudjuk mélyen megérteni. Tudatunkon belül kell megtalálnunk, amely tartalmazza ezt a kincset.
Belső forradalmat kell kirobbantanunk és figyelmesnek kell lennünk, hogy felébresszük magunkban a sóbógenzót, amely legmélyünkön található.
Valójában a zen hagyomány szerint mindazoknak, akik ezt a könyvet el akarják olvasni, zazent kell gyakorolniuk.
Csak kevesen vannak, akik talán végül bele tudtak hatolni. Azok, akik hosszú ideig, tíz vagy húsz évig folytatták a zazen gyakorlását igazi mester felügyelete alatt. Csak hosszú idő után, a gyakorlás révén tudjuk megérteni.
Ez azt jelenti, hogy nem csak a szemünkkel olvassuk, hanem egész lényünkkel és a zazenről szerzett tapasztalatunkkal.
Röviden, a Sóbógenzó a zazen gyakorlását jelenti, a zazen pedig behatolást jelent minden jelenségbe, minden létezőbe, az univerzumba, testünk, tudatunk, tapasztalatunk révén.

A könyv megírása

A Sóbógenzó Dógen főműve. Kilencvenöt különböző hosszúságú fejezetből áll.
Dógen mester, hosszú kínai utazása után Japánba visszatérve, kifejtette tanítványainak a Nyózsó mestertől kapott tanítást, amely a szótó zen lényegét alkotja.
Mivel nem volt saját temploma, hét templomban írt és tartott előadásokat egymás után:

- az Annjó-in templomban Fukakuza faluban, Kiotó közelében,
- a Kósó-dzsi temlomban Udzsi faluban, Kiotó közelében,
- a Rokuharamicu-dzsi templomban, Kiotóban,
- Hatanó úr házában Kiotóban,
- Zendzsi hegyén a mostani Eihei-dzsi templom hegyei között,
- a Kippó-dzsi templomban (a mai Eihei-dzsi temlom) és
- a Daibucu-dzsi templomban.

Ezek az előadások huszonhárom évet öleltek fel, Góhórikava mikádó korában a Kanki éra harmadik évétől a Kensi éra ötödik évéig Gófukakusza mikádó korában (ami az 1231.-től 1253.-ig terjedő időszaknak felel meg).
Dógen mester halála után tanítványai összegyűjtötték jegyzeteiket, és olyan szövegekkel egészítették ki, melyeket alkalmanként maga Dógen mester írt le.
Így állították össze a Sóbógenzót.

A könyv szelleme és koncepciója

A Sóbógenzó kilencvenöt fejezete különböző problémákat tárgyal, melyeket a következőképpen lehet csoportosítani:

1. A szótó zen lényege (Bendóva)
2. Minden jelenség kóan (Gendzsó-kóan)
3. A buddhatermészet (Bussó)
4. A tér és idő filozófiája (Udzsi)
5. A zen és a természet (Keiszei-szansiki, Szanszuigjó)
6. Tanulás testtel és tudattal (Sin-dzsin-gakudó)
7. A tanítás átadása (Sisó, Dzsuki, Den-e)
8. A kesza (Kesza-kudoku és Den-e)
9. A szútrák (Maka-hannja-haramicu, Kannin, Bukkjó, Hokke-ten-hokke)
10. A mindennapi élet és a zazen (Gendzsó-kóan, Szendzsó, Gjódzsi, Sisobó, Szenmen, Hacsi-dainingaku)

A zazen gyakorlása (Bendóva)

Ebben a könyvben Dógen mester mindig arra a tényre helyezi a hangsúlyt, hogy a buddhizmus lényege és alapelve csakis a zazen gyakorlása, és hogy ez se nem a dzsó (meditáció) se nem a dzsó gyakorlása, mivel az csak a következő három összetevő egyike: Kai (szíla) az előírások, dzsó (meditáció) és e (bölcsesség a szútrák hallása által), amelyek a buddhizmus tanulmányozásának kiinduló pontjai.
Dógen szerint zazenben ülni nem más, mint a nirvána. A zazen gyakorlása nélkül nem lehet elérni a szatorit, vagyis a zazen gyakorlása nem más, mint a szatori.
Dógen mester filozófiája nem dualista filozófia. A zazen által elért igazság az a forrás, amely hic et nunc mindennapi valóságában táplálja életünket.
Ez az igazság, vagyis a buddhatermészet, ott rejlik minden emberi lény legmélyén.
Buddha azt jelenti: igazi tudati szabadság, az emberi lény függetlenségének természete.
A zazen gyakorlása önmagában teljes módszer, a legrövidebb út az igazság felé. A zazen gyakorlása közben elengedhetetlen tudati hozzáállás az ego teljes feladása, a haszon-nélküliség, minden saját hasznunkra irányuló cél hiánya. Így kerülhetünk harmóniába az univerzummal.
A szatori egyszerűen nem más, mint a musotoku (haszon-nélküliség és az ego feladása).
Íme egy példa erről a filozófiáról:

„Világegyetemünkben minden dolognak megvan a maga függetlensége és a maga méltósága. A Napnak, a Holdnak, a csillagoknak, a hegyeknek, a folyóknak, a növényeknek, a fáknak, a madaraknak, az állatoknak, a bogaraknak, a halaknak, minden dolognak, még azoknak is, amelyek látszólag élettelenek, megvan a maguk függetlensége és a maguk méltósága, vagy más szavakkal, birtokolják az alapvető életet.”

Ezt az életet, amely közös minden dolog és minden lény számára, hívhatjuk buddhának is. Mivel a buddha minden lény és dolog számára közös, olyan értelemben, hogy minden dolgot és minden lényt ismer úgy, ahogy azok vannak. Ezt az ismeretet, amelyet birtokol, hívják a végső szatorinak, ami a tudat normális és eredeti állapotát is jelenti, a visszatérést a bölcsességhez, az igazi belső szabadsághoz.
Az univerzumban minden lény és minden dolog csak a többi lénnyel és a többi dologgal való együttélése alapján létezik. Egy lény vagy egy dolog függetlensége minden lény és minden dolog kölcsönös függésének eredménye.

Minden jelenség kóan (Gendzsó-kóan)

Az univerzum minden jelensége örök igazsággá, igazi zenné válik, a zen igazságává.
Az igazi zen magában foglalja az univerzum összes tényleges jelenségét, és az igazságot elérhetjük a zazen gyakorlása révén. Ez a fejezet az életerő irányításával is foglalkozik a mindennapi életben.
Dógen mester azt írta: „A buddha útjának tanulmányozása önmagunk tanulmányozása. Önmagunk tanulmányozása önmagunk elfelejtése. Önmagunk elfelejtése pedig azt jelenti, hogy a kozmosz minden létezője igazol bennünket.”
A szatori olyan, mint a vizen tükröződő hold, hiszen a hold nem lesz vizes, és a víz sem kavarodik fel. A holdfény széles és mély, de tükröződhet egy pocsolyában, egy harmatcseppben vagy egy fűszálon is…
A buddhizmusban három nézőpont van, háromféleképpen lehet a dolgokat látni, figyelembevenni:

1. Ha körülnézünk, látjuk, hogy az univerzumban minden létezik, az illúziók a formák léteznek, a szatori létezik, a gyakorlás, az élet, a halál, az emberek léteznek.
2. Semmi sem létezik, minden dolog ku (szunnyata, üresség) minden csak „látszólagos” ebben a pillanatban, minden illúzió. Ez a buddhizmus általános nézőpontja.
3. Az igazi buddhizmus túllép ezen a két koncepción, a jelenségek „létezésén és nem-létezésén”. Például: „Az élet és a halál létezik, de a halál nem létezik, hanem az életben foglaltatik benne.”
   Ez a legmagasabb koncepció.

„Még ha szeretjük is a virágokat, elhervadnak, még ha utáljuk is a gyomokat, nőnek.”
Így tehát az első nézőpont analítikus, a filozófia és a reletivitás nézőpontja.
Nemcsak a tudomány nézőpontja, hanem a józan észé is. Minden dolog létezik. A buddhizmusban is. Ez a racionalista és realista nézőpont.
A második nézőpont idealista, az abszolút értelemhez intéz felhívást, de dualista is, és csakis negatív. Minden üres, minden „egy”. Ez filozofikus út, de ez nem az teljes igazság.
A harmadik nézőpont túlhalad ezen, és minden jelenségben felismerteti velünk a két előző elképzelést. Mindent magában foglal: jót és rosszat, igazságot és illúziót, aktivitást és passzivitást, formálist és kötetlent, életet és halált, árnyékot és fényt…
Egyesítenünk kell az ellentéteket, össze kell kötnünk az örökkévalóságot és a múlandóságot.
Az igazi buddhizmus számára minden jelenség Buddha igazsága.

A buddhatermészet (Bussho)

Ezt a témát a következő fejezetek tárgyalják:

1. fej.: Buddhatermészet
7. fej.: Az egész univerzum csak egy gyöngyszem fénye, a tudatunk fénye
18. és 19. fej.: Tudatunkat nem tudjuk teljesen megérteni tudatosságunk segítségével, mert tudatunk korlátlan
38. fej.: Az álom az álomban
44. fej.: A Buddha és minden nagymester tudata
47. fej.: Az egész univerzum a mi tudatunktól függ
48. fej.: A buddhatudat és a buddhatermészet
54. fej.: A dharma természete (hasonló a Bussóhoz)
80. fej.: Természetfeletti erők: meg tudjuk érteni mások tudatát

Kommentár:

A tudatosság problémája jobban ki van fejtve Dógen filozófiájában, mint a napjainkig kidolgozott nyugati filozófiákban. Az utóbbiak közül idézhetném Kantét (1724-1804), aki a „transzcendentális tudatállapotról” beszélt, Emersonét (1803-1882) és Bergsonét (1859-1941), aki 1901-ben kijelentette, hogy a XX. századi pszichológia fő kérdései az intuíció és a tudatosság kérdései lesznek. A nyugati pszichológusok, tudósok, filozófusok kutatásai napjainkban valóban ebben az irányban haladnak.
Dógen mester a XIII. sz elején fejtette ki eméletét, amely leírja a legjobb módszert a tudat eredeti, normális állapotának megtalálására: a zazent. Sákjámuni Buddha mondta: „Minden emberi és állati lénynek buddhatermészete van, amely mindig jelen van bennük és megingathatatlan.”
Ha nem gyakoroljuk a zazent, nem tudjuk megtalálni és felismerni ezt tudatunkban. Hiba lenne azt hinni, hogy most buddhák vagyunk, mert van buddhatermészetünk. Szinte minden

ember megtalálja és felismeri, de mivel ez a karmájukon keresztül történik, elveszítik az utat, labilisak, zavarodottak, és nyugtalanok.
De minden buddha megtalálta és felismerte karma nélkül. Így teljesen természetesen buddhává váltak.
Az igazi buddhatermészet azt jelenti, nem megállni egyetlen dolognál sem. Ez egyben „a tudat igazi belső szabadságát” is jelenti, „bármilyen mástól jövő megszorítás nélkül”.
Ez nem egyfajta megvilágosodás, vagy különösebb lángralobbanás, és nem jelent semmilyen különleges tudatállapotot. Épp ellenkezőleg, ez a legnormálisabb tudatállapot.
Azt gondolni, hogy a bussó, a buddhatermészet úgy létezik bennünk, mint egy gyümölcs magja, szintén hiba. A bussó magja nem formaként létezik, hanem ku (szunnyata). A zazen gyakorlása által meg lehet találni, mivel ez maga a zazen. Amikor feladjuk egónkat és dogmatizmusunkat, harmóniában és egyetértésben vagyunk az egész univerzummal, akkor képesek vagyunk megtalálni és felismerni magunkban ezt a természetet.
Világos, mint a telihold fénye.
Nemcsak egy élet folyamán létezik, hanem a halál után is. Magában foglalja legmagasabb tudatosságunkat, de nem maga a tudatosság. Ez az egyetemesség, és az örökkévalóság.

Az idő és a tér filozófiája (Udzsi)

E filozófia szerint az idő már lét.
Az egész lét az idő, az egész lét az idő folyama.
Az idő folytatódik, és máról holnapra jut, holnaptól máig, mától máig, és holnaptól holnapig.
Az idő folyamat, de nem olyan, mint a szél vagy az eső, mely Keletről Nyugatra halad.
Nem csak a múlt, hanem a „most” is: ebben a pillanatban, ezen a helyen kell megragadni, még ha csak egy lélegzetvételnyi ideig is.
Pont ebben a pillanatban teljesen és intenzíven meg kell élni. Ebben a jelen pillanatban meg kell tennünk mindent, ami tőlünk telik, minden energiánkat egyetlen dologra kell koncentrálnunk, és amikor ezt tesszük, tudatunk az univerzum összes jelenségét befolyásolja.
Dógen ezt az udzsi nó dzsikon és udzsi gendzsó kifejezésekkel magyarázta el, amelyeket úgy adhatunk vissza, mint „itt és most” vagy „pillanatnyilag”.
A Zen az íjászat lovagi művészetében című írásában Herrigel professzor a japán mudzsó és muga szavakat „nyitott tudatnak” vagy „az ego feladásának” fordítja. Ez „az az állapot, amikor nem gondolkodunk, tervezünk, kívánunk és nem várunk semmi meghatározottat. Amikor ugyanolyan képesnek érezzük magunkat a lehetségesre, mint a lehetetlenre, egy nem befolyásolt erő teljességében, ez az az állapot, ahol minden szándék és egoizmus idegen, amelyet a mester tisztán spirituálisnak ismer el.” Valóban tele van spirituális tudatossággal, „igazi tudati jelenvalóságnak” is nevezhetjük. Ez mély összhangban van Dógen mester időről alkotott filozófiájával: „Végülis tudatosságunk maga az idő. De az idő semmi, vagy minden. Így tudatosságunk minden koncentrációja átalakul nem-tudatossággá.”
Dógen mester e fejezet utolsó oldalán ezt írja: „Testünk minden tette, legyen akár csak egy szemöldökráncolás, vagy egy kacsintás, szintén az idő.
A hegyek és a tenger is az idő.
Ha az idő megtörik, a hegy is megtörik, ha a hegy és a tenger halhatatlan, az idő is halhatatlan.”

A zen és a természet (Szanszuigjó, Keiszei-szansiki)

9. fej.: A folyó mormogása a völgyben, és a hegy színe — Keiszei-szansiki
14. fej.: A hegy és a folyó szútrája — Szanszuigjó

A japán zent erőteljesen befolyásolta a kínai csan, és Lao-ce valamint Szao-ce filozófiája, mely nagyon közel áll a természethez, és egészen más, mint az indiai meditáció.
Szao-cét nem sokkal halála előtt megkérdezték, milyen temetési szertartást kíván magának. Azt felelte, hogy nincs szükség szertartásra, mert birtokában van egy óriási koporsó, az univerzum, az ég és a föld, mely sokkal szebb, mint egy kis fakoporsó, hogy a díszítést a napsugarak és a holdfény adják majd, nem lesz szükség sok résztvevőre sem, mert a hegyek, a folyók és minden létező társaságul szolgál majd. Semmi másra nem lesz szüksége. Erre egy tanítványa megjegyezte: „Ha kinn hagyjuk a testét a földön, a keselyűk és a hollók felfalják.” Szao-ce így válaszolt: „Persze, ez igaz, de ha a földbe temetnétek, akkor a hangyák és a férgek falnának fel, tehát ugyanaz történne. Nem szabad válogatnotok az állatok között. Ezt a természetre kell bízni.”
Dógen mester nem mulasztja el a zen és a természet közötti kapcsolat magyarázatát. Megtalálja a zent minden természeti jelenségben. Volt egy költő, aki a hegyek színeiben Buddha arcát ismerte fel, és Buddha hangját hallotta a patak csobogásában.

A hegyek színe,
A folyó éneke,
Minden dolog
Buddha arca és hangja.

Kiadott hagyományos verseskötetet is, melyek egyike a híres Szansó-dó-ei, A fenyvesek éneke (amelyet az Eihei hegyén írt).
Majdnem minden bölcs a hegyek között élt. A hegyek nemcsak tartózkodási helyükké váltak, hanem tudatuk szülőföldjévé is. És tudatuk maga is a forma és hely nélküli heggyé vált. Tudatuk és a hegy eggyé vált.
Még akkor is, ha egy zajos városban éltek volna, tudatuk mindig azonos lett volna azzal, amilyen a hegyek között volt, semmi nem befolyásolhatta volna.
Így a nagy bölcsek és mesterek számára bármilyen hely, ahol vannak, vagy ahol elhaladnak, heggyé, folyóvá, és ragyogó természetté válik.

DÓGEN MESTER VERSEI

(A Szan Só Dó Eiből)

I.

Ahegy csúcsától a lábáig
Azt éneklik ma a tücskök,
Nem, inkább kiabálják: ez a nap elmúlt, elmúlt…

II.

A hegy csúcsától a lábáig
A tavasszal nyíló
Virágok és illatuk
A viharban.

III.

Melyik az igazi tudatom?
Meg nem mondhatom
Nézd csak a hegyen
A havat és a jeget.

IV.

“Ki a Buddha?”
-Nézd meg a cseppköveket
Szegény remetelakom tetején.

V.

A hegyen
A nyári holdfény árnyékában
Szentjánosbogár száll;
Mily törékeny a fénye!

VI

Nem kell, hogy Buddhává váljak,
Túl buta vagyok,
Szerzetes akarok lenni, és utazni
Elvegyülve a szegény néppel,
Mint égen szálló felhők,
Mint patakban folyó víz.

Tanulni a testtel és a tudattal (Sindzsin-gakudó)

Testünkkel és tudatunkkal kell tanulnunk. Az egész univerzum a ti testetek. „Gakudo vari jü en nari”: a tanulás rejtély és mélység.
Mi az, hogy mélyen, valóban megtanulni?
Azt jelenti, hogy nem vitatkozunk igazról és hamisról, valódiról és illuzórikusról, arról, hogy mi a szatori, és mi nem.
Nem ilyen egyszerű.
Nem szabad megállnunk az igazság vagy a hiba egyik oldalánál, mert az életünk csak mélység. Ha csak racionálisak vagyunk, az élet másik oldala, az irracionális és mozgó oldal megoldás nélkül marad.
Nem is arról van szó, hogy csak irracionálisak legyünk, hanem arról hogy szupraracionállissá váljunk. Mindig meg kell próbálnunk a hegy másik oldalát, az eltakart oldalt is látni. Mivel csak a csúcsról látni mindkét lejtőt.
“A szerzetes vonzalma a természet egyszerű szépsége iránt nem ugyanolyan, mint a hentesé, vagy a barbáré.”
Életetek valami, és halálotok is.
„Korlátolt intelligenciátokkal, amely kategóriákban gondolkodik, nem tudjátok megérteni mindezeket a dolgokat. Meg kell tanulnotok a testetekkel és a tudatotokkal gondolkodni. Ez az igazi sindzsin-gakudó.

A tanítás átadása (Sisó, Dzsuki, Den-e)

Dógen azt mondja: „A dharma lényegét, másképpen mondva a Buddha tiszta lényegét igazi mesternek kell tanítania, aki közeli tanítványokon keresztül átadva örökölte Buddha tanítását, amelyet egyetlen örökösének, Mahákásjapának adott tovább.”
A kesza, a bölcsesség és a hit ruhája (Kesza-kudoku és Den-e)

12. fej.: Kesza-kudoku: A kesza érdemei
13. fej.: Den e: A kesza átadása

Dógen mester a Sóbógenzó két fejezetét szentelte annak, hogy világosan kifejezze vallásos hitét a keszában.
Miért fektetett ekkora hangsúlyt erre a kérdésre? Azért, mert azt gondolta, hogy a vallás legmagasabb tárgyai nem a Buddha-szobrok, képek vagy sztúpák, hanem a kesza. Mindazok a mesterek, akik mélyen gyakorolták az utat, végül feladták a könyveket, és a kesza tanulmányozására szentelték magukat, amelynek sokszor hangsúlyozták hasznosságát és jótéteményeit. Egy mester számára keszájának átadása tanításának és zen tudatának átadását jelenti.

II. A SÓBÓGENZÓ 95 FEJEZETÉNEK ÖSSZEFOGLALÁSA

Megírtam e szövegek összefoglalását, melyeket harminchét éven át tanulmányoztam, hogy minden fejezet lényegéről képet adjak. Olyan embereknek szánom, akik együttes képet akarnak alkotni a Sóbógenzóról.

1. fejezet: Bendóva
Ez a fejezet teljes egészében le van fordítva ezeken az oldalakon. Tartalmazza az előadást a zazen gyakorlásának hatékonyságáról, és Dógen mester válaszait a tanítványok tizennyolc kérdésére.

2. fejezet: Maka-hannya-haramicu (A mahá pradnyá páramitá szútrát magyarázó fejezet)
„Kan dzsi zai bo szacu gjó dzsin hannya haramita dzsi... siki szoku ze ku ku szoku ze siki…”
A siki a jenségeket jelenti. Minden jelenség a buddhizmus igazsága, a buddhizmus igazsága pedig a jelenségek. Minden létező nem-született, nem-teremtett, örök, nem szennyeződés, nem tisztaság, nem növekvés, nem csökkenés.
A hannya haramicu a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test és a tudatosság bölcsessége. És a mi spirituális bölcsességünk is a könyörületességgel, az etikával, a türelemmel, a békével. A szatori legmagasabb bölcsességét és az univerzális bölcsességet jelenti. És ez a múlt, a jelen és a jövő, és ez a föld, a levegő, a víz, a tűz, az ég és a tudatosság, és ez az életünk, a munka, az ülés, az alvás, ezen a helyen és ebben a jelen pillanatban. Végülis ez teljesen benne foglaltatik zazen gyakorlásunkban.

3. fejezet: Gendzsó-kóan
Az univerzum minden jelensége örök igazsággá válik, ezek az igazi én és a zen igazsága. Az igazi zen magában foglalja az univerzum minden aktuális jelenségét, és elérhetjük az igazságot a zazen gyakorlása révén. Ez a fejezet foglalkozik azzal is, hogyan irányítsuk az életerőt a mindennapi életben.

4. fejezet: Ikka-no-mjódzsu (Az egész univerzum egy csillogó gyöngy)
Ebben a fejezetben Dógen mester Gensa kínai mester életét meséli el, akit igen nagyra becsült. Mielőtt szerzetessé vált, Gensa a halászmesterséget űzte apja mellett. Mikor harminc éves volt, apja belefulladt a folyóba. Ezért akart szerzetessé válni. Megértette, hogy ez a világ nagyon veszélyes. Hogy ebben a világban minden csak füst, és hogy az Út a legfontosabb. Miután avatást kapott, Szeppó mester tanítványaként gyakorolt, és soha nem követett mást. Egész életében tisztelte őt. Nagy szatorija lett e kóan révén: „az egész univerzum egy csillogó gyöngy,” amit Szeppó adott fel neki.

5. fejezet: Dzsu-undó-shiki (A dódzsó szabályai)
Dógen mester huszonegy szabályt írt elő a dódzsó számára, melyek közül íme az első kettő:
I — Csak azok az emberek léphetnek be a dódzsóba, akik az igazságot keresik, és lemondtak a haszonnal és a megbecsüléssel való törődésről.
II — A dódzsóban minden tanítványnak harmonikusan elegyednie kell, mint a tej és a víz, és meg kell teremteniük az igazi zen légkörét. A zen barátság a dódzsóban még fontosabb, mint a család, mert a család csak erre az életre szól, míg a zen barátság örök.

6. fejezet: Szoku-sin-ze-bucu (Tudatunk a Buddha tudata, tudatunk az egész univerzum és minden létező.)
De tudatunknak nincs más létezése, mint testünknek. Testünk és tudatunk egy, nincs

kettősség. Tudatunk magában foglalja az univerzum minden létezőjét, és az univerzum minden létezője csak a mi tudatunk.
Tudatunk tartalmazza a hegyeket, a folyókat, a napfényt és a csillagokat. Tudatunk Sákjámuni Buddha tudata.

7. fejezet: Szendzsó (A test ápolása)
Ha testünk megtisztul, tudatunk is megtisztul. A szútrákban ez áll: „Megtisztítani a tudatot nem más, mint megtisztítani a két szervünket és levágni a tíz körmünket. Dógen mester nagyon mélyen elmagyarázza, hogyan viselkedjünk az illemhelyen, hogyan használjuk a homokot. Azt is elmagyarázza, hogy nem szabad sem énekelni, sem olvasni, mialatt az illemhelyen vagyunk, hanem arra kell gondolni, hogy tudatunk olyan legyen, mint zazen közben a dódzsóban. Akkor értékes időt töltünk el a mellékhelyiségben, mert egyedül vagyunk.

8. fejezet: Raihai-tokuzui (Az igazi tisztelet lényege)
Az igazi mester túl van a hím- vagy nőnemen, a nemi különbségeken. Az igazi zen lényege túl van az életkoron is.
Egy nő, aki zazent gyakorol, és mélyen megérti, szintén lehet nagy mester, és ebben az esetben tisztelnünk kell.
Ha egy nagyon idős szerzetes egész életében csak könyvekből tanulmányozza a buddhizmust, az ő buddhizmusa olyan, mint egy álom, és ő maga is csak bolyong az élet és halál tengerén. Szánalmas. Nem érdemli meg a három leborulást (a szanpait), csak az udvarias üdvözlést.
De ha egy hétéves kislány zazent gyakorol itt és most, és megérti a Buddha igaz lényegét, akkor egyenlő egy nagy mesterrel. A zenben férfinak és nőnek nem szabad szexuális tárgyként tekintenie egymást, hanem mint spirituális barátot. Ugyanolyan a létezésük, hasonló lények, nem elkülönültek.

9. fejezet: Keiszei-szansiki (A völgy hangja, a hegy színe a zen lényegévé válik)

Kjógen mester végül elégette az összes könyvet, melyeket sokáig olvasott, és azt mondta: „A vászonra festett rizssütemény nem tudja csillapítani az éhséget.” Ezután elhatározta, hogy egyszerű szerzetessé válik.
A természet nagyon fontos. Minden nagy mester megértette, és elérte a természet szatoriját. Nem szabad csak a megbecsülést, a boldogságot, az anyagi javakat keresnünk az életben. Igazi bodogságunkat a természetben kell megtalálnunk.
Nagyon kár, hogy nem tudjuk megtalálni az életünk igazi kincsét, bár a hegyek e csodálatos kincstárában születtünk.
He folytajuk a zazent, még ha a karmánk nem valami fényes is, és sok hibát vétünk az életben, ez a rossz karma meg fog változni, és jóvá fog válni a jövőben.

10. fejezet: Sóaku-makusza (Nem szabad rossz dolgokat cselekednünk, és mindazt meg kell tennünk, ami jó. A jó és a rossz azonban az időtől és a körülményektől függ.)
Ha zazent gyakorlunk, automatikusan arra érzünk késztetést, hogy ne kövessünk el rossz cselekedeteket. Ha mélyen megismerünk egyetlen dolgot, mindent mélyen megismerhetünk. Ha koncentrálunk a zazenre, megtehetünk minden jó dolgot, és elkerülhetünk minden rosszat.

11. fejezet: Udzsi: (Létidő)
Ez a fejezet az idő és a lét legmagasabb filozófiáját fejti ki.
Elmagyarázza, hogy a lét már létezés, és minden létező idő.

Ezért ez a pillanat, a jelen pillanat, a legfontosabb. Ha koncentrálunk a jelen pillanatra, elérhetjük az egész univerzum igazi valóságát.

12. fejezet: Kesza-kudoku (A kesza érdemeiről)
Ha megértjük az igazi zent, zazent kell gyakorolnunk keszába öltözve. E fejezet elmagyarázza, hogy mi az igazi kesza, milyen szövetből készül, milyen a mérete milyen a színe és a minősége, és hogy hogyan kell hordani. Ha amennyire csak tudjuk tiszteljük és hiszünk a keszában, érdemei végtelenek.

13. fejezet: Den-e (A kesza átadása)
E fejezet tartalma majdnem ugyanaz, mint a Kesza-kudokué. De itt Dógen még mélyebben elmagyarázza, hogy amikor a mester tanítványának adja a keszát, valóban a zen lényege adódik át.

14. fejezet: Szanszuigjó (A hegyek és a víz szútrája)
A világ összes bölcse szerette a hegyeket és a folyókat. A bölcsek szemével kell néznünk a hegyet és a vizet.

15. fejezet: Busszó (A buddha és a pátriárkák)
Sákjámuni Buddha előtt hét buddha volt. Buddha után Mahákásjapától Bódhidharmáig huszonnyolc, Bódhidharmától Nyózsóig pedig, aki Dógen mestere volt, 22 mester volt. Így Dógen az ötvenegyedig mester.

16. fejezet: Sísó (A mester igazolása az igazi tanítványnak.)
Az igazolás megírásának módszere.
Titkos könyv.

17. fejezet: Hokke-ten-hokke (Hogyan olvassuk a Lótusz szútrát)
Ha tudatunk nem kiegyensúlyozott, ez a szútra felforgatja a tudatunkat. Ha tudatunknak szatorija van., a szútrát felkavarja a szatori.

18. fejezet: Sin-fukatoku I. kötet (Amit az elménk nem tudna megragadni)
Tokuszan mester sokáig tanulmányozta a Gyémánt szútrát, büszke volt rá, és e szútra királyának érezte magát. Mivel vitába akart szállni Rjutan zen nagymesterrel, elment annak templomába, és magával vitte kommentárjait. A templom kapuja előtt egy öregasszony rizssüteményt árult, és Tokuszan venni akart tőle. Az megkérdezte tőle, miért akar belőle. Erre ő így válaszolt:

— Majd a tea idejében akarom megenni őket.
— Milyen szútrát hord magánál? — kérdezete az. Ő így felelt:
— Én vagyok a Gyémánt szútra királya, és erről a témáról írtam kommentárokat.
— Engedje meg, hogy feltegyek egy kérdést.
— Kérem.
— Hallottam, amikor Rjutan mester erről a szútráról beszélt. A múlt tudata nem tudja megragadni ezeket a dolgokat, a jelen tudata sem, sem a jövőé. Tehát ezek közül melyikkel akarja megenni a süteményt? Ha nem tud válaszolni, nem tudok adni belőle.
Tokuszan mélyen meglepődött, semmit sem tudott válaszolni. Így az öregasszony azt mondta:
— A maga tudása erről a szútráról ugyanolyan haszontalan, mint a takony, amit az orrából kihúz.
Azzal bement a templomba.

19. fejezet: Sin-fukatoku II.
Bár Tokuszan mester sokáig tanulmányozta a buddhizmust, és nagyon büszke volt a tudására, legyőzte az öregasszony a nagy Rjutan zen mester templomának bejáratánál, mivel őt addig nem tanította igazi mester, viszont az asszony összeszedett valamit Rjutan tanításából. Nagyon fontos, hogy közvetlen kapcsolatunk legyen egy igazi mesterrel. Attól a naptól fogva Tokuszan rájött, hogy senki nem tudja megenni a vászonra festett rizssüteményt, és hogy az igazi buddhizmus gyakorlásához kapcsolatba kell kerülnie egy igazi mesterrel. Rjutan mester alázatos tanítványa lett tehát, és később maga is nagy mesterré vált e tanításnak hála.

20. fejezet: Kókjó (A régi tükör)
„Tudtok-e tükröt csiszolni egy cserépből?" Ez azt jelenti: Lehet-e buddhát faragni valakiből a zazen gyakorlása révén?

21. fejezet: Kankin (A szútrák igazi értelme és olvasásuk módja.
A szútrák használata azt jelenti, imádkozni a szútrákkal, énekelni a szútrákat, másolni a szútrákat, megkapni a szútrákat, és megőrizni a szútrákat. Ezek mind a Buddha gyakorlása és szatorija.

A szútrákat nem szabad csak a szemünkkel és a szánkkal olvasni. Egész testünkkel és tudatunkkal kell olvasni őket. Ebben a fejezetben Dógen mester elmagyarázza, hogyan kell olvasni, és a szertartás közben hogyan kell énekelni a szútrákat. Olyanok, mint a templom bútorai, minden nap ott vannak.

22. fejezet: Bussó (A buddhatermészet)
Mindenkinek buddhatermészete van, de ha nem gyakoroljuk a zazent, nem tudjuk megtalálni. Az igazi buddhatermészet a ku (szunnyata) vagy egyetemesség, amelyet akkor találunk meg, amikor feladjuk az egót.

23. fejezet: Gjóbucu-juigi (Az élő buddha igazi tartása)
Az igazi buddhaság nem gondolkodás, nem beszélés, nem mozgás. Ez a zazen gyakorlása. Zazen tartásban lenni nem más, mint a buddhaság megvalósítása.

24. fejezet: Bukkjó (A buddhizmus)
Tudatunkon kívül nem tudjuk megtalálni az igazi buddhizmust, csakis tudatunkon belül.

25. fejezet: Dzsincu (Természetfeletti erők)
Az igaz dzsincu az akaraterőnk, mely feladja az önzést, és így mindent lehetővé tesz.

26.fejezet: Daigó (Nagy szatori)
Az igazi nagy szatori egyszerre jelenti azt, hogy túl vagyunk a szatorin, és azt, hogy nem gondolunk a szatorira.

27. fejezet: Zazensin (A zazen lényege)
A buddhizmus lényegének átadása a zazen átadásával. Egyedül a zazen az igazi, mély és örök igazság. A zazen ideje alatt a tartás megőrzése a legfontosabb.

28. fejezet: Bucu-kódzsó-nó-dzsi (Buddhán túl)
Kódzsó: felemelkedés Buddha szintjére.
Kóge: Buddha szintjéről újra leereszkedni a tömegbe, és segíteni a többieken. Különben

önzővé válunk. Fel kell adnunk személyiségünket. Tennó Dógó azt kérdezte Szekitó mestertől:

— Mi a buddhizmus lényege?
— Nehéz megérteni és elérni.
— Hol lehet megtalálni a megfelelő helyét, hogy a gyakorlásban felemelkedjünk Buddha mellé? Szekitó így felelt:
—A hatalmas ég nem zavarja a tovahaladó felhőket.

29. fejezet: Immó (Ez)
Mi az immó? Nem lehet szavakkal kifejezni. Ez ez. Ez a zen és a buddhizmus lényege. Az, ami itt és most létezik, de amit a nyelv nem tud kifejezni. Az eredeti igazság, aminek az egészét nem lehet a kategóriákkal és a koncepciókkal tanulmányozni. Ez a zazen, a musotoku (a haszon-nélküliség).

30. fejezet: Gjódzsi (A nagy mesterek mindennapi gyakorlásának története Buddhától Dógenig)
Minden nagy mester kitartóan és mélyen folytatta a zazen gyakorlását, evés és alvás nélkül, feladva minden egoizmust és hasznot.

31. fejezet: Kai-in-zanmai (a kezek helyzete zazen közben)
Ha nagy koncentrációban vagyunk zazen közben, tudatunk minden hulláma elcsitulhat. A kai a tenger, az óceán, az in pedig szimbólumot jelent, a zanmai az igazi összpontosítás, a szamádhi.

32. fejezet: Dzsuki (az átadás igazi igazolása)
Sokféle átadás van, de ahogy Buddha magyarázza a Joraku szútrában, a nyolc alábbi nagyon fontos:

1. Mi magunk megértjük, de a többiek nem értik meg (elindulás az Úton).
2. Mindenki más érti, de mi magunk nem értjük, tudatlanok vagyunk.
3. Mi és mindenki más is érti.
4. Sem mi, sem senki más nem érti.
5. Megérteni a jelent, de nem érteni a jövőt.
6. Érteni a jövőt, de nem érteni a jelent.
7. Érteni egyszerre a jelent és a jövőt.
8. Nem érteni sem a jelent, sem a jövőt.

Az átadás igazi igazolása nem formális, és nem lehet kifejezni. Univerzális: lelkemből lelkedbe, i-sin-den-sin, a zazen, a kesza, a sihó, stb. közvetítése révén.

33. fejezet: Kannon (Avalókitésvára)
Nemcsak harmincnégy ezer keze és szeme van, de kezei és szemei korlátlanok is, és a legvégső bölcsességgel és univerzális szeretettel rendelkezik.

34. fejezet: Arakan (Az arhat)
A téraváda buddhizmus ideális buddhája. Minden vágyat meg akar szüntetni, föladni minden önzést. Túl minden megtapasztaláson tudata igazi szabadság. Senki sem múlhatja felül természetfeletti erejében (dzsindu), bölcsességében, zazenjében, szavaiban, segítségében a

többiek iránt és megvilágosodásában. Az igazi arakannak mégsem az a célja, hogy arakanná váljon, hanem csak az, hogy foytassa a zazent cél nélkül.

35. fejezet: Hakudzsusi (Az örökzöld növény)
Egy szerzetes megkérdezte Dzsósu mestert, mi volt Bódhidharma Kínába jövetelének célja. A mester így felelt: „Egy örökzöld a kertben.” Legyen szíves — mondta a szerzetes — ne válaszoljon nekem egy jelenséget idézve.” A mester megismételte: „Egy örökzöld a kertkapu előtt.”
Ez nemcsak Dzsósu kóanja, hanem minden Buddháé is. A ciprusfa a templomkertben nemcsak egy jelenség, létezik saját eredetiségében is. Bódhidharma Kínába jövetelének értelme sem csak jelenség. Ez a látogatás szintén eredendően létezett. Az örökzöldnek is buddhatermészete van.

36. fejezet: Kómjó (Megvilágosodás)

Az univerzum a mi megvilágosodásunk, az univerzum csak mi vagyunk és a mi tudatunk, mi pedig csak az univerzum vagyunk. Ez Buddha tudata, és azoké, akik zazent gyakorolnak.

37. fejezet: Sindzsin-gakudó (Az Út tanulmányozása a testtel és a tudattal)
Ha az igazi buddhizmust vagy az igazi zent szeretnétek tanulmányozni, azt nem csak a tudatotokkal, hanem a testetekkel is kell tennetek.

1. 1. Tanulás a tudattal.
   Ez az egész tudatotokkal való tanulás. Mi a tudatotok? A hegy, a folyó, a föld, a nap, a hold, és a csillagok. A föld éggé válhat és az ég is válhat a földdé. A szatori nem létezik. Valami és semmi. Se nem rossz, se nem jó. A tudat normális álllapota.
2. Tanulás a testtel.

Az egész univerzum a testetek. Így a testetekkel gyakorolhattok zazent, erőssé válhattok, és úrrá lehettek önmagatokon. A testetek az egész univerzum.
Sin-dzsicu-min-tai: az ember igazi teste a tíz irányban.

38. fejezet: Mucsu-szecumu (Hírdetni az álmot az álomban)
Ha megértjük, hogy az álomban beszélni azt jelenti, kételkedni a kételyben, az az igazi szatori. Ugyanaz, mint elérni a szatorit az igazi szatoriban. Így a Mucsu-szecumu a Buddha igazi beszéde. Ez Buddha. Ha nem álmodnánk, nem tudnánk álomról beszélni. Ha nem lennénk buddhák, nem beszélhetnénk Buddháról. Ezt így is lehet magyarázni: a mély mélye, vagy a fej feje. Minden Buddha az álomban beszél az álomról. Megforgatni a virágot is álom az álomban.
Dógen a mérleg példáját hozza: ha a mérleg inkább az egyik oldalra hajlik, mint a másikra, nem érthetjük meg az egyensúly fogalmát. Ha a mérleg ferdén áll, szintén nem érthetjük. De ha egyenes, és pontosan nézzük, akkor megértjük az egyensúly fogalmát. Öntudatlanul érzékeljük. Az univerzum álom. Buddha, minden buddha, a szatorit kereste, és azért gyakorolt, hogy öntudatlanul elérje. Mert az álom azt jelenti, öntudatlanul.

39. fejezet: Dótoku (Rálépés az igazi útra)
Húsz vagy harminc éven át kell keresnünk az utunkat, és így megérthetjük ezt az utat. Ha rövid ideig gyakorolunk zazent, Buddha nem segít. Ha tíz, húsz vagy még több évig gyakoroljuk a zazent, biztosan segítségét kapunk Buddhától.

40. fejezet: Gabjó (Egy rizssütemény képe)
„Nem tudjuk megenni a festett rizssüteményt.” El kell gondolkoznunk azon, hogy mik vagyunk, olyanok vagyunk, mint egy rizssütemény a képen.

41. fejezet: Zenki (Minden pillanat fontos esély)
Minden buddha végső útja túl van minden jelenségen. Egy pillanat minden dolog. Például, ha hajóval megyünk, részei vagyunk ennek a hajónak, és az egész életünk ez a hajó. Így az életünk minden dolog, és halálunk minden dolog.

42. fejezet: Cuki (A Hold. Minden dolog fontos esély)
Egyetlen tudat az univerzum minden létezőjét kifejezi, és minden létező kifejezi a mi tudatunkat. Ez éppen olyan, mint a Hold, mely forog, és követ bennünket.

43. fejezet: Kuge (A ku /szunnyata/ virága)
Egy virág kinyitja öt szirmát.
Ez egy kóan.
A ku nem a semmi. A kuból nyílik meg minden dolog, mint e virág szirmai.

44. fejezet: Kóbussin (A régi buddhák és pátriárkák tudata)
Minden buddha és pátriárka túl van a régi és modern időkön, és tiszteli a régi és modern időket.

45. fejezet: Bodaiszatta-sísó-bó (A bódhiszattva négy szabálya)
Bódhiszattvának lenni szükségszerűen négy gyakorlással jár együtt a többiek felé.

1. Fusze (szkt. dhána)
   Könyörületesség, önzetlenség, odaadás.
   Ami nem csak azt jelenti, adni a többieknek, de azt is, hogy nincsenek vágyaink.
   Azt is jelenti, hogy musotoku adni, haszon nélkül. Csak a mély szándék számít.
   Adni azoknak, akik zazent gyakorolnak, hatékonyabb, mint a Buddha-szobornak adni.
   „A kincs ott válik igazi kinccsé, ahol könyörületesség van.”
2. Aigó (szkt. prija akjána)
   Szelíden és kedvesen beszélni a többiekkel.
   Udvariasnak lenni a mindennapi életben.
   Amikor az emberek közvetlenül hallják ennek az udvariasságnak a szavait, boldogok, és ha azt hallják, hogy távollétükben is ilyen
   udvariasan beszélünk róluk, még boldogabbak.
3. Rigjó (szkt arta carja)
   Segíteni a többieken.
4. Dódzsi
   Keresni az együttműködést és a harmóniát a többiekkel, tehát nem ellenállni.

46. fejezet: Kattó (Bonyolultság, összetettség, kuszaság)
Nyózsó mester, Dógen mestere mondta: „Uru-csing-su-ten-uru.” Az abszolút igazság kuszasággá válik. De ami összetettség, az egyszerűség is. I sin den sin, a lelkemből a lelkedbe, nagyon összetett, de nagyon egyszerű is.

47. fejezet: Szangai-juisin (Az egész univerzum a tudatra vezethető vissza)
Nincs se igazság, se dharma a tudatunkon kívül. Minden, ami ebben az univerzumban létezik, csak a tudatunk kifejeződése.

48. fejezet: Szessin-szessó (Amit tudatunk és természetünk tanít)
Ez a buddhizmus forrása és eredete. Ez az élet megtalálása a halálban.
Tévedés azt hinni, hogy tudatunk fejlődik, természetünk pedig nem, hiszen tudatunk és természetünk nincs elválasztva.

49. fejezet: Bucudó (A buddha igaz útja)
Sákjámuni Buddha előtt hét buddha volt. Buddhától Bódhidharmáig huszonnyolc. Az első buddhától Enóig harminchárom. A Buddha igazi útja csak buddhától buddháig vezet, vagyis a buddha tudatától a buddha tudatáig. Zen szekta nincs. Zen szektáról beszélni tévedés. Buddha igazi útja az igazi buddhizmus. Csak a zazen Buddha igazi útja.

50. fejezet: Sóhó-dzsisszó (Minden létező az igazság)
Minden létezőnek megvan a formája, természete, teste, ereje, aktivitása, eredetisége, stb. A dzsisszó az igazi átadás buddhától buddhának, az igazi és tiszta átadás mestertől tanítványnak.

51. fejezet: Micugó (A titkos szó)
Sákjámuni Buddha az igazi buddhizmust egy titkos szóval adta át egyedül Mahákásjapának, de Mahákásjapa megértette teljes jelentését.

52. fejezet: Bukkjó (Buddha igazi szútrája)
Minden nagy mester mélyen megértette, mi a szútra. Mind úgy tekintették a szútrákat — ahogy a zazent és a kinhint is – mint a hazájukat, a testüket, a tudatukat, szüleiket és őseiket. És mindennapi életük szútrává vált. Az egész univerzumnak egy szútrává kell válnia.

53. fejezet: Mudzsó-szeppó (A kifejezés szabadsága)
A nagy mesterek szavainak, melyek a tanítást adják át, szabadnak kell lenniük, mint a madarak az égen. Sákjámuni Buddha azt mondta, az igazi Buddha szavainak át kell itatódniuk szabadsággal. Így sosem készülök fel előre, hogy mit fogok mondani, hanem alkalmazkodom az aktuális hallgatósághoz.
Egy szerzetes megkérdezte Dzsizai mestert: „Mi a mudzsó-szeppó valójában?” A mester így válaszolt: „Nem szabad kritizálnunk.”

54. fejezet: Hossó (a dharma természete)
Hó a dharma. Só a természet. Ezért a hossó azt jelenti, a dharma természete. Ez ugyanaz, mint a buddhatermészet, a bussó. Megvalósíthatjuk a azazen gyakorlása révén, követve a szútrákat és követve az igazi mestert.

55. fejezet: Dharani (A legvégső bölcsesség)
Azt is jelenti, zazen, kesza, sóbógenzó.
Imádkozni, szertartást tartani Sákjámuni Buddháért, az dharani. Zazenben ülni, és tisztelni a mestert, aki avatást adott nektek, az ugyanaz, mint Buddhához imádkozni.

56. fejezet: Szenmen (A reggeli arc)
Ez a fejezet mélyen elmagyarázza az arcról való gondoskodást, a reggeli fogmosást, a borotválkozást, a fürdést a templomban. (Némely nagy dódzsóban fürdő is van.) Az arcápolás és a fürdő nemcsak arcunk és testünk tisztaságát szolgálja, hanem elménkét is. A fürdő kapcsán Dógen elmagyarázza, hogyan használjuk a fürdőparfümöt a testen. Kifejti, hogy nem szabad pazarolni a vizet. Az arccal kapcsolatban azt mondja el, hogyan használjuk a törülközőt és a fogkefét. A fogkefére úgy kell gondolnunk, mint Buddha életére. A Bommó bószacu kai szútra írja le, hogy minden zen szerzetesnek tizenhat tárggyal kell rendelkeznie,

nemcsak a templomban, hanem utazásai során is: 1. kefe, 2. zsebkendő, 3. toalett-papír, 4. három kesza, 5. kulacs, 6. zafu és zagu (párna és kis szőnyeg a térdek alá), 7. sakudzsó (hosszú bot), 8. füstölő tartó, 9. vízszűrő, 10. törülköző, 11. kés, 12. kovakő, gyufa, vagy öngyújtó, 13. borotva, 14. kis összecsukható szék, 15. a fontos szútrák, 16. kis Buddha szobor.

57. fejezet: Mendzsu (Mester és tanítvány magánbeszélgetése a titkos beavatás céljából). Titkos könyv.
A mendzsu a zen titkos átadása egy magánbeszélgetés során, melyre a mester szobájában kerül sor. Ez a zen hagyománya a Sákjámuni Buddha által Mahákásjapának adott beavatás óta. Miután Sákjámuni Buddha befejezte beszédét, felvett egy szál virágot, és lassan megforgatta kezei között. Senki nem értette ezt a gesztust, egyedül Mahákásjapa mosolygott. Akkor Buddha azt mondta: „Birtokomban van a sóbógenzó és a nirvána tiszta tudata, és átadom ezeket Mahákásjapának.” Így kezdődött el ez a szokás, a zen átadása. A titkos beszélgetés mester és tanítvány között ugyanaz a közvetlen kommunikáció, amelyet Buddha adott. Dógen mester azt írta, hogy még olyan tanítvány is megkaphatja ezt az átadást, aki nem is beszéli a mester nyelvét, ha a mester mélyen szemébe néz a tanítványnak, és ha a tanítvány tiszteli és mélyen hisz mesterében.
Így adódik át az igazi mendzsu a lelkemtől a lelkedig.

58. fejezet: Zazenzgi (A zazen szabályai)
A zazen módszerét magyarázza el, a zazen közbeni tudati hozzáállást, a hisirjót, a dódzsó megfelelő elhelyezését és világítását. Főleg a zazen tartás fontosságára helyez hangsúlyt. Ez a fejezet csaknem azonos Dógen egy másik írásával, a Fukanzazengivel.

59. fejezet: Baike (A szilvafa virágai)Az öreg szilvafa virága a zen jelképe. Ez a tisztaság és a szépség, és illata tiszta, világos és nemes, a havas évszak után, mikor a tavasz felváltja a telet. Nyózsó mester azt mondta: „Egy piros virágú ág, mely az öreg szilvafából születik, a tavaszi szél mosolya a hó szívén. Ez pontosan a Buddha mosolya csukott szemmel.”

60. fejezet: Dzsippó (a tíz negyed, minden negyed, a tíz oldal, minden oldal — a tíz irány)
Pusztán egy ujjhegy magában foglalja az összes dzsippót. Megtalálhatjuk a dzsippót tiszta és őszinte tudatunkban is. Sákjámuni Buddha azt mondta, hogy csak egyetlen igazi dharma van a dzsippóban, és hogy ez a dzsippó beleférne egy negyed Buddhába.” Ha mélyen megértjük ezt a negyedet, megérthetjük az összes negyedet.

„Kedves tanítványaim, kérem fejtsétek meg ezt a kóant: a dzsippó az egyik orrcimpánk.”

61. fejezet: Kenbucu (Látni az igazi Buddhát)
Sákjámuni Buddha azt mondta tanítványainak: „Ha meg tudjátok érteni, hogy minden létező forma nélküli, akkor megláthatjátok majd az igazi Buddhát.”
Így minden létező és jelenség a tudatunkban létezik zazen közben. Ez a Sóbógenzó.

62. fejezet: Henszan (Kapcsolat az igazi mesterrel)
Buddha és a mesterek nagy Útja mindig az volt, hogy mesterükkel való kapcsolatukban „életük legmagasabb rendű célját,” az igazságot keresték.
A nagy Útnak nincs bejárata, és nincs út a széles égen. Az igazi henszan a sikantaza, csak zazen, csak ülni, de néha egy virág, vagy egy fűszál szemlélése is henszan, mert akkor a virág vagy a fűszál válik mesterré.

63. fejezet: Ganzei (A szemek)
Ez kifejezi a zen eredendő lényegét. Az őszi szél tisztaság, a hold pedig világos, mint a szemek. És ez egyben a hegyek, folyók és az óceánok is. Ez a ganzei nem én vagyok, sem a többiek. Minden buddha a szemek virága.

64. fejezet: Kádzsó (Mindennapi életünk)
Buddha és minden nagy mester gondot fordított a mindennapi életre. Megtalálták az autentikus igazságot mndennapos életükben, legyen az teaivás vagy táplálék fogyasztása közben. A teaivás és a táplálkozás zazenné válik, olyan, mint egy nagy hegy. Nyózsó mester azt mondta: „Ki teázhatna Bódhidharmával?”

65. fejezet: Rjúgin (A sárkány éneke)
Néhány tanítvány megkérdezte mesterét: „A halott fák erdejében hallja-e ön a sárkány énekét?” A mester azt mondta: „Tudnám hallani az oroszlán üvöltését egy csontvázerdőben. A halott fák nem holtak, a csontvázak nem holtak. Az igazi sárkány hallhatná a sárkány csodálatos énekét. Az igazi oroszlánkirály hallhatna egy csodálatos oroszlánüvöltést a csontvázak mezején. Mik a szemek egy koponyában?” Dógen mester mélyen elmagyarázta ezt a kóant.

66. fejezet: Sundzsú (Tavasz és ősz)
Egy szerzetes megkérdezte Tózan mestert:
— Amikor jön a hideg, vagy a meleg, mit tegyünk, hogy elkerüljük?
A mester azt mondta:
— Miért nem mentek arra a helyre, ahol nincs ses hideg, se meleg?
— Hol az a hely, ahol nics se hideg, se meleg.
A mester azt mondta:
— Amikor hideg van, öljétek meg a szerzetest a hideggel, amikor meleg van, öljétek meg a szerzetest a meleggel.
Dógen mester hosszasan magyarázta ezt a kóant csodálatos kommentárjaival, és így összegez: „Az a hely, ahol Tózan mester szerint nics se hideg, se meleg, a zazen.”

67. fejezet: Sósi-szairai-nó-i (Miért jött Bódhidarma Kínába?)
Ez a kérdés is egy nagy mester nagy kóanja.
Ebben a fejezetben Dógen mester mélyen elmagyarázza ezt a kóant. Persze nem Bódhidarma életéről van szó. Ez a kérdés Sikan mester kóanja, aki egy nap azt mondta tanítványainak: „Egy ember fogaival kapaszkodva lóg lefelé egy fáról. A fa egy ezer láb mély szakadék szélén áll, és ő nem ér el egyetlen ágat se, sem a kezével, sem a lábával. Valaki hirtelen megjeleni a fa alatt, és megkérdi: „Miért jött el az első pátriárka Nyugatról?” Ha válaszol, lezuhan és meghal, ha nem válaszol, nem teljesíti a kötelezettségét, a kóannak nincs megoldása. Mit válaszoltatok volna ebben az esetben? Valaki azt válaszolja: „Akkor kell megkérdezni, ha lejött a fáról.” A mester felkacagott.” Ebben a fejezetben Dógen mester elmagyarázza, hogy egy igazi kóan megoldását nemcsak az intellektuális gondolkodásban találhatjuk meg, hanem egy olyan elkötelezettségben, mely alapján képesek vagyunk elmenni a halálig is itt és most.

68. fejezet: Udonge (Az udumbara virága)
Egy nap Sákjámuni Buddha, miután több ezer tanítvány előtt tartott beszédet, kezébe vett, és ujjai között finoman megforgatott egy ficus clomerata virágot. Aztán kacsintott. Senki sem értette. Egyedül Mahakásjapa mosolygott. Erre Buddha azt mondta: „Birtokomban van a sóbógenzó kincse, és Mahakásjapának adom azt.”

Dógen mester azt írja: „A sóbógenzó és a sikantaza, az igazi szatori: a virág a Buddha szeme. Nyózsó mester azt mondja: „A barackvirágot a tavaszi szél nyitja meg, aztán a tavaszi szél veri le.” Még ha a tavaszi szél nem is szereti a barackvirágot, a barackvirág leeshet, megismerheti a szatorit.”

69. fejezet: Hocu-mudzsósin (A felülmúlhatatlan tudat felébresztése)
Bódhidarma azt mondta, hogy a legmagasabb tudat olyan, mint a fáké, vagy a köveké. Ez a tudat nem sorolható az u (létezés), a mu (nem létezés), a ku (üresség) vagy siki (jelenség) kategóriáiba. Ez a tudat az igazi mudzsósin. Ez a legmagasabb tudat lehetővé teszi, hogy megszabaduljunk családunktól, a hegyek között éljünk, gyakoroljuk a buddhizmust, megteremtsük a Buddhát vagy felépítsük egy templom tornyát, szútrát olvassunk vagy előadást tartsunk, meglátogassuk a mestert és zazent gyakoroljunk. Aztán a halálunkra kell gondolnunk. Még ha a tenger összes vize ki is száradna, a tenger medre megmaradna. Karmánk még a halálunk után is végeérhetetlenül folytatódik. Különbség van a között, hogy mi irányítjuk a tudatunkat, vagy az irányít bennünket. Ha elkezdjük megérteni a legmagasabb rendű tudatot, az azt jelenti, hogy így értjük meg.

70. fejezet: Hocu-bodaisin (A tudat felébredés felé vezetése)
Általában szólva háromféle tudat van:

1. Csitta: ez a diszkrimináló, gondolkodó és ítélkező tudat.
2. Hridaja: olyan, mint a növények, és fák tudata.
3. Vriddha: a tudatosság koncentrációjának kifejeződése.

E három formából a tudat bódhi felé irányítása a csittával kezdődik, de a csitta nem azonos a bódhival. A bódhi igazi tudata, a bodaisin, bódhicsitta azzal kezdődik, hogy fogadalmat teszünk, hogy segítünk az emberiségen, hogy elérje a szatorit még előttünk. Persze ez nem velünkszületett hozzáállás. Ez azt jelenti, hogy segítünk másoknak buddhává válni anélkül, hogy mi magunk buddhává akarnánk válni. Ez a koncepció a mahájána buddhizmus lényege.

71. fejezet: Nyorai-zensin (Buddha teste)
A szútrák összessége Buddha teste, akár éneklik, olvassák, vagy magyarázzák őket. A szútrák recitálása Buddhához való imádkozás. Az egész univerzum Buddha testének része. A zazen gyakorlása fontosabb, mint a szútrákkal való foglalkozás, mivel ha zazent gyakorolunk, megvalósithatjuk Buddha egész testét, most és ezen a helyen.

72. fejezet: Zanmai-o-zanmai (A zazen a szamádhi királya)
Csak a zazen teszi lehetővé, hogy túlhaladjunk az egész univerzumon. Ez a buddhatudat királya. Egyedül a zazen útja teszi lehetővé, hogy belépjünk a legmélyebb titkok titkába, a buddhák világába. Ezért szentelte magát a múlt minden nagy mestere egyedül a zazennek, és nem csinált semmi mást.
Meg kell értenetek, hogy a zazen gyakorlása és a többi gyakorlások két teljesen különböző világ. Nyózsó mester azt mondja, hogy a zen csak sikantaza, feladni testet és tudatot, nem kell füstölőt égetni, leborulásokat végezni, Buddhához vagy csendben imádkozni és szútrákat olvasni. Bódhidharma vagy Enó ideje óta, vagyis 4-500 éve egyedül mesterem, Nyózsó gyakorolta az igazi zent, és „vájta ki a Buddha szemét”. Egyedül mesterem, Nyózsó tudta megérteni, nem volt azóta Kínában más. Egyedül ő értette meg az igazi buddhizmust, és hogy az igazi buddhizmus csak a zazen. Így a test zazenje és a tudat zazenje között nincs különbség. Tudnunk kell, hogy nincs különválás, nincs kettőség, és hogy ez a két dolog egyet

alkot. A zazen az univerzum legnagyobb királya. Amíg Bódhidharma el nem látogatott Kínába, senki sem ismerte a zazent abban az országban.

73. fejezet: Szandzsusicsi-bon-bodai-bunpó (A bölcsesség harminchét útja)
A buddhizmusban a gyakorlásokat általában harminchét kategóriába sorolják. Ez Buddha kóanja. Van négy nendzsó, négy sógón, négy dzsinszoku, öt kon, öt riki, hét kakubun és nyolc sódóbun.

1. A négy nendzsó abból áll, hogy testünket tisztátalannak tekintjük. A négy megfigyelés a hamis látásmódok megszüntetésére.
2. A négy sógon vagy négy helyes erőfeszítés, hogy jót cselekedjünk és elkerüljük a rosszat.
3. A négy dzsinszoku, a négy lépés a természetfeletti erők felé.
4. Az öt kon, az öt képesség, mely a helyes viselkedéshez vezet. Sin a hit, sódzsin az állhatatos erőfeszítés, nen az éberség, a helyes gondolkodás, dzsó , a koncentráció, és e a bölcsesség.
5. Az öt riki, melyek az előző képességek aktualizálásai.
6. A hét kakubun: a felébredés hét testrésze, (a szkt sapta bodhjanan ganiból). Ez a hétféle bölcsesség annak megértésére, hogy mi a jó és mi a rossz.
7. A nyolc sódóbun: A nyolcrétű nemes ösvény: helyes látásmód, helyes gondolkodás, helyes beszéd, helyes cselekvés, helyes életmód, helyes erőfeszítés, helyes figyelem és helyes koncentráció. Dógen mester ezt a harminchét utat kommentárjaiban mélyebben elmagyarázta, mint a téraváda buddhizmusban. Így e harminchét féle gyakorlás 1369-féle gyakorlásra bővült. Végül kimutatta, hogy mindenek a gyakorlások a zazen révén tökéletesedtek ki.

74. fejezet: Tenbórin (A buddhizmus terjesztése, a dharma kerekének megforgatása)
Ez Buddha beszéde, szrt csarmapradakszina. Tartalmazza Buddha minden szútráját. Ezek jelentése a Sóbógenzóban tömörebbé és intenzívebbé válik. A Sóbógenzó Buddha beszédeinek lényege, mindezek lényege pedig a zazen gyakorlása.

75. fejezet: Dzsisó-zanmai (Az önmagunk általi felébredés szamádhija)
Az igaz szatori öntudatlan. Ha tudatában vagyunk, az nem az igazi szatori. Meg kell értenünk, hogy minden szútra csak a zazen és a kesza szútrája. Minen szútrát a zazen és a kesza tesz élővé. Jól követhetjük a szútrákat, követhetjük a mestert, de ez nem jelenti ezt, hogy mindent intellektuálisan kell megértenünk, hiszen az végül önmagunk követéséhez vezetne. Egy igazi mester révén elérhetjük az igazi szatorit. A dogmatizmus a legsúlyosabb tévedés. Dzsisó-zanmai azt jelenti, hogy nem szabad másoktól függenünk, hanem önmagunk révén kell elérnünk a szatorit. Csak mi magunk érthetjük meg, a többiek nem érthetik meg helyettünk. A szatori nem más, mint egyedül a zazen gyakorlása. Zazen nélkül egyáltalán nem érhetjük el a szatorit.
Így a dzsisó-zanmai csak a zazen gyakorlását jelenti.

76. fejezet: Dai-sugjó (Nagy gyakorlás)
Előadás az újjászületésekről, a Hjakudzsó mester által idézett róka történetével szemléltetve. Ha véget akarunk vetni a rossz karmánknak vagy az újjászületéseinknek, meg kell kapnunk a bódhiszattva avatást vagy a nagy szerzetesi avatást. Ha avatást kaptok, a rossz karmátok vagy újjászületésetek javulni fog, de ha igazi avatásra vágytok, nagy zazen gyakorlást kell folytatnotok.

77. fejezet: Koku (Az univerzum, az ég)
A ku (szunnyata), űr, üresség, ég, univerzum nem csak a húszféle ku filozófiája, hanem a 84000-féle ku filozófiája is. A kusóbógenzó. tanításának univerzálisank kell lennie, és az univerzális azt jelenti,
Egy mester megkérdezte egyik tantítványától:

— Meg tudja ragadni az univerzum ürességet?
— Igen, — válaszolta a tanítvány — talán meg tudom.
— Hogyan?
— A tanítvány úgy tett, mintha megmarkolná a teret a kezével.
Erre a mester azt mondta:
— Ön nem érti, mit jelent megragadni az ürességet.
— Akkor maga hogyan csinálja? — kérdezte a tanítvány.
A mester erőteljesen megfogta az orrát, és meghúzta.
— Ez fáj, ez fáj! — mondta a másik — Kérem, ne babráljon ki velem, majdnem letépte az orromat!
Ahogy ez a példa mutatja, a koku mindent jelent, minden jelenség koku. Az üresség nem csak a semmi, hanem minden, ami létezik. A tanítvány orrát megragadva a mester ezt mondta:
— Kedves tanítványom! Fejtse meg ezt a kóant: A koku a sóbógenzó lényege!
78. fejezet: Hacu-u (A csészék)
A szerzetes csészéje, szkt pátrá. Sákjámuni Buddha előtt hét buddha volt, aki továbbadta a csészét. Sákjámuni Buddhától Bódhidharmáig huszonnyolc nemzedék adta át.
Bódhidharmától Enóig, Ekán át hat generáció volt, és így tovább.
Ez a sóbógenzó. És ez ugyanaz, mint a kesza.

III Sóbógenzó Bendóva

Előszó

A Bendóva a Sóbógenzó kilencvenöt fejezete közül az első.
A Bendóva szó jelentése: „ előadás a zazen jelentőségéről.”
A bendó azt jelenti, megtalálni a felébredést a zazen gyakorlásán keresztül, ugyanaz a jelentése, mint a zazennek.
A dó a szatori és az igazi önismeret útja. A dó jelenti az igazi buddhatermészetet, vagy az igazi zent, az igazi dharmát, az igazi szatorit, és a zazen gyakorlását, és jelöli a buddhizmus három kincsét is: a Buddha kincsét, a Dharma kincsét és a Szangha kincsét. A zazen e három kincs lényege.
A va történetet, előadást jelent.
Tehát a Bendóva azt jelenti, előadás a zazen jelentőségéről. Ez a könyv erőteljesen elmagyarázza azt, hogy hogyan kell önmagunkon belül megtalálnunk az igazi szabadságot.
Zsizsuju zanmai: az igazi szabadság a tudaton belül a zazen gyakorlása révén.
Azt is elmagyarázza, hogy ez a gyakorlás minden szokáson, minden vallási hagyományon és társadalmi szabályon túl helyezkedik el és univerzálissá válik.
Két részből áll:

- Az első a zazen érdemei,

- A második egy párbeszéd Dógen mester és tanítványai között, mely során a mester tizennyolc kérdésre válaszol.

Ezt ki akarom egészíteni a „kufu bendó” fogalmával, melynek jelentése: „a zen feltalálása, módszere és gyakorlása”.
Vagyis a szatori után meg kell találnunk az összes jelenséget a „szatorin”. És hozzáteszem még a „surró” fogalmát is, vagyis túlmenni a szatorin, folytatni a gyakorlást.
Így az igazi szatori valójában azt jelenti: „túl a szatorin”, és az igazi gyakorlás szükségszerűen azt jelenti, „túl a szatorin”. A folyamatosságnak tökéletesnek kell lennie. Így az egész életünk, életünk minden jelensége harmóniává, egybeolvadássá, egységgé válik.
És „túl” tudunk menni, és eljuthatunk az igazi szabadsághoz és az univerzális békéhez.

IV Sóbógenzó: Sódzsi

92. Fejezet Élet és halál

Ezt a fejezetet sokáig titokban tartották, egyedül az igazi tanítványokat hatalmazták fel arra, hogy lássák, belenézzenek a mester szobájában. Nem túl hosszú fejezet, de nagyon fontos. Azért íródott, hogy leírja a zazen közbeni tudatállapotot.
Meg van mondva, hogy ha a Buddha az életben és a halálban van, nincs élet és halál. Ugyanígy, „ha nincs Buddha az életben és a halálban, akkor nincs több probléma az élet és a halál kapcsán.” Ezek két zen mester, két felébredett, Kasszan és Zsózan szavai, tehát mélyen tanulmányoznunk kell szavaikat, és nem szabad őket könnyedén venni.
Ha el akarjuk hagyni az életet és a halált, mélyen meg kell értenünk a szóban forgó kérdést. Nem megtalálni a Buddhát az életben és a halálban ugyanolyan lehetetlen, mint Észak felé irányítani egy csónakot, mellyel Délnek akarunk menni, vagy látni a sarkcsillagot Dél felé tekintve. Ha így tesztek, elvétitek az utat. Meg kell értenünk, hogy az élet és a halál a nirvána, és hogy nem szabad arra vágynunk, hogy elmeneküljünk a nirvána elől, sem vágyakozni a nirvánára. És ha így teszünk, automatikusan megszűnik a zavaradottságunk ezzel kapcsolatban.
Hiba lenne azt ghondolni, hogy az élet a halálból jön, vagy hogy a halál az életből jön.
Egy lét rövid ideig tart, de volt, és lesz. Van jövője és van múltja. Ezért mondják a buddhizmusban, hogy az élet nem az élet. És meg van mondva, hogy ami halandó, az volt azelőtt, és lesz azután, hogy a halál nem a halál. Ez azt jelenti, hogy amíg élünk, az életre kell kell koncentrálnunk, és meg kell őriznünk az életet, és mialatt meghalunk, a halált kell szolgálni, és a halálra kell koncentrálni.
Ha élni akarunk, utáljuk a halált és el akarni menekülni előle, az nem való semmire.
Ez az élet és ez a halál a Buddha igazi élete. Ha utáljuk, és el akarunk menekülni előle, elveszítjük a Buddha igazi életét. Akár ott maradunk, akár elmenekülünk előle, elvesztjük a Buddha igazi életét.
Csak a Buddha igazi életét kell követnünk. Ha nem utáljuk, vagy nem keressük túl közelről a Buddhát, akkor beléphetünk igazi tudatába. De nem szabad a tudatunkkal cselekednünk, nem szabad a szánkkal beszélnünk.
Amikor föladjuk a testet és a tudatot, és mindent elfelejtünk, belépünk a Buddha házába, a Buddha oldalán ülünk: a hatalma révén feladhatjuk az léletet és a halált, és Buddhává válhatunk öntudatlanul, anélkül, hogy személyes tudatosságunkat, vagy akaratunkat kellene használnunk.
Mindenkinek meg kell étrtenie, hogy nem szabad megmaradnia a saját tudatában.
Ha Buddhává akarunk válni, nagyon könnyű megtalálni az utat: nem tenni rosszat, nem ragaszkodni az élethez és a halálhoz, minden érző lény iránt együttérzőnek lenni, tisztelni a

feljebbvalóinkat, és együttérezni az alattunk lévőkkel, nem hagyni, hogy a tízezer dolog megzavarja tudatunkat, nem vágyakozni, nem gondolkodni, sem aggódni.
Így igazi buddhák leszünk.
Buddhát nem kell máshol keresni, csak a Sóbógenzó Sódzsiban (élet és halál).
Sóbógenzó, 92. Fejezet, Sódzsi

V Sóbógenzó Hacsi-dainin-gaku 95. Fejezet A nagy ember nyolc szatorija

Előszó

Ez a fejezet elmagyarázza, kifejti és kommentálja az utolsó szútrát, amelyet Buddha közvetlenül halála előtt mondott el. Ez nagyon fontos szútra. Ez Buddha utolsó beszéde, amelyet a tanítványaival töltött utolsó éjszakán tartott.
Dógen mester is élete utolsó évében, 1253-ban írta ezt a fejezetet tanítványai számára.
A szútra valódi címe Bucu-juikjó Gjó: „Buddha végrendeletének szútrája”. Egy másik címe: „A Nirvána lényegének szútrája.” Ebben a szútrában Buddha így beszél:
„Kedves tanítványaim! Higgyetek abban, amit mondani fogok, mert ez a szútra igazi tudatomat és igazi életemet — a dharmát — adja nektek halálom után!”
Ha a nagy lény nyolc alapelvét a gyakorlatban alkalmazzátok, és nemzedékről nemzedékre továbbadjátok, Buddha dharmája folytatódik, és nem ér véget.
Életünk tele van veszélyekkel, állandótlan. Olyan, mint egy álom. Egy buborék. Mindentől meg kell válnunk, amit szeretünk. Minden átmeneti. Az én testem is egy buborékhoz hasonló. El fog tűnni, mint minden, ami elvénülésre van ítélve.
Ó, tanítványaim! Értsétek meg, és mélyítsétek el szavaimat. Mindaz, ami ebben a világban született, pusztán forma, eltűnésre van kárhoztatva, megnyugvás nélkül, és nem marad meg. Számomra közeledik a vég. Ez az utolsó tanításom.”
Dógen mester azt írja, ha Buddha tanítványai nem képesek megérteni e szavakat, vagy figyelmen kívül hagyják őket, akkor nem is igazi tanítványai.

Életünk kérdése (Gendzsókóan 現成公案) [Hadházi Zsolt fordítása]

Mikor mindent Felébredett Tapasztalatnak látunk, akkor a megvilágosodás és megtévesztettség, gyakorlatok, élet és halál, Felébredettek és érző lények világosan megkülönböztetettek. Mikor a tapasztalatok nagy tágasságával én nélkül találkozunk, akkor nincs megvilágosodás és nincs megtévesztettség, nincsenek gyakorlatok, nincs élet, nincs halál, nincsenek Felébredettek, nincsenek érző lények. A Felébredt Éberség Útja túllép a semmin és a valamin. Így, létezik megtévesztettség és megvilágosodás, élet és halál, Felébredettek és érző lények. Azonban az ilyen: ragaszkodásunk ellenére a virágok elhervadnak, utálatunk ellenére a gazok virágoznak.

A törekvéssel gyakorlás, találkozni a számtalan tapasztalattal mint énnel és akként látni őket, megtévesztettség. Mikor a tapasztalatok nagy tágassága tovább megy, és gyakorol és megvalósítja az ént, ez a Felébredés.

A Felébredettek megvilágítják a megtévesztettséget, az érző lények megtévesztettek a megvilágosodásban. Továbbá, van megvilágosodás a megvilágosodás előtt, van megtévesztettség a megtévesztettségben. Mikor valóban látod magadat mint Felébredettet, nem kell magadat Felébredettnek látnod. A megvalósított Felébredett megvalósítja a köznapi életet, mint Felébredt Éberség.

Az egyedüli testtudattal lásd a formákat, az egyedüli testtudattal halljad a hangokat és akkor belsőleg megérted őket. Ez nem olyan, mint a tükröződések egy tükörben, vagy a hold a vízben; ezekkel az egyik oldal tisztán látható, a másik elrejtett.

A Felébredés Útját tanulmányozni az én tanulmányozása. Az ént tanulmányozni az én elfelejtése. Elfelejteni az ént a felébredés a tapasztalatok nagy tágasságával. Felébredni a nagy tágassággal, a saját és mások testtudatának elejtése.

Nem találni a megvilágosodás jelét és ez a jeltelenség folyamatosan megmutatja magát. Először, mikor keresed az igazságot, elválasztod magad onnan, ahol van. Végül, mikor megkaptad az igazi átadást, abban a pillanatban eredeti önmagad vagy.

Hajón utazás közben a partot nézve úgy tűnik, mintha a part mozogna. Közvetlenül a hajóra nézve tudni fogod, hogy a hajó az, ami mozog. Hasonlóképp, ha megvizsgálod és értelmezed a számtalan tapasztalatot miközben össze vagy zavarodva saját testtudatod felől, azt fogod gondolni, hogy tudatod és természete állandó. Legyél belsőségesen mindazzal amit teszel, térj vissza eredeti magadhoz és világos lesz, hogy a számtalan tapasztalat én nélküli.

A tűzifa hamu lesz, nem lesz újra fa. Ne gondold, hogy először van a fa, utána a hamu. Megértésed át kell lássa ezt, bár a tűzifa az tűzifa, van előtte és utána; hogy van előtte és utána, szabad ezektől. A hamu az hamu és van előtte és utána. A fa nem lesz újra fa, miután hamu lett, és mikor meghalsz, halott vagy, nem térsz vissza az életbe. Az élet nem lesz halál; ez az igaz tanítása a Felébredettnek. Így, az élet kezdettelen. A halál nem lesz élet; ez az igaz tanítása a Felébredettnek. Így, a halál végtelen. Az élet élet, a halál halál és mindegyik a maga helyén, mint a tél és a tavasz. A tél nem lesz tavasz, a tavasz nem lesz tél.

A felébredés olyan, mint a vízben tükröződő hold; a hold nem nedves, a víz nem kavarodott fel. Minden sugárzásával együtt a hold látható még egy pocsolyában is. Telihold, tágas ég,

mindkettő tükröződhet a fűszálon lógó egyetlen harmatcseppben. A Felébredés nem akadályoz téged, ahogy a hold nem fodrozza a vizet. Nem tudod megragadni annál jobban a Felébredést, mint amennyire a harmatcsepp megfékezheti a teliholdat, vagy a tágas eget. Amilyen mély a csepp, olyan magas a hold. Hogy meddig tart egy ilyen visszatükröződés, csak gondolj a víz mélységére és a hold fényére.

Mikor az igazság még nem töltötte be a testtudatot, úgy tűnik túlcsordulsz. Mikor a testtudat egy vele, megláthatod mi hiányzik.

Mikor a tengeren hajózol és nincs szárazföld a láthatáron, a négy irányba nézel, csak a kerek tengert látod. Valójában a tenger nem kerek vagy szögletes, tízezernyi tulajdonsága van, mint egy palotának, egy díszítésnek. Csak addig tűnik kereknek, ameddig abban a rövid időben láthatjuk. Lásd a tapasztalatok nagy tágasságát ily módon.

Az élet a megvilágosodás maga és sok oldala van, de csak azt tudod látni, amit gyakorlatod megértése enged. Hogy értékeld a tapasztalatok nagy tágasságát, értsd meg, hogy a tengerek és a hegyek kereknek vagy szögletesnek tűnhetnek, de még vannak meglátandó részletek és egész világegyetemek vannak minden irányban. Közvetlen érdekeltséged körei jelentéktelenek. Ami van, megmutatja magát pont itt a talpad alatt és egyetlen csepp vízben.

Nem számít, milyen messzire úszik a hal, nem éri el a tenger végét. Nem számít milyen messzire repül a madár, nem éri el az ég végét. Kezdetektől fogva a halak és a madarak mindig egyek voltak az elemükkel. Mikor nagy szükség van, megjelenik a nagy használat. Mikor kis szükség van, megjelenik a kis használt. Így a dolgok teljes körű használata mindig úgy van, ahogy. Bárhol legyen is valami, lefedi a saját területét. Ha a madár elvágná magát az égtől, meghalna. Ha a hal elvágná magát a víztől, szintúgy meghalna. Ugyanígy, az ég élete a madár maga, a víz élete a hal maga. A madár élet, a hal élet. Még bővíthetnéd ezeket a példákat, ha akarnád. Gyakorlás, megvilágosodás, hosszú és rövid élet, ezek példák.

Ha a madár, vagy a hal megpróbálna elmenekülni elemétől, a saját helye nélkül lenne. Megvalósítani az életed mint az életed, megvalósítod a Felébredt Éberség használatát. Ha megérted ezt, akkor minden amit csinálsz azt valóban úgy teszed, ahogyan az Út van. Nincs nagy vagy kicsi, én és más, kezdet, vég - és így létezik az Út most. Úgy gyakorlod és valósítod meg a Felébredt Éberség Útját, hogy felveszel egy dolgot és átlátod, hogy befejezel egy dolgot annak megértésén keresztül. A hely itt van, az Út mindenütt. Nem érhetsz el az igazság határához, mivel az Éberség Útjának tanulmányozása által felkél egyben a látóköröd is. Ne korlátozd a megvalósítást a tudásod határaival. Még azután is, hogy a megvalósítás megnyilvánult, az annyira belsőséges, hogy nem lehet úgy ismerni, mint személyeset és ezért minden kifejezése szükségszerűen helyet hagy még többnek.

A Ma-ku hegy szerzetese, Pao-cse ült és legyezte magát, mikor egy szerzetes jött és kérdezte:
- A szél természete állandó és egyetemesen cselekszik. Miért használsz legyezőt?
A mester válaszolt:
- Bár érted a szél állandó természetét, nem látod az egyetemes cselekvését.
- Mi az egyetemes cselekvés? - kérdezte a szerzetes.
A mester legyezte magát, a szerzetes meghajolt.

Ez a Felébredt Éberség megvilágosító tapasztalatát átadó élő út. Ha azt mondod, hogy nem kell használnunk legyezőt, mert a szél természete állandó, hogy ismeretünk erről az állandóságról nem igényel legyezőt, akkor te nem tudsz semmit a szél természetéről, vagy az

állandóságról. Az a Felébredt Éberség állandó természete miatt van, hogy a földet arannyá, a folyókat ghível áramlóvá teheti.

(Íródott 1233 őszének közepén, s odaadatott világi tanítványomnak, kjúsúi Jó-kosunak.)

Az ülő meditáció szabályai (Shōbōgenzō-zazengi) (Végh József fordítása)

A zen tanulása a zen gyakorlása.
A zazen gyakorlásához válasszunk egy csendes helyet, amely nem túl szeles vagy nyirkos, majd terítsünk le egy vékony gyékényt. Gondoljunk ülőhelyünkre úgy, mint Buddha gyémánt trónusára. Egyes szerzetesek nagy sziklákon ülnek, mások pedig a hét buddha nyomán járnak azzal, hogy vadfüvek levelét terítik szét ülőhelyükön.[37]
Az ülő meditáció (zazen) helye nem lehet túl sötét, tartsatok mérsékelt világososságot mind éjjel, mind nappal. Télen legyen meleg, nyáron hűvös.
Tegyétek félre az összes bonyolódó ügyeteket, vegyétek elejét minden belső tudati tevékenységnek. Ne gondoljatok sem az idő múlására, sem a ("külső") körülményekre, és "jó" vagy "rossz" gondolatától se függjetek[38]. A zazen nem "öntudat", "gondolkodás" vagy "önszemlélés".[39] Sohase akarjatok Buddhává válni![40] Vessétek le magatokról az ülés vagy a fekvés rossz szokását.[41]
Egyetek, igyatok, de csak szerényen. Örüljetek minden elmúló napnak és éjszakának. Úgy őrizzétek a gyakorlásotokat, mint a tüzet.
Tanuljatok az 5. elődd, az óbai-hegyi Kónin (Hong-ren, 601-675) példájából. Neki minden nap, minden mozdulata nem volt más, mint az ülő meditáció gyakorlása.[42]
Amikor a zazent gyakoroljátok, viseljetek készát[43] és használjatok kis kerek ülőpárnát. Ne a párna közepén üljetek, hanem helyezzétek a párnát a feneketek elülső része alá. A párnának a gerinc tövét kell illetnie. Ez az alapvető testhelyzet Buddháról Buddhára, elődről elődre szállt.

Üljetek egész, vagy fél lótuszülésben. A teljes lótuszülésben a jobb láb a bal combon, a bal láb pedig a jobb combon nyugszik. Tartsátok a lábatokat vízszintesen, a hátatokat pedig

---

[37] Dógen először arra a legendára utal, amely szerint, amikor Buddha a bódhi fa alatt megvilágosodott, akkor egy gyémánttal díszes trónus emelkedett ki a földből. Buddha azt gondolta, hogy ez Indra isten ajándéka, ezért, mint ahogyan az előző hét Buddha tette, felajánlásként vadfüveket hintett szét. A másik utalás azokra a zen szerzetesekre vonatkozik, akik egyedül elvonulva a hegyekben és az erdőkben, ezt a szokást követve füveket szórnak ülőhelyükre.

[38] Több utalás is halmozódik e rövid mondatokban. Az első Zongze mondása a Zuochan yi (ZS,279), amelyet Dōgen egy, a VI. pátriárkának, Hui-nengnek tulajdonított mondással kapcsolt össze: JDCDL, T51:236a20. Az egész mondat egyben pedig Baizhang Huihai (749-814) mondását idézi: "Hagyj fel minden egyéb tevékenységgel, ne bonyolítsd tovább ügyeid! Ne tartsd ezeket a tudatodban, ne is gondolj velük, és semmilyen jelenségre (dharmára): sem jóra, sem rosszra, sem világira vagy világon túlira! Tedd félre a testedet és a tudatodat, szabadítsd fel őket!" (JDCDL, T51:250a17-20)

[39] Bevett irodalmi hivatkozás a szanszkrit *citta*, *manas*, *vijñāna* együtt emlegetett tudatfogalmakra, és a zen szövegekben a shin-ii-shiki (心意識) formában a gondolattal (nen 念) azonos jelentésben fordul elő. A nen-sō-kan kifejezés (gondolatok, elképzelések, észlelés) a gondolkodást különbözteti meg (vikalpa), és más buddhista meditációs gyakorlatokra utal.

[40] Hivatkozás egy, a következő fejezetben alaposan elmagyarázott kōanra, a Nanyue a farkat tisztítja. (Vö.: DZZ 1:91-93)

[41] Dógen itt egyik gyakran hangoztatott mondását idézi, amelyet mesterének, Rujingnak tulajdonított. Az ő megállapítása, pedig az elvonulásokon megengedett "négy viselkedésmód"-ot idézi: állás, séta, ülés, fekvés.

[42] Az ötödik pátriárka idézése valószínűleg a *Jingde chuandeng lu* egy szakaszára megy vissza: T. 51:231b. Az étkezéses szakasz megfogalmazása a Zuochan yit idézi.

[43] Késza (袈, kāśāya) a szerzetes felsőruházata, amelyet főként szertartások alkalmával viseltek. EZ azt sugallja, hogy az itt tartott előadás, ilyen ruhában ülő, éppen felavatott szerzetesekhez szólt. A gyékény közepére tett ülőpárna a szótó iskola egyik jellegzetes ismertetőjegye, noha Dógen szövege alapján ez akkor még nem lehetett bevett gyakorlat, a legtöbb helyen megelégedtek a gyékénnyel. A *futon* írásjegyeit ma inkább *zafu*nak mondják. Vö.: Keizan: Zazen yójin ki; SSZ Shūgen 2:426b; Zuochan yi.

egyenesen. A fél lótuszülésben a bal láb a jobb combon nyugszik, a jobb láb pedig a bal comb alatt.[44]

Oldjátok ki a csuhátokat, egyenesedjetek ki. A jobb kéz most bal lábhoz, és a bal pedig a jobb lábhoz kerül. A hüvelykujjak egyenesek és gyengéden érintkeznek. A tenyerek a hasfalhoz támaszkodnak. A hüvelykujjaitokat tartsátok a köldökötökkel egyvonalban.
Ne felejtsétek el: a hátatok mindig egyenes legyen: ne hajoljatok el se előre, se hátra, se jobbra, se balra. A fületeket tartsátok a vállatokkal egy vonalban. Ugyanúgy, ahogyan az orrnak és a köldöknek is egy síkban kell lennie. A nyelv a szájpadláshoz támaszkodik. Az orrotokon keresztül lélegezzetek, az ajkak és a fogak ne nyissanak (utat a levegőnek). A szemeteket a maguk természetes módja szerint tartsátok nyitva.[45] Amikor elkezditek a gyakorlást, vegyetek mély lélegzetet, ennek segítségével igazítsátok el a testtartást.
Ülésetek tartása biztos legyen akár a hegy. Gondoljatok arra, hogy "nincsenek gondolatok". Hogyan? Hát úgy, hogy "nincsenek gondolatok"![46]
Ez az ülő meditáció remek módja. A zazen nem egy eszköz a megvilágosodás eléréséhez (dhyāna). A zazen maga a buddhaság mindennap megélt örömének a dharma-kapuja. A zazen maga a tiszta, magától értetődő megvilágosodás.[47]

Mindez elhangzott 1243. novemberében a kippódzsi szerzetesek kérésére.

---

[44] Dógen a lábak keresztezésének pontos leírásával némileg eltér a korában bevett gyakorlattól, mesterét és a Zuochan yi-t követi azzal, hogy a bal láb van felül (goma). A többi iskola fordítva helyezte el a lábait: a jobb láb keresztezte a balt (kichijō). Mestetét követi abban is, hogy megengedi egy hosszú ülőmeditációs periódus alkalmával a lábak cseréjét, vagyis a goma tartást kichijō-tartásra cserélhetik a gyakorlók. Hasonló beszélgetés olvasható a kéztartásról is a *Hókyó ki*-ben (DZZ 2:386).

[45] A Hókyó ki-ben (DZZ 2:386) Dógen megengedi azt is, hogy valaki az ínyéhez vagy a metszőfogaihoz nyomja a nyelvét. A szemek nyitottságáról szólva leginkább Fayun kritizálta a nyitott szemű meditációt, kiemelte, hogy nemcsak az elalvás veszélyét rejti magában, hanem a szamádhi, az összeszedett tudatállapot kialakulása is egyre nehezebb csukott szemű meditációval (ZS.279). Rujin azt mondta, hogy a kezdők mindenképpen nyitott szemmel üljenek, csak a haladóknak engedhető meg bizonyos esetekben, hogy becsukják a szemüket (Hókyó ki, DZZ 2:386). Dógen a Bendō hō-ban ismételten figyelmeztet, éjszakai elmélyedéskor mindenképpen tartsuk nyitva a szemünket (DZZ 2:.314).

[46] Dógen ezzel a példázattal kezdi a Shōbōgenzō következő fejezetében a magyarázatot, "Yueshan nem gondol". Ezt a kōant használta Dógen a Fukazazengi első változatában, ezt később kicserélte a Zuochan yi hivatkozására (ZS 281).

[47] A zazen nem a meditáció gyakorlása, a klasszikus indiai "meditáció" (dhyāna 習禪) kifejezésre utalva, hanem maga a megvilágosodás. A zen önmagában a dhyāna fordítása. A "gyakorlás", "hozzászokás" jelentésű előtaggal utal a mester arra, hogy mindig a teljes megvalósításra kell törekedni, nem valamiféle "gyakorlatozásra", "edzésre". Ezzel a Linjian lu-t idézi (ZZ 2B,21:295d), ebben Huihong arról beszél, hogy vajon mit is művelt Bodhidharma, amikor kilenc évig ült a fal előtt. Dōgen mondatának a folytatása szó szerint a "könnyűség és jólét (sukha) dharma-kapuja" (大安樂の法門なり) a Lótusz szútra Sukhavihāra fejezetére utal, amelyben Buddha azt ecseteli, miként töltik ki a bódhiszattva életét a meditációból fakadó örömök (T.9:37b10). Vö.: páli Dhammapada 379; Bendō wa, DZZ.1:737. A bekezdés vége egy történetre utal, amikor a Hatodik pátriárkát meglátogatta a Nanyue hegyi Dahui Mester.

A zen gyakorlása a zazen. A zazen gyakorlásához egy nyugodt hely kívánatos. Helyezz a földre egy vastag pokrócot. Ne engedj be ködöt, füstöt, vagy harmatot. Óvd és tartsd karban azt a helyet, ahol letelepszel a testeddel. Ugyanazt az ülő tartást vesszük fel, mint Sákjámuni Buddha, amikor elérte a megvilágosodást. Vannak példák gyémánt ülésen való ülésre, és olyan szerzetesek is voltak, akik lapos kövön ültek, melyet vastag fűtakaró borított.
Az ülés helyén ne legyen túl sötét se nappal, se éjszaka, télen tartsd melegen, nyáron hűsen. Minden elfoglaltságot tegyél félre, és engedd elnyugodni a dolgok milliárdjait. A zazen nem a jóra gondolás, sem a rosszra gondolás, nem tudatos, nem is önelemző. Ne vágyj arra, hogy buddhává válj, vesd el az ülés és fekvés fogalmát. Légy szerény az evésben és az ivásban, figyelj arra, hogyan töltöd el az idődet. Úgy kötelezd el magad a zazenben, mintha a fejedet akarnád megóvni a tűztől.
Az ötödik pátriárka Obai hegyén minden más elfoglaltságot kizárva zazent gyakorolt. Mikor zazent ülsz, viseld a keszát, és ülj kerek zafura. A zafut nem szabad teljesen becsúsztatni a lábak alá, csak a feneked egy részével ülj rá. Így a térdek lennmaradnak a földön, és a gerincet alátámasztja a párna. Ez az a módszer, ahogy az összes ős ült zazen alatt, ülj akár féllótusz, akár lótusz tartásban. Teljes lótuszban helyezd először a jobb lábfejedet a bal combodra, majd a bal lábfejedet a jobb combodra. Ha féllótuszban ülsz, helyezd egyszerűen a bal lábadat a jobb combodra. Lazítsd meg a ruhádat és rendezd el. Helyezd a jobb kezedet a bal lábadra, a bal kezedet pedig a jobb kezedbe. Finoman érintsd egymáshoz a hüvejkujjaid hegyét. Mindkét kezed érjen hozzá az alhasadhoz úgy, hogy a hüvejkujjaid a köldöködnél legyenek. Húzd ki magad, és ülj egyenesen. Ne dőlj se jobbra, se balra, ne billenj se előre, se hátra. A füleid legyenek a vállaid síkjában, az orrod pedig a köldököddel egyvonalban. Nyelvedet helyezd a szájpadlásodra, és lélegezz az orrodon keresztül. Az ajkaidat és a fogaidat tartsd csukva. A szemek nyitva, a tekintet se túl közel, se túl távol. Amikor felvetted a tartást, vegyél levegőt és teljesen lélegezz ki.
Ülj szilárdan a szamádhiban, és gondolj a nem-gondolkodásra. Hogyan? Nem gondolkodva. Ez a zazen művészete. A zazen nem arra való, hogy megtanuljunk koncentrálni. Ez a dharma kapuja a boldogságra és az örömre. A megvilágosodás végtelen gyakorlása.
Ez Kippoji kolostor szerzetesei előtt hangzott el, Isizen provinciában, Kongen első évének tizenegyedik hónapjában, 1243-ban.
Ne hajtsátok le a fejeteket, a fejnek egyenesnek kell lenni. Az álnak behúzva.
Azután ez következik: a Zazengi szövege Mike Cross fordításában. Télen meleg, nyáron hideg, ez a módja. Tégy félre minden elfoglaltságot és nyugtasd meg az ezer dolgot. Vagyis mindent megállítani. A jót ne vegyük figyelembe, a rosszat ne vegyünk figyelembe. Ez túl van tudaton, akaraton tudatosságon, és túl van éberségen, eszmefuttatáson. A másik fordítás úgy volt: Ez nem tudatosság és nem önelemzés. Szó szerint tudatos, Shin í Shiki. Shin tudat, í gondolat és a shiki pedig érzékelés. Dógen azt mondta, hogy a zazennek semmi köze a tudatos szándékhoz, a megvilágosodáshoz. Ezért mondta Szenszei, hogy a zazen egész más, mint a többi meditáció, többi vallás. Minden más meditációban, főleg a buddhizmusban mindig van egy tárgy, egy cél. Amikor a meditációt gyakoroljuk, ezt vagy azt valamiért tesszük. Ha nem működik abbahagyjuk. A zazen az nem ez. Egyátalán semmi. Zazent ülünk és kész. A doktor, aki ápol megkérdezte, hogy mennyi idő után lehet ésszerű eredményeket elérni a zazenben. Félév, egyév alatt? Mondtam harminc év után lehet egy jó lumbágóm, mint konkrét eredmény. Shin í shiki, a másik Nem Szó Kan, amit önelemzésnek fordítanak, amit úgy is hívunk, mint pszichológia egyes szám első személyben. A Nem az emlékezés, a gondolatok, az ötletek az a Szó, és Kan a megfigyelés. Szenszei úgy fordítja megállítani tudatosság minden mozdulatát.

Nem használjuk a gondolkodó tudatot. Öntudatlanul, természetesen, automatikusan. Ne próbálj meg Buddhává válni, abszolút mushotoku, cél nélkül, szándék nélkül.
Szabadulj meg az üléstől vagy fekvéstől. Végy magadhoz ételt és italt korlátolt mennyiségbe. Az időt tartsd szorosan. Úgy szeress zazent ülni, mintha a fejeden lévő tüzet akarnád eloltani. Ez nagyon fontos kifejezés: „Szeretni kell a zazent”.
Az ötödik pátriárka, Óbajszan hegyén nem gyakorolt mást csak zazent. Amikor zazenben ülsz viselj keszát és használj kerek zafut. Nem négyszögletű párnát. Ne pirosat, ne sárgát, ne rózsaszínű párnát. A párna nem támasztja alá a keresztbe tett lábak egészét, hanem a hátat támasztja alá. Mindkét térd az alátéten van és a hát pedig a zafun támaszkodik. Amit az ülőgumónak neveznek anatómiai szóval. Ez az ülési módszer, amit a Buddhák és Pátriárkák használnak, amikor ülnek.
Azután azt mondja, hogy lényeges, hogy a fülek egyvonlban legyenek vállakkal, és az orr egyvonalban legyen a köldökkel. Ülni egyensúlyban, hegy nyugalmának állapotában. Mikor látjuk a belsőnket elárasztva, mint amikor egy hóval borított hegy csúcsán vagyunk. Ülve a hegy nyugalmának állapotában. Gondolkodva a nem gondolkodás konkrét állapotáról. Hogyan gondolkodhatunk a nemgondolkodás konkrét állapotáról. Ez a zazen valódi titka. A zazenben való ülés nem a zen meditáció tanulása. Ez a dharma nagy, örömteli és boldog kapuja. Ez a hamisítatlan gyakorlás éa tapasztalás.
A Buddhák és pátriarkák nagy útja a végső tanulmány megtapasztalása. A ragaszkodás kötelékei nem kerülhetnek a lábuk alá, csak felhők emelkedhetnek fel. Amikor egy virág kibomlik az egész világ felmerül, és mindig az úton vagyunk. Ugyanígy a dinnyének még a héja is édes. Még egy keserű növény is a gyökeréig keserű. A keserű az keserű, az édes az édes. Ez az, amit tanulmányoznunk kell. Génsa nagy mestert egyszer mághoz hívta mestere, Szeppo: „Miért nem látogatod meg a többi nagy mestert?” „Bódhidharma nem Kínába, és a második pátriárka nem ment Indiába. Szeppo értékelte ezt a választ. Gensa története nagyon híres. Az egyik leghíresebb zen mester. Egy nap elhatározta, hogy elhagyja Szeppo kolostorát és zarándoklatra indul. Hen San. A hegyről lefelé menet a lába megbotlott egy sziklán, beütötte a kislábújját. Ha beütjük a kislábújjunkat egy bútorba például, az nagyon fáj. Abban a pillanatban azt mondta, ez a gondolat jelent meg az agyában: „A test nem létezni, a fájdalom honnan jönni.” És akkor felszedte a tásláját és visszatért a kolostorba. Ezért mondta neki Szeppo, hogy miért nem megy más mestereket látogatni? Gensa koanjáról beszél a Hen San-ban és a csillogó gyöngyben is, a Sóbógenzó két fejezete is erről szól. A test nem létezik, honnan jön a fájdalom. Ez nagyon ismert. Nekem sose fáj zazen közben. Az egész kozmosz az ez. Egy zazen éjszaka alatt a Gendronniere-ben, melyet Stephan Thibaud vezetett, reggel három-négy körül az emberek elkezdtek panaszkorni, hogy fáj a térdük. Itt fáj, ott fáj. Én mondam, hogy nekem nem fáj. Jó. Szemétláda, eretnek, bele kellene halnod a szégyenbe. Végig csináltam egy rohatsu szessint, hogy fájjon zazen közben, de nem fájt. Most lumbágóm van és örülök. Nincs szükségem arra, hogy Olaszországba menjek. A baj az, hogy zazen közben nem fáj. Fáj az ágyban, amikor felkelek, amikor megyek, amikor köhögök, amikor nevetek, de zazen közben nem fáj. Ezért mondja csontkovács, hogy ön valójában azért gyakorol zazent, hogy megszökjön a felelőség elől. Ez egy álom vilár, amelynek semmi köze a valósághoz. Jobb jógázni. Akárhogy is legyen nagyon oda kell figyelni arra, hogy hogyan ülünk.
Hen Szan tehát Dogen zenji tudatában. Egyáltalán nem jobbra-balra menni, mestert keresve, hanem amit úgy hív, hogy teljesen az egyik végétől a másikig, a tíz irányba, széltében és hosszában a zazen tanulmányozása. Nem kell mindig a kellemes állapotot keresni. Az édeadinnye a héjában is édes, a keserű növény gyökere is keserű. Az édes édessége teljességében édes, a keserű keserűsége teljességében keserű. Kitanulmányoztuk a gyakorlásban ezt az állapotot, mint ilyet. Ez a Szan Gaku. Gaku azt jelenti tanulmány, a Szan mégegyszer meglátogatni, elsajátítani a gyakorlásban, nemcsak intelektuális megértés. Azt is

mondják szanzen a zen gyakorlása, a zazen, de mi a zazen? Nemcsak ülni, hanem eljönnia dozsóba. Messze lakunk vagy közel? Fizetni a dozsót eljönni minden nap, lehetőleg reggel. Tehát automatikusan a mindennapi élet átalakul. Kénytelenek vagyunk korán kelni, kénytelenek vagyunk korábban lefeküdni, tehát kénytelenek vagyunk átalakítani a szokásainkat. Ha elhatározzuk, hogy jó állapotban csinálunk zazent, ahogy Barbara magyarázza könyvében, akkor az már egy lépés a karma átalakítására. Ha nem akarunk alvó zazent ülni, akkor korán kell lefeküdni, nem szabad túl sokat inni, túl sokat bulizni. Olyan elfoglaltságot választani, ami legjobban megfelel a gyakorlásnak. Végül az életet teljesen a zazen irányítja, mint a mozdony és az azt követő vagonok. Öntudatlanul, természetesen, automatikusan. Elég megfigyelni a gyakorlást és a zazent venni kritériumnak. A zazen minden aspektusát. Ez a Hen Szan a feltáráson keresztül. Végül Dógen azt mondja: „ A buddhista pátriárkák rituáléja…., lévén nincsnek kötelékek a lábiak alatt, csak felhők jelennek meg a lábaik alatt.”
Ne kövessétek a gondolatokat! Évek gyakorlása után még mindig vannak olyanok, akik követik gondolatokat és nem veszik észre. Az nem a gyakorlás. Egyenesen tartani a fejet az nagyon fontos. Megfigyelni a koncentrációt, az nem a gondolatok követése. Aamikor beszélünk az első Kanki kilégzésről, az azt jelenti, hogy lélegezz ki enyhén nyitott szájjal A levegőt kipréseljük az ajkak által alkotott szűk résen át. Mindez a test tanulmányozásának módja. Ha másra gondolunk ezt nem tudjuk megvalósítani. Van egy egész királyság terület, ami végleg bezárul, nem nyílik ki, ha követjük a gondolatinkat. Ez olyan, mint ebben a koanban: a Nap megvilágítja az egész univerzumot, miért rejtheti el egy felhő? Ez a gyakorlat feszültséget kölcsönöz a lélegző izmoknak. Sokkal erősebben, mint az orron át való légzés, és valóban ellenőrzi a szabadon kószáló gondolatokat. Úgy fogod találni, hogy minden kilégzés végén erős feszültség jelenik meg a kikai tanden területén. Az alhas fokozatosan besüpped, de ne engedjétek, hogy az alhas alsó része teljesen lelapuljon. Kilélegezni a kilégzés leges legvégéig, míg az elraktározott készlet is majdnem kilégződik. Aztán fújjátok fel az alhas alsó részét és kezdjétek el a belégzést….
Egy ilyen mély kilégzés utánujra össze kell szedni a légzést…
A tai a dagály. A normális légzés, amit mindenki használ anélkül, hogy gondolkodjon. Nem lélegznek ki azon túl, amit Szekida a kilégzés határának mondott. Egy ilyen tanítást nem lehet a kezdőknek adni, mert összezavarja a fejet, de néhány év zazen után azért csak meg lehet próbálni megérten. Azután, hogy átmentél ezen egy-két alkalommal úgy fogod találni, hogy az alsó alhast nagy erő tölti el. Olyan erő, amit a mindennapi légzésedben nem használtál. Más szóval…
Olyan érzést ad neked, mintha az élet trónján ülnél. Ha érett vagy ennek a gyakorlatnak két-három ismétlése is elég lesz, de csinálhatod többször is. Tehát az első lépésekről van szó az elején. Akkor amikor már a tartásban ülünk, mondja Dogen. Ezt hívja a légzés első stádiumának, ami arra való, hogy elkapjuk a kószáló gondolatokat, hogy megfékezzük a majom tudatot. A légzés módja még durva, a légzés hang még hallható is lehet. Ez az első légzés, amiről Csöi beszél a Mohosikonban, amelyről a Bukaresti szessinen volt szó. Valójában ha megváltoztatjátok a légzés módotokat, meglátjátok, hogy az egész tartás megváltozik. Felfedezitek…
Valami felfedeződik, valami megjelenik. Nangaku tapasztalásáról beszélve Eno mellett. A történet az, hogy Nangaku odamegy Enohoz és az megkérdezi tőle: „Mi jön így?” Akkor Nangaku gyakorol nyolc évig Eno mester mellett, és visszatér és azt mondja: „Megértettem a kérdés lényegét.” Eno azt válaszolja: „Nagyon jó.” Akkor Nangaku visszafordul és folytatja a gyakorlást még nyolc évig. Dogen azt mondja, számolva az elejétől a végéig az tizenöt év alapos feltárás, Hen Szan. Az így levés feltárása, a buddhatermészet feltárása és találkozás Buddhával. Az a megvalósítás és a feltárása az ilyennek lenninek. Belépni a képbe és megnézni. Amint belépett a képbe alaposan feltárta. A test hatvanöt miliárd átalakulása, nem

olyan sok. Nem tekintjük alapos feltárásnak, ha elmegyünk egy kolostorba és utána elmegyünk egy másikba.
Most a tartást és a légzést tanulmányozom, mert lumbágóm van. De persze zazenben egy adott pillanatban teljesen elfeljtjük a tartást még a légzést is. Elengedni a tartást, ezért nagyon fontos még az elején jó tartást felvenni és ellenőrizni. Néha. Néha. Néha. Tanulmányozni a tartásunkat, tehát a testünket, az tanulmányozni az állandótlanságot. Lényegnélküliség. A tartás kijavulhat, a tartás eltorzulhat. Mindennap öregszünk. Nincs személyesebb tapasztalat. Mi helyes tartás? Nem lehet azt mondani, hogy ez vagy az. Mi a tudatunk tartása, hozzáállása a testünk tartásához képest? Vajon külső-e vagy belső? Vajon a miénk vagy a többieké? Mi ez a test, amlyik a zafun ül? Melyik tudattal fogjátok keresni a választ?
Holnap után kezdődik a szessin. Ki kell tenni plakátot. Húsvét van gyertek el sokan. A húsvét nagyon fontos. A halál és a feltámadás.
Ne hagyjátok előre esni a fejeteket! Nem szabad követni a gondolatokat, hanem arra gondolni, ami nem gondolkodik. Azt gondolni, ami nem gondolkodik. Van egy koan, amelyik azt mondja: „Ki cipeli ezt a holttestet?” Azt jelenti, hogy ki ül itt a zafun? Ez a kérdés egyik aspektusa.

[12] KESA-KUDOKU A kesza érdeme (fordította: Németh Kenshin Tamás)

*A **kesa** a szanszkrit kasaya, azaz a buddhista köntös megfelelője, a **kudoku** azt jelenti "erény" vagy "érdem". Így a **kesa kudoku** azt jelenti: a kesza érdeme. A buddhizmus, minthogy realista vallás, tiszteli valós életünket. Más szavakkal, a buddhizmus nagyrabecsüli valós életvitelünket a mindennapi életben; a ruha viselete és az étkezés a buddhista élet nagyon fontos részei. Különösképpen a kesza és a patra, azaz a buddhista csésze a buddhista élet legfőbb szimbólumai. Ebben a fejezetben Dógen mester a kesza érdemét magyarázza és dícséri.*

A köntös és a Dharma hiteles átadása Kínába, amelyeket hitelesen adtak át buddhától buddháig és pátriárkától pátriárkáig, csak a Sugaku csúcs[1] alapító Pátriárkája által valósult meg. Az alapító Pátriárka a huszonnyolcadik volt Sakjamuni Buddha után, az átadás huszonnyolcszor történt meg Indiában jogos utódtól jogos utódig. A huszonnyolcadik pátriárka személyesen elment Kínába, és ő lett az első pátriárka [ott]. Az átadás aztán öt kínai [mesteren] át folytatódott, és Sokeihez[2] ért, a harmincharmadik pátriárkához, akit a Hatodik Pátriárkának hívunk. Daikan zen mester, a harmincharmadik pátriárka, megkapta ennek a köntösnek és a Dharmának a hiteles átadását az Obai-zan hegyen[3] az éjszaka közepén, s ezután védte és megőrizte [a köntöst] egész életében. Még mindig a Horin-ji templomban, a Sokei-zan hegyen van elhelyezve. Uralkodók egymást követő generációinak volt a leghőbb vágya, hogy [a köntöst] a császári udvarba hozassák, ahol felajánlásokat tettek és leborulásokat végeztek előtte, és szent tárgyként óvták. A Tang[4] dinasztia uralkodói Chuso, Shukuso és Daiso[5] gyakran hozatták [a köntöst] az udvarba és felajánlásokat tettek neki. Amikor bekérették, és amikor visszaküldték, lelkiismeretesen császári megbízottat küldtek, és rendeletet adtak ki. Daiso uralkodó egyszer a következő rendelettel küldte vissza a Buddha-köntöst a Sokei-zan hegyre: *"Elküldöm most a nagy Ryu Sokei tábornokot[6], a Nemzet Megbékítőjét, hogy udvariasan[7] átvegye és elvigye [a köntöst]. Nemzeti kincsként tartom számon. Tiszteletreméltó papok[8], helyezzétek el eredeti templomában a Dharma szerint. Őrizzék ünnepélyesen a szerzetesek, akik bensőségesen megkapták az alapvető tanítást. Soha ne hagyjátok gondatlanságba hullani."* Valóban, jobb, mint a Gangesz homokjához[9] hasonlóan számtalan világ háromezerszer-ezerszeres birodalmát uralni; látni, hallani és felajánlásokat tenni a Buddha köntösének egy olyan kis ország királyaként, ahol a köntös jelen van, a legjobb élet lehet [minden] élet közül, amit [élni lehet] életben-és-halálban. A háromezerszeres világban, amit elért a Buddha hatása, hol ne létezhetne a kesza? Ugyanakkor az, aki továbbadta a Buddha keszájának a hiteles átadását, miután jogos utódtól jogos utódig megkapta a személyes átadást, az nem más, mint a Sugaku csúcs ősi pátriárkája. A Buddha keszáját nem hagyományozták tovább oldalágakon.[10] Bhadrapala bódhiszattva, a huszonhetedik pátriárka[11] egy oldalági leszármazottja az átadást megfelelő módon kapta Jo Dharma-tanítótól,[12] de nem nem történt meg a Buddha keszájának a hiteles átadása. Ugyanígy, [Doshin] Nagymester, a negyedik kínai pátriárka[13] átadta Hoyu zen mestert[14], de nem adta át a Buddha keszájának hiteles átadását. Tehát még a jogos utódtól való átadás nélkül is széles és hatalmas hasznot adományoz a Tatagata helyes Dharmája – aminek érdeme sosem üres – végig korok ezrein és korok miriádjain keresztül. [Ugyanakkor] azok, akik jogos utódtól megkapták az átadást nem hasonlíthatók össze azokkal, akiknek hiányzik az átadás. Ezért, amikor emberi lények vagy istenek megkapják és megőrzik a keszát, meg kell kapják a buddhista pátriárkák által átadott hiteles átadást. Indiában és Kínában a Helyes Dharma és az Utánzó Dharma[15] idejében még laikusok is megkapták és megőrizték a keszát. Ezen a messzi és távoli földön jelen elkorcsosult korunkban azok, akik leborotválják szakállukat és hajukat, és magukat a Buddha tanítványainak hívják, nem kapják meg és nem őrzik meg a keszát.

Soha nem hitték, tudták, és tisztázták, hogy meg kell kapják és meg kell őrizzék [a keszát]; siralmas. Hát még mennyivel kevésbé tudnak a [kesza] anyagáról, színéről, és méreteiről. Hát még mennyivel kevésbé tudják, hogy kell viselni.

A keszát ősidők óta *a megszabadulás ruhájának*[16] hívják. Képes megszabadítani[16] minket minden akadálytól, mint például a karmikus akadályoktól, a szenvedés akadályaitól, és a bűntetés akadályaitól. Ha egy sárkány egyetlen sávot kap [a keszából], megmenekül a háromfajta hőségtől.[17] Ha egy bika egyik szarvával megérinti [a keszát], bűnei természetesen eltöröltetnek. Amikor a buddhák megvalósítják az igazságot, mindig viselik a keszát. Ne feledjük, [keszát hordani] a legnemesebb és legmagasabb erény. Valóban távoli földön a Kései Dharma [korában] születtünk, és ezt sajnálnunk kell. De ugyanakkor hogyan mérhetnénk annak örömét, hogy találkoztunk a köntössel és a Dharmával, amiket buddha adott át buddhának, jogos utód jogos utódnak? Mely [másik] vonal adta át hitelesen mind Sakjamuni köntösét, mind Dharmáját a mi hiteles átadásunkhoz hasonló módon? Ha valaki találkozik velük, hogy is ne tisztelné őket, és hogy is ne tenne felajánlásokat nekik? Még ha [minden egyes nap] el is kell vessük a testeket és életeket, melyek számtalanok, mint a Gangesz homokja, akkor is felajánlásokat kell tegyünk nekik. Tényleg meg kell fogadjuk, hogy találkozunk velük, alázatosan átvesszük a fejünkön[18], felajánlásokat teszünk neki, és tiszteljük minden életben és minden korban. Köztünk és a Buddha szülőhazája között több, mint százezer mérföldnyi hegy és óceán van, és túl messzire van ahhoz, hogy odautazzunk; mégis, múltbeli jó életvitelünk alapján nem zárnak el a hegyek és az óceánok, és nem vagyunk mellőzve, mint holmi fajankók egy távoli [földről]. Találkozván ezzel a helyes Dharmával, kitartóan kell gyakoroljuk, éjjel-nappal. Megkapván és megőrizvén ezt a keszát, állandóan a fejünkön kell alázattal átvegyük, és óvjuk. Hogy lehetne ez csak annyi, hogy érdemet gyakoroltunk egy buddha vagy két buddha alatt? Lehet annyi, hogy mindenfajta érdemet gyakoroltunk olyan sok buddha alatt, ahány homokszem van a Gangeszben. Még ha [azok az emberek, akik megkapják és megőrzik a keszát] mi magunk is vagyunk, tisztelnünk kell őket, és örvendeznünk kell. Szívből viszonoznunk kell az ősi Mester mélységes jóindulatát, hogy átadta a Dharmát. Még az állatok is viszonozzák a szivességet; hogy ne lennének képesek az emberi lények felismerni a szivességet? Ha elmulasztanánk felismerni a szivességet, talán ostobábbak volnánk az állatoknál is. Ennek a Buddha-köntösnek és ennek a Buddha-Dharmának az érdemeit sohasem tisztázta vagy ismerte más, mint az ősi Mester, aki átadta a Buddha helyes Dharmáját. Ha követni akarjuk örömmel a buddhák lábnyomait, egyszerűen örülnünk kell ennek [az átadásnak]. Akár százezer miriádnyi generáció után is tisztelnünk kell ezt a hiteles átadást, mint a hiteles átadást. Ez [az átadás] lehet maga a Buddha-Dharma; a bizonyíték a megfelelő időben nyilvánvalóvá válik. Ne hasonlítsuk [az átadást] ahhoz, amikor tejet higítunk vízzel. Olyan, mint amikor a koronaherceg örökli a trónt. Ha tejet akarunk használni, de nincs más tej, csak ez a [fent említett] higított tej, bár higított tej, mégis használjuk azt. Még ha vízzel nem is higítjuk, nem szabad olajat használnunk, nem szabad lakkot használnunk, és nem szabad bort használnunk. A hiteles átadás ilyen lehet. Még egy közönséges mester középszerű követője is, feltéve, hogy jelen van a hiteles átadás, jó helyzetben lehet, hogy tejet használjon. [De] ami még lényegesebb, a hiteles átadás buddhától buddháig, és pátriárkától pátriárkáig olyan, mint a koronaherceg utódlása. Még a világi [tanítás] is úgy szól: *"Nem viselünk más ruhát, mint az előző uralom*[19] *hivatalos uniformisát."* Hogy is viselhetnének a Buddha tanítványai más [köntöst], mint a Buddha köntöse?

A Eihei-korszak[20] tizedik éve óta, a későbbi Han-dinasztiából[21] való Komei császár uralkodása alatt, szüntelenül egymást érték a szerzetesek és laikusok, akik oda-vissza járkáltak a Nyugati Mennyek és a Keleti Földek között, de egyikük sem állította, hogy a

Nyugati Mennyekben találkozott volna a buddhától buddháig és pátriárkától pátriárkáig történő hiteles átadás ősi mesterével; egyikükről sincs olyan feljegyzés, hogy a Tatagata négyzemközti átadásának leszármazottja lenne. Csupán szútra és kommentár tanítókat követtek, és szanszkrit szútra és filozófia könyveket hoztak vissza magukkal. Egyikük sem beszél arról, hogy találkozott volna olyan ősi mesterrel, aki a Buddha Dharmájának jogos utóda, és egyikük sem említi, hogy vannak ősi mesterek, akik megkapták a Buddha keszájának átadását. Világos, hogy nem lépték át a Buddha Dharmájának küszöbét. Az ilyen emberek nem tisztázták a buddhista pátriárkák hiteles átadásának alapelvét. Amikor Sakjamuni Tatagata[22] átadta Mahakasjapának a helyes-Dharma-szem kincsestárát és a legfelsőbb bódhi állapotot, ezeket a Kasjapa Buddhától[23] hiteles átadásban kapott keszával együtt adta át. Jogos utódtól jogos utódnak átadva, [a kesza] elért a Sokei-zan hegyről való Daikan zen mesterig, a harmincharmadik nemzedékig. [A kesza] anyagát, színét, és méreteit bensőségesen átadták. Azóta Seigen és Nangaku[24] Dharma-utódok bensőségesen átadták a Dharmát, az ősi pátriárkák Dharmáját viselve, és az ősi pátriárkák Dharmáját rendben tartva. [A kesza] mosásának módja, és a [kesza] átvételének és megőrzésének módja nem ismerhető meg anélkül, hogy azt gyakorlatban meg ne tanulnánk ezen módszerek szabályos, személyes átadásának belső szentélyében.

Úgy tartják a kesza három köntöst tartalmaz. Ezek az ötsávos köntös, a hétsávos köntös, és a kilenc- vagy még több sávos nagy köntös. Kiváló gyakorlók csak ezt a három köntöst kapják meg, és nem tartanak más köntöst. Ha csak a három köntöst használjuk, az elég jól szolgálja a testet. Ha üzleti ügyünk van, vagy a mindennapi házi munka, és amikor WC-re megyünk vagy onnan jövünk, akkor az ötsávos köntöst hordjuk. A Szangában jó gyakorlatok végzéséhez a hétsávos köntöst hordjuk. Emberi lények és istenek tanításához, és hogy buzgóvá tegyük őket, a nagy kilenc- vagy több sávos köntöst kell hordjuk. Vagy amikor magánterületen vagyunk, az ötsávos köntöst hordjuk, amikor a Szangába megyünk, a hétsávos köntöst hordjuk, és amikor egy királyi palotába megyünk, vagy városokba és falvakba, akkor a nagy köntöst kell hordjuk. Vagy amikor szép az idő és meleg van, az ötsávos köntöst hordjuk, amikor hideg van, felvesszük a hétsávos köntöst is, és amikor kemény hideg van, felvesszük a nagy köntöst is. Valaha réges-rég, a tél derekán olyan hideg volt éjszaka, hogy meghasította a bambuszt. Ahogy leszállt ez az éjszaka, a Tatagata felvette az ötsávos köntöst. Ahogy telt az idő, és hidegebb lett, felvette a hétsávos köntöst is. Még később, amikor a hideg elérte mélypontját, felvette a nagy köntöst is. Ekkor a Buddha azt gondolta: "A jövőben, amikor a hideg elviselhetetlenné válik, a jó fiak megfelelően fel kell tudják testüket öltöztetni ebbe a három köntösbe."[25]

A kesza viselésének a módja:

Csak a jobb váll szabadon hagyása[26] a szokásos módszer. Van olyan módja [a kesza] viselésének, amikor mind a két vállon átvetjük, ami a Tatagata, valamint idősebb és tapasztaltabb veteránok által követett forma: mind a két váll fedett, viszont a mellkas lehet akár szabadon hagyva, akár fedve. A mind a két vállat fedő [módszer] a nagy, hatvan vagy még több sávos keszához való. [Általában,] mikor keszát hordunk, mindkét oldalát a bal kar és váll fölött hordjuk. Az első széle a [kesza] bal oldala fölé megy, és a bal felkar fölé[27] kerül. A nagy kesza esetében a keszának [ez] az első széle átmegy a bal váll fölött és lelóg a háton. Ezek mellett más egyéb módjai is vannak a kesza viselésének; időt kell fordítsunk rá, hogy kutassuk ezeket, és utána érdeklődjünk.

Évszázadokon keresztül, míg egyik dinasztia követte a másikat – Liang, Chen, Sui, Tang, és Sung[28] – mind a nagy, mind a kis jármű számos tudósa hagyta abba a szútrák tanításának

munkáját, amint felismerte, hogy nem az a végső, és elkezdte tanulmányozni a buddhista pátriárkák hitelesen átadott Dharmáját; amikor így tesznek, elkerülhetetlenül elvetik korábbi ócska köntösüket, és megkapják és megőrzik a buddhista pátriárkák hitelesen átadott keszáját. Ez valóban a hamis elhagyása, és az igazhoz való visszatérés. A Tatagata helyes Dharmáját [tárgyalva] [látjuk], hogy a Nyugati Mennyek a Dharma gyökere. Az emberi lények számos tanítója, a múltban és a jelenben egyaránt, az átlagember szentimentális és szűklátókörű gondolkodása alapján kis nézetet alakított ki. Mivel a buddha világa és az élőlények világa túl van korlátozottságon és korlátlanságon, a mahajána és a hinajána tanításai, gyakorlata és emberi igazságai sohasem férhetnek bele a mai átlagember szűk gondolkodásába. Mindazonáltal Kínában [az átlagemberek] vaktában cselekedve nem látták meg, hogy a Nyugati Mennyek a gyökér, és úgy tartották, hogy újonnan kieszelt, korlátozott, és kicsi nézeteik a Buddha-Dharma. Ilyesminek sohasem szabadna előfordulnia. Ezért, ha ma azok az emberek, akik megalapozták a tudatot, meg akarják kapni és őrizni a keszát, akkor meg kell kapják és őrizzék a hiteles átadás keszáját. Nem szabad megkapják és megőrizzék az olyan keszát, amit a pillanatnyi ötlet alapján újonnan hoztak létre. A hiteles átadás keszája az, amelyet a Shaolin[-templomtól] és a Sokei[-hegytől][29] kezdve adtak át hitelesen, az, amelyet a Tatagata jogos utódai kaptak egyetlen generáció kihagyása nélkül. Dharma-gyermekeik és Dharma-unokáik által viselt kesza a hagyományos kesza. Amit újonnan hoztak létre Kínában, az nem hagyományos. Azokat a keszákat pedig, amiket azok a szerzetesek viseltek, akik a Nyugati Mennyekből jöttek a múltban és a jelenben, mind a buddhista pátriárkák által hitelesen átadott keszaként hordták. Egyik szerzetes sem [viselt olyan keszát], mint azok az új keszák, amiket elméleti tudósok manapság készítenek Kínában. Buta emberek hisznek az elméleti tudósok keszájában; azok, akik világosak, eldobják [az ilyen] köntösöket. Általában a buddhától buddháig és pátriárkától pátriárkáig átadott kesza érdeme nyilvánvaló és könnyű hinni benne. Hiteles átadását pontosan megkapták, eredeti formáját személyesen adták tovább, és valóban létezik a jelenben. [A buddhista pátriárkák] megkapták és megőrizték, egymás Dharmáját követték a mai napig. Az ősi mesterek, akik megkapták és megőrizték [a keszát], mindannyian olyan mesterek és tanítványok voltak, akik megtapasztalták az állapotot,[30] és megkapták a Dharma átadását. Minthogy ez így van, megfelelően kell elkészítsük [a keszát], a kesza elkészítésének módszere szerint, amelyet hitelesen adtak át a buddhista pátriárkák. Egyedül ez a hiteles hagyomány, és régóta így tapasztalja és ismeri minden közönséges és szent lény, emberi lény és isten, sárkány és szellem. Mivel arra születtünk, hogy találkozzunk ennek a Dharmának a terjedésével, ha csak egyszer is beborítjuk testünket a keszával, ha csak egy kszana vagy egy muhurta[31] idejére megkapjuk és megőrizzük, ez [a tapasztalat] biztosan talizmánként fog szolgálni, és védeni[32] fog majd minket a bódhi legfelsőbb állapotának megvalósításában. Ha egyetlen mondattal vagy egyetlen verssel befestjük a testet-és-tudatot, akkor az az örökkétartó ragyogás magjává válik, ami aztán végül elvezet minket a bódhi legfelsőbb állapotához. Ha egy igazi dharmával vagy egy jó tettel befestjük a testet-és-tudatot, az *is ugyanilyen* lehet. Mentális képek születnek és tűnnek el pillanatról pillanatra; nincs lakóhelyük. A fizikai test szintén születik és eltűnik pillanatról pillanatra; annak sincs lakóhelye. Mindazonáltal a gyakorlásunkból származó érdemnek mindig megvan az érési és vetési ideje. A kesza ugyanígy túl van kidolgozáson és túl van nem-kidolgozáson, túl van azon, hogy van lakhelye, és túl van azon, hogy nincs lakhelye: [a kesza] az, amit *egyedül a buddhák, buddhákkal együtt, tökéletesen megvalósítanak.*[33] Mindazonáltal azok a gyakorlók, akik megkapják és megőrzik [a keszát], mindig megszerzik az érdemet, amely így nyerhető, és mindig elérik a végsőt. Akik nem viselkedtek jól a múltban – akár egy életen, két életen, vagy számtalan életen is mennek át – sohasem találkozhatnak a keszával, sohasem viselhetik a keszát, sohasem hihetnek a keszában, és sohasem ismerhetik meg világosan a keszát. Ma Kínában és Japánban látjuk, hogy vannak azok, akiknek lehetőségük nyílt egyszer keszába öltöztetni a testüket, és vannak azok, akiknek

nem nyílt. [A különbség] sem a magas vagy alacsony rangon, sem az ostobaságon vagy a bölcsességen nem múlik: világos, hogy a múltbeli jó viselkedés határozta meg. Minthogy ez így van, ha megkaptuk és megőriztük a keszát, örülnünk kell múltbeli jó viselkedésünknek, és nem szabad kételkednünk abban, hogy gyűlik az érdem és halmozódik az erény. Ha még nem kaptunk [keszát], reménykednünk kell, hogy megkapjuk. Késlekedés nélkül törekednünk kell rá, hogy elvessük [a kesza megkapásának és megőrzésének] az első magjait ebben az életben. Azok, akiket valamilyen körülmény akadályoz abban, hogy megkapják és megőrizzék [a keszát], meg kell bánják bűneiket és meg kell gyónjanak a buddha-tatagaták előtt, és a három kincs, a Buddha, a Dharma, és a Szanga előtt. Mennyire vágyakozniuk kell más országok élőlényeinek: "Bárcsak hitelesen átadták volna és bensőségesen jelen lenne a köntös és a Tatagata Dharmája a mi országunkban is úgy, mint Kínában!" Szégyenük mély kell legyen, és szomorúságukat harag árnyalja, mivel a hiteles hagyomány nem jutott el országukba. Miért vagyunk olyan szerencsések, hogy találkoztunk a Dharmával, amelyben a köntöst és a Tatagatának, a Világ Tiszteltjének a Dharmáját hitelesen átadták? Ez a prajna nagyszerű érdemének a hatása, amit a múltban tápláltunk. A Kései Dharma jelen korrupt korában [némelyek] nem szégyellik, hogy nekik maguknak nincs hiteles átadásuk, és másokat irigyelnek, akiknek birtokában van a hiteles átadás. Szerintem lehet, hogy ők egy démon banda. Az ő[34] jelenlegi tulajdonuk és lakóhelyük, amelyet befolyásol korábbi életvitelük, nem igaz és nem valódi. Csak a hitelesen átadott Buddha-Dharmának szentelni magukat[34] és azt tisztelni: ez lehet az ő[34] igazi mentsváruk, hogy megismerjék a Buddha [állapotát]. Összegzésül ne feledjük, hogy a kesza a buddhák tiszteletének, és az iránt uk való odaadásnak a tárgya. A Buddha teste és a Buddha tudata. Úgy hívjuk, *a megszabadulás ruhája,*[35] *a boldogság mezejének köntöse*[36]*, a forma nélküli köntös,*[37] *a legfelsőbb köntös, a kitartás köntöse,*[38] *a Tatagata köntöse, a nagy jóakarat és nagy együttérzés köntöse, a köntös, mint a kiválóság zászlaja,* és *az anuttara-samyak-sambodhi köntöse.* Így kell megkapjuk és megőrizzük, alázatosan megkapva a fejünkön. Mivel ilyen, sohasem szabad megváltoztassuk [saját] tudatunk szerint.

Ami a köntös anyagát illeti, selymet vagy pamutot használunk, tetszés szerint. Nem mindig arról van szó, hogy a pamut tiszta, a selyem pedig tisztátalan. Nincs olyan nézőpont, ahonnan nézve gyűlölnénk a pamutot, s előnyben részesítenénk a selymet; nevetséges volna. A buddhák szokásos módszere[39] minden esetben az, hogy a rongyokat[40] tekintik a legjobb anyagnak. Van tízféle és négyféle rongy; nevezetesen: megégett, ökör-rágta, patkány-rágta, halott ember ruhájából származó, és így tovább.[41] *India öt területének emberei*[42] *eldobálták az ilyen rongyokat az utcákon és a földeken, mintha szennyesek volnának, és úgy hívták őket "szennyes rongyok".*[43] *A gyakorlók összeszedték, kimosták és összevarták őket, és arra használták őket, hogy befedjék velük testüket.*[44] Ezek között [a rongyok között] van különféle selyemből való, és különféle pamutból való. El kell vessük azt a nézetet, [amely különbséget tesz] selyem és pamut között, és tanulmányoznunk kell a rongyokat a gyakorlatban. Amikor a régi időkben[45] [a Buddha] rongyokból készült köntösét mosta az Anavatapta-tóban,[46] a Sárkány-király virágesővel dícsérte, és leborulva fejezte ki tiszteletét. A kis jármű némely tanítójának van egy elmélete az átalakított szálról,[47] amely szintén lehet, hogy minden alapot nélkülöz. A nagy jármű emberei talán nevetnek rajta. Melyik [szál] nem átalakított szál? Amikor ezek a tanítók hallanak az *átalakulásról*, hisznek a fülüknek, de amikor magát az átalakulást látják, kételkednek a látványban. Ne feledjük, amikor rongyokat szedünk össze, lehet, hogy a pamut selyemnek látszik, és a selyem pamutnak látszik. Számtalan különbség van a helyi szokások között, nehéz a [Természet] teremtésének mélyére hatolni – a testi szem nem képes megtudni. Ha szereztünk ilyen anyagot, nem kell azt fejtegessük, hogy selyem vagy pamut-e, hanem hívjuk rongyoknak. Még ha vannak is emberi lények vagy istenek a mennyekben, akik rongyokként éltek túl, ők sohasem érző lények,

hanem csak rongyok. Még ha vannak is fenyőfák, vagy krizantémok, amelyek rongyokként éltek túl, ezek sohasem nem-érző lények, hanem csak rongyok. Amikor hiszünk abban az alapelvben, hogy a rongy nem selyem és nem pamut, és nem arany, ezüst, gyöngy, vagy ékszer, a rongy megvalósul. Mielőtt megszabadultunk a selyemmel és pamuttal kapcsolatos nézetektől és véleményektől, még álmunkban sem láttunk rongyokat. Egy alkalommal egy szerzetes azt kérdezi az örök Buddhától:[48] "*Pamutként lássuk a köntöst, amit az Obai-n kaptál az éjszaka közepén, vagy selyemként? Röviden, milyen anyagként lássuk?*" Az örök Buddha azt mondja: "*Nem pamut és nem selyem.*" Ne feledjük, ez a Buddha igazságának mély tanítása[49], hogy a kesza túl van selymen és pamuton.

A Tiszteletreméltó Sanavasa[50] a harmadik a Dharma-kincsestár átadásában. Születése óta köntöse volt. Ameddig ő laikus, ez a köntös világi öltözet, de amikor elhagyja otthonát,[51] keszává válik. Egy másik eset arról szól, hogy Sukra bhiksuni,[52] miután elhatározta magát, és pamut köntöst öltött, minden életben és köztes létben köntösben született meg. Azon a napon, amikor Sakjamuni Buddhával találkozik, és elhagyja otthonát, a világi köntös, ami születése óta megvolt, azonnal keszává változik, mint a Tiszteletreméltó Sanavasa esetében. Világos, hogy a kesza túl van selymen, pamuton, és így tovább. Továbbá az a tény, hogy a Buddha-Dharma érdeme képes átváltoztatni testet-és-tudatot és minden dharmát, megmutatkozik ezekben a példákban. Nyilvánvaló az az igazság, hogy amikor elhagyjuk otthonunkat, és felvesszük az előírásokat, test-és-tudat, tárgy-és-alany azonnal átváltozik; csak mivel ostobák vagyunk, azért nem tudjuk. Nem igaz, hogy a buddhák szokásos szabálya[53] csak Sanavasára és Sukrára vonatkozik, ránk pedig nem; nem kell kételkedjünk abban, hogy haszonra [teszünk szert] egyéni pozíciónknak megfelelően. Részletesen meg kell fontoljuk az ilyen igazságokat, és meg kell ismerjük őket a gyakorlatban. A kesza, amely a [szerzetesek] testét fedi, azokét, akiket [a Buddha] üdvözöl[54] az előírások felvételében, nem szükségszerűen pamut vagy selyem; a Buddha hatását nehéz megfontolni. Az értékes gyöngy a köntösben[55] túl van azokon, akik homokszemeket[56] számolnak. Tisztáznunk kell és a gyakorlatban kell megismernünk azt, aminek van mennyisége, és azt, ami mennyiség-nélküli, azt, aminek van formája, és azt, ami forma-nélküli, a buddhák keszájának anyagában, színében és méreteiben. Ez az, amit a Nyugati Mennyek és a Keleti Földek minden ősi mestere, a múltban és a jelenben, a gyakorlatban megtanult és hiteles hagyományként továbbadott. Ha valakinek lehetősége nyílik látni és hallani [olyan mestert], akiben nincs mit kételkedni – minthogy a pátriárkától pátriárkáig történő hiteles átadás nyilvánvaló – ám anélkül, hogy bármi oka lenne rá, mégsem veszi át a hiteles átadást ettől az ősi mestertől, az nehezen megbocsátható önelégültség volna. [Ennek] az ostobaságnak a nagysága talán a nem-hitnek köszönhető. Azt jelentené, hogy feladjuk a valóságost és a hamist követjük, hogy elvetjük a gyökeret és az ágakat keressük. Azt jelentené, hogy semmibe vesszük a Tatagatát. Azok az emberek, akik meg kívánják teremteni a bódhi-tudatot, mindig meg kell kapják a hiteles átadást egy ősi mestertől. Nem elég, hogy találkoztunk a Buddha-Dharmával, amivel olyan nehéz találkozni; hanem, mint Dharma-utódok a Buddha keszájának hiteles átadásában, még lehetőségünk is nyílt látni és hallani, tanulni és gyakorolni, és megkapni és megőrizni [a Buddha keszájának hiteles átadását]. Ez nem más, mint látni magát a Tatagatát, hallani a Buddha Dharma-tanítását, felfényleni a Buddha ragyogásától, megkapni és használni azt, amit a Buddha megkapott és használt, megkapni a Buddha tudatának személyes átadását, magunkénak tudni a Buddha velejét, közvetlenül Sakjamuni Buddha keszájával befedve lenni, és közvetlenül maga Sakjamuni Buddha az, aki a keszát nekünk adományozza. Mivel követjük a Buddhát, jámborul[57] megkaptuk ezt a keszát.

[...]

Tanítás a gyülekezetnek a
Kannon-dori-kosho-horin-ji templomban,
a Ninji 1. évében, a tél 1. napján.
1240. A tél 1. napja a 10. holdhónap 1. napját jelenti.

---

[1] Bódhidharma mester, a huszonnyolcadik indiai pátriárka, és egyben az első kínai pátriárka, aki elhozta Indiából és bevezette a zazen gyakorlatát. A Shaolin-templomban élt, amely egyike volt a számos buddhista kolostornak, amelyek akkor már léteztek a Sung-shan hegységben, Kína észak-nyugati részén.
[2] Daikan Eno mester (638-713), Daiman Konin mester utóda. Sokei annak a hegynek a neve, ahol élt.
[3] Az Obai hegy volt az a hely, ahol Daiman Konin mester buddhista rendje volt.
[4] Tang dinasztia (618-907)
[5] Chuso (néhány éves megszakítással 684-től 710-ig uralkodott) a Tang dinasztia negyedik uralkodója volt. Shukuso (756-tól 763-ig uralkodott) és Daiso (763-tól 780-ig uralkodott) uralkodók Nan-yo Echu mester (775-ben halt meg) tanítványai voltak. Ld. például 80. fejezet, *Tashintsu.*
[6] Chingoku Dai Shogun Ryu Sokei. CHINGOKU szó szerint azt jelenti: "a Nemzet Megbékítője", amely tábornokok titulusa volt. DAI SHOGUN azt jelenti: nagy tábornok.
[7] CHODAI. A CHO azt jelenti: fejtető, a DAI pedig annyit tesz: alázatosan átvenni, így a CHODAI szó szerint azt jelenti: valamit alázatosan átvenni, a tisztelet jeleként, a fejünk tetején.
[8] KEI, "Ti": urak, magas rangú tisztviselők, stb. megszólítására használatos kifejezés.
[9] MURYO-GOGA-SHA. Ennek a kifejezésnek a variációi számos helyen megjelennek a Lótusz szútrában. Ld. például: LS 2.166 és LS 3.214.
[10] BOSHUTSU. A BO szó szerint azt jelenti: „oldal", és bámészkodót, vagy valami másodlagosan fontosat jelöl. A SHUTSU azt jelenti: eltérni vagy kisarjadni. Így a BOSHUTSU azt jelenti: oldalági leszármazottak vagy oldalági vonalak. Dógen mester azt a vonalat tisztelte, amit ő hitelesnek tartott, és így bizonyos mértékig az összes többi vonalat másodlagos fontosságúnak tarotta. Dógen mester vonala Daikan Eno mester utódján, Seigen Gyoshi mesteren keresztül vezetett. Ugyanakkor Dógen mester tisztelte Daikan Eno mester többi utódát, Nan-yo Echu mestert, és Nangaku Ejo mestert is. Baso Do-itsu, Nansen Fugan, Joshu Jushin, Hyakujo Ekai, Obaku Ki-un, Rinzai Kigen, Isan Reiyu, Kyogen Chikan, Kyozan Ejaku, és Reiun Shigon mesterek Nangaku Ejo mester leszármazottai közé tartoznak.
[11] Prajnatara mester, Punymitra mester utódja és Bódhidharma mester mestere. Néha a templom fürdőjének őrzésére egy Bhadrapala nevű (szó szerint Jó Őr) bódhiszattva képét használják.
[12] Jo Hosshi, 414-ben, 31 éves korában halt meg. A HOSSHI, "Dharma-tanító" titulust a buddhista pap-tudósokra és az elmélet tanáraira alkalmazták. Világiként Jo írnokként dolgozott, és Lao-tsu valamint Chang-tsu eszméit tanulmányozta, de a *Vimalakirti szútra* elolvasása után buddhista hitre tért, és közreműködött Kumarajivánál a buddhista szútrák lefordításában.
[13] Dai-i Doshin mester, 651-ben halt meg. Ld. 15. fejezet, *Busso.*
[14] Gozu Hoyu mester, 657-ben 64 évesen halt meg. Dai-i Doshin mester oldalági leszármazottja volt (akinek a közvetlen utódja Daiman Konin mester volt). Azt mondják, Hoyu mester a Gozu hegyen élt, és a zazennek szentelete magát, és aztán mikor meglátogatta őt Dai-i Doshin mester, elérte az igazságot.
[15] Buddhista tudósok a Buddha halálát követő időszakot három periódusra osztották: 1) SHOBO, "Helyes Dharma", az első ötszáz év, amikor a buddhizmus virágzott; 2) ZOHO, "Utánzó Dharma", ezer évnyi köztes időszak; 3) MAPPO, "Kései Dharma", a következő tízezer év, amikor a buddhizmus hanyatlik. Ld. *saddharma* a Szójegyzékben.
[16] GEDATSU, először főnévként, majd igeként szerepel itt, és a szanszkrit *vimukti* (szabaddá tétel, elengedés, megszabadítás, végső felszabadítás) megfelelője.
[17] SANNETSU, a három hőség, vagy a háromféle égető fájdalom. Egyfajta magyarázat szerint: 1) az abból származó fájdalom, hogy forró levegő és homok éri a bőrt; 2) az abból származó fájdalom, hogy a vad szél elviszi az ékes ruhákat és az ékes dísztárgyakat; és 3) az abból származó fájdalom, hogy felfal a *garuda,* a sárkányevő madár.
[18] CHODAI. Ld. 7. megjegyzés.
[19] Ez az idézet a *Kokyo (Könyv a szülők tiszteletéről)* című könyvből, a Konfucianizmus szövegéből való. Az idézet például szolgál a hagyománytiszteletre a világi társadalomban.
[20] I.sz. 67.
[21] A későbbi (vagy keleti) Han-dinasztia i.sz. 25-től 220-ig tartott. Azt mondják, i.sz. 67-ben fordították először kínaira és szállították Kínába a buddhista szútrákat.

[22] SHAKAMUNI-NYORAI. A SHAKAMUNI a szanszkrit *Sakyamuni* – a sakja törzs bölcse – kínai karakterekre való fonetikus átírása. A NYORAI, szó szerint: "Így Jön", a szanszkrit *tathagata* megfelelője.
[23] Kasjapa Buddha a hét ősi buddhából a hatodik, míg Sakjamuni Buddha a hetedik.
[24] Seigen Gyoshi mester és Nangaku Ejo mester. Ld. 10. megjegyzés.
[25] Ez a bekezdés idézet a *Daijogi-sho*-ból.
[26] HENTAN-UKEN. Ez a négy karakter több helyen szerepel a Lótusz szútrában. Ld. például a *Shinge (Hit és megértés)* fejezet első bekezdését (LS 1.222).
[27] Az összehajtogatott (hosszában nyolcba hajtogatott) keszát először a bal vállon átvetjük, úgy, hogy a kesza felső része a test elülső felére lógjon (azaz a kötő előrefelé néz). A kesza felső részének két sarka egymáson van. Bal kézzel megfogjuk a kesza bal felső sarkát, míg jobb kézzel megfogjuk a kesza jobb felső sarkát. A keszát ekkor kinyitjuk a hátunk mögött, és jobb kézzel a kesza jobb felső sarkát áthozzuk előre a jobb kar alatt, és átvetjük a bal váll és a bal felkar fölött. Tehát a "mindkét oldal" a kesza felső részének bal és jobb oldalát jelenti, míg az "első széle" a felső szegélyét jelenti a kesza azon részének, amit jobb kézben tartunk.
[28] Liang dinasztia (502-556); Chen dinasztia (557-589); Sui dinasztia (589-618); Tang dinasztia (618-907); Sung dinasztia (960-1279).
[29] Bódhidharma mester a Shaolin-templomban élt; Daikan Eno mester a Sokei-hegyen élt.
[30] "Megtapasztalták az állapotot" a SHOKAI fordítása, ahol a SHO azt jelenti: megtapasztalni, és a KAI jelentése: egyetérteni vagy megfelelni, illeni. Tehát a SHOKAI azt jelenti: megtapasztalni ugyanazt az állapotot, mint a Buddha.
[31] Az idő mértékegysége Indiában. Egyfajta magyarázat szerint hatvannégy kszana telik el egy ujjcsettintés ideje alatt, és harminc *muhurta* telik el egy nap. Ld. Szójegyzék.
[32] GOSHIN-FUSHI, szó szerint: "a testet védő kártya". Szerencsés szavakat tartalmazó kártyákat, japánul: *o-mamori*-kat, gyakran talizmánként árusítanak szent helyeken és templomoknál.
[33] A Lótusz szútra azt mondja, hogy *egyedül a buddhák, buddhákkal együtt, tökéletesen* meg tudják *valósítani* azt, hogy minden darma valódi forma. Dógen mester hangsúlyozza, hogy a kesza pillanatnyi és valódi, tehát túl van a megértésen.
[34] *onore* azt is jelenti "a mi…" vagy "mi magunk". Ezek a mondatok ránk is vonatkoznak.
[35] GEDATSU-FUKU
[36] FUKUDEN-E
[37] MUSO-E. A kesza forma nélküli abban az értelemben, hogy egy egyszerű téglalap alakú ruhadarab. Ez az első három kifejezés abból a versből való, amit a kesza tiszteletére mondunk el. Ld. a 105. bekezdést ebben a fejezetben.
[38] NINNIKU-E, szó szerint "kitartó-alázatosság köntös". A NINNIKU a szanszkrit *ksanti* megfelelője: kitartás vagy türelem.
[39] "Szokásos módszer" a JOHO fordítása. A JO azt jelenti: állandó vagy örök, és ugyanakkor szokásos vagy átlagos. A HO azt jelenti: módszer, vagy Dharma.
[40] A "rongyok" a FUNZO-E fordítása. A FUN azt jelenti: ürülék, és a SO (ZO-nak ejtve) azt jelenti: söpörni vagy "elsöprődni". Az E jelenti a köntöst vagy ruhát vagy öltözéket. A FUNZO a szanszkrit *pamsu-kula* megfelelője, ami azt jelenti: szemétkupac, vagy a szemétkupacból való rongyköteg, amit a buddhista szerzetesek a köntösükhöz használnak. A FUNZO-E fordítása a kontextustól függően "rongyok" vagy "rongyokból készült köntös".
[41] A tízféle rongy e fejezet 117. bekezdésében kerül leírásra. Ezek közül az első négy a négyféle rongyként is ismert.
[42] Szó szerint: "az öt India emberei". Azt mondják, az ősi Indiát öt régióra osztották: kelet, nyugat, közép, dél, és észak.
[43] FUNZO-E, ld. 40. megjegyzést.
[44] Ez a dőlt betűs rész egy kínai szövegből vett idézet stílusában íródott.
[45] Sok ilyen, a mondatban hivatkozotthoz hasonló legenda jelenik meg azokban a történetekben, amelyek Buddha múltbeli, bódhiszattvaként élt életeit mutatják be.
[46] Az Anavatapta-tóról azt gondolták, hogy a Himalájától északra található, és India négy nagy folyója ered belőle. Azt tartották róla, hogy a sárkányok királyának ad otthont, és úgy nevezték: a tó, ahol nincs forróságtól való szenvedés.
[47] KESHI, "feldolgozott szál". A selyem előállításának folyamatával együtt jár, hogy a selyemgubót meg kell főzni, még akkor, mikor a selyemhernyó él. Némelyek aggódtak, hogy a selyem előállítása megszegi azt az előírást, hogy ne vegyünk el életet szükségtelenül, és úgy gondolták, hogy selymet nem szabad kesza készítésére használni.
[48] Az örök Buddha Daikan Eno mestert jelenti, aki Daiman Konin mestertől kapta meg a keszát az éjszaka közepén az Obai-hegyen. Ld. 30. fejezet, *Gyoji*.
[49] GENKUN, szó szerint: "fekete utasítás".

[50] Sanavasa mester hozzávetőleg száz évvel a Buddha halála után született, és végül ő lett a harmadik indiai pátriárka, Ánanada mester utóda. A *sanavasa* szanszkritül szó szerint lenruhát jelent.
[51] SHUKKE, szó szerint "elhagyni az otthont", szerzetessé válást jelent. Ld. 83. fejezet, *Shukke*.
[52] SENBYAKU-BIKUNI. A SENBYAKU, "friss-fehér", a szanszkrit *sukra* megfelelője, ami ragyogót, világosat, tisztát, fehéret vagy makulátlant jelent. A *Senju-hyaku-en-kyo* 8. kötete azt mondja, hogy Sukra *bhiksuni* (buddhista szerzetesnő) tiszta, fehér köntösben született, amit sohasem kellett mosni, és mikor szerzetesnővé vált, a köntös keszává változott.
[53] JOHO. Ld. a 39. megjegyzést.
[54] "Üdvözölve lenni" a ZENRAI jelentése, a szanszkrit *svagata* megfelelője; "Üdvözöllek!" A páli szövegek szerint a Buddha egyszerűen ezzel a kifejezéssel fogadta követőit a szerzetesrendbe: *Ehi bhikkhu*; "Üdvözöllek, szerzetes."
[55] A gyöngy a köntösben a Lótusz-szútra *Gohyaku-deshi-juki (Az ötszáz tanítvány megerősítése)* című fejezetére utal, amely elmeséli a részeg ember történetét, akinek a barátja értékes gyöngyöt rejt ruhájába. Ötszáz arhat ehhez az emberhez hasonlít, aki tudtán kívül hordja a gyöngyöt, mert megelégednek az alsóbbrendű bölcsességgel ahelyett, hogy megszereznék a Buddha-bölcsességet (LS 2.114).
[56] "Azok, akik homokszemeket számolnak" a tudósokat jelenti. Ez eredeti karakterek (SANSA – "homokot számol") Yoka Genkaku *Shodoka* című verséből származnak. Azt mondta: "*Lankadatlanul vizsgálják a fogalmakat és a formákat; fölöslegesen fáradnak a homokszemeket számlálva a tengerek fenekén.* "
[57] A "jámbor"-nak fordított japán toldalék a megtisztelő *tatematsuru* formula, amit Dógen mester mindig a Buddha iránti tisztelet kifejezésére használ, de angol (és magyar – *a fordító megjegyzése*) megfelelő hijján a fordítás során általában kihagyásra került.

[33] DOTOKU "Beszéd az Útról" [www.mokushozen.hu

]
Minden Buddha és Pátriárka beszél az Útról. Ezért amikor Buddhák és Pátriárkák Buddhákat és Pátriárkákat választanak Dharma örökösükként, biztosan kikérdezik őket, hogy lássák, hogy értik –e hogyan lehet az Útról beszélni. Ezt a kikérdezést testtel és tudattal teszik, légycsapóval és bottal, egy oszloppal és kőlámpással. Ha nem lennének Buddhák és Pátriárkák, nem lehetne őket kikérdezni, nem is tudnának beszélni az Útról, mivel híján lennének lényegének.
Az Útról való beszéd nem múlik mások vagy saját képességeinken. Egyszerűen a Buddhák és Pátriárkák keresése által képessé válunk arra, hogy beszéljünk az útjukról. Ebben az Útról való beszédben van a hagyományos gyakorlás és megvilágosodás, ami folytatódik, hogy megvalósítva és tanulmányozva legyen a jelenben. Amikor Buddhák és Pátriárkák gyakorolnak és Buddhák és Pátriárkák kiértékelik a beszédüket az ő beszédük az Útról három, nyolc, harminc vagy negyven év gyakorlásává válik. Ez folyamatos beszéd az Útról. Egy kommentár azt mondja, „ A gyakorlás harminc vagy negyven éve az Útról való beszéden keresztül valósul meg." Ezalatt az egész idő alatt az Út teljes beszédét és elérését gyakorolták. Ilyen gyakorlás alatt nem szabad időt vesztegetni. Ezért a megfigyelés, ami a megvilágosodáson alapszik mindig helyes. Tehát az Útról való beszéd a jelenben nem tartalmaz kétséget vagy hibát. A jelenlegi beszéd az Útról birtokolja a múlt megfigyelését. A múlt megfigyelése tartalmazza a jelen beszédet az Útról. Következésképp megfigyelés és beszéd a múltban és a jelenben létezik és nincs hasadék köztük. Jelenlegi gyakorlásunk az Út beszédén és helyes megfigyelésén alapul.
Amikor ilyen gyakorlás folytatódik hónapokig és évekig, minden múltbéli rossz karma elszivárog. Miután ez elhajítódik, bőrünk, húsunk, csontjaink és velőnk megújulnak és országok föld, hegyek és folyók elszivárognak. Aztán az elszivárgás végső céllá válik, és megpróbálunk oda elérkezni. Az a megérkezés az önvalónk felbukkanása; végül is hirtelen és váratlanul történik meg az elszivárgás és az Útról való beszéd. Még akkor is, ha nincsen erőfeszítés a testünkben és a tudatunkban, természetesen tudunk beszélni az Útról. Nincsen semmi furcsa vagy szokatlan ebben az Útról való beszédben.
Mégis amikor az Útról való beszéd elértté válik, tisztáznunk kell, mely dolgok nincsenek sem, kimondva sem elérve. Ha az Útról való beszédünk elérését felismerjük, de hibázunk azoknak a dolgoknak a tisztázásában melyek sem kimondva, sem elérve nincsenek elszalasztjuk a Buddhák és Pátriárkák eredeti arcát, csontjait és velejét. Tehát hogyan lehet a többiek beszéde és bőrnek húsnak vagy csontnak elérése egyenlő [Ekának Bodhidarma] velőjének elérésével, mikor három leborulással és helyére csendben visszatéréssel „beszél". A többi tanítvány elérése Eka elérésének közelében sem volt. Itt Ekának és a másik három tanítvány mindegyikének különböző tapasztalata volt mesterük tanításáról, és más lényeknek még inkább eltérő nézetei lesznek. Ekának van egy kimondott szava és egy ki nem mondott szava; másoknak szintén van egy kimondott és egy ki nem mondott szava. Van egy én és mások az Útról való beszédben és nem beszédben.
Joshu Shisai nagymester mondta egy szerzetesi közösségnek, „Lehet, hogy egész életetekben a kolostorban maradtok és a zazenre koncentráltok tíz vagy ötven évig beszéd nélkül, de ez nem jelenti azt, hogy némák volnátok. Egyetlen Buddha sem tud felülmúlni benneteket."
Így a kolostorban élve tíz vagy tizenöt évig nézve a fagyot és virágokat jönni, menni gyakoroljuk az Utat szorgalmasan az életünkön keresztül, azon gondolkodva milyen sok beszéd van a folytonos zazenben. Miért hiszik az emberek, hogy a zazen, kinhin és alvás megszakítatlan gyakorlása egy kolostorban néma? Bár nem vagyunk biztosan benne, honnét jön az életünk, ha egyszer rábíztuk magunkat a Zen életre, nem akarjuk majd elhagyni a

kolostort. Az élet a kolostorban az egyetlen élet, ami vezetendő. A zazenre koncentrálni, és nem aggódni a nem beszéd miatt. „Nem beszéd” a beszéd feje és farka.
A folyamatos zazen megvalósítva kell, legyen egész életünkben, nem csak néhány pillanatban. Ha a zazenre koncentrálsz, és nem beszélsz tíz vagy tizenöt évig minden Buddha fel fog ismerni. Valójában a Buddha látása nem tud áthatolni erényén, az ereje nem tudja megmozdítani, nem is tudja befolyásolni vagy lerombolni a folyamatos zazennel és nem beszéléssel járó érdemet.
Amit Joshu mondott a „folyamatos zazen beszéd nélkül”- ről, az nincs összefüggésben némasággal vagy nem némasággal. Minden Buddha ezt mondja. Nem elhagyni a kolostort egész életedben, az az Útról való beszéd egész életedben. A zazenre koncentrálni és nem beszélni tíz vagy tizenöt évig, az beszéd az Útról tíz vagy tizenöt évig. A zazenen keresztül felül tudunk múlni százezer Buddhát, és ők felül tudnak múlni minket a zazenen keresztül. Ezért van az, hogy a Buddhák és Pátriárkák Útjáról való beszéd élete, az nem elhagyni a kolostort egész életedben. Még akkor is, ha mindig csendben vagy, akkor is képes vagy beszélni az Útról. Ne gondoldd azt, hogy egy néma nem tud beszélni az Útról. Az Útról való beszéd nem mindig nem néma; még egy néma is tud beszélni az Útról. Biztosan tudjuk hallani egy néma hangját és hallgatni a szavait. Hogyha te nem vagy néma, hogyan tudsz találkozni vagy beszélni egy némával. Mindazonáltal vannak némák, akikkel találkozni és beszélni kell. Tanulmányozz így, hogy megtaláld a „néma” jelentését.
Mt. Sepponak Nagy Mester Shinkakujának közösségében volt egy szerzetes, aki kunyhót épített a hegyekben és odament élni. Sok év eltelt és ő hagyta megnőni a haját és senki nem tudta, hogy milyen fajta életet vezet. Az élete magányos volt és csendes. Készített egy merőkanalat egy ágból és egyszerűen élt. Így teltek a napok és hónapok és fokozatosan ismertté vált életmódja. Egy nap egy szerzetes meglátogatta a remetét és megkérdezte, „Miért jött az első Pátriárka nyugatról?” A remete azt mondta, „ A folyó mély, és a merőkanál nyele hosszú.” A szerzetes nem értette és távozott meghajlás vagy bármilyen gesztus nélkül. Visszatért Seppohoz és beszámolt a remete válaszáról. Miután hallotta Seppo a történetet, azt mondta, „Milyen furcsa dolog. A válasza elég pontos. Most én fogok menni és kikérdezem magam.”
Seppo nézőpontja, hogy a remete válasza túl jó volt, és ezért egy kicsit furcsa. Mégis Seppo el akart menni, megnézni magának.
Rövidesen Seppo elment a remetéhez egy kísérő szerzetessel, aki vitt magával egy borotvát. Megérkeztek a remetéhez és Seppo azt mondta, „Ha elérted az Útat és képes vagy beszélni róla, miért nem borotválod le a fejed?”
Óvatosnak kell lennünk a kérdésével. Úgy tűnik azt jelenti, hogyha elérted az Utat nem szükséges leborotválni a fejed. Hogy van ez? Hogyha az az Út elérése, nem kell, hogy leborotválja a fejét. Csak akik egy bizonyos mértékű megértéssel hallgatják ezt a kérdést, tudják megragadni.
Miután Seppo szavait hallotta, a remete megmosta a haját és megjelent előtte. Azért jelent meg előtte mert elérte az Utat, vagy mert nem? Akárhogy is, Seppo megborotválta a fejét.
Az ok és okozat e története valóban egy udumbara virág virágzása. Nemcsak azt mutatja meg, hogyan lássunk. De azt is hogyan halljunk. Nincsen korlátozva a Hinajana hét vagy tíz állapotára sem a három vagy hét bölcs nézőpontjára. A szútrák és az abhidarma tudósai és azok akik lejáratják a természetfölötti erőket el sem tudják képzelni ezt. Hallgatni ezt a történetet olyan, mint találkozni a Buddha Pátriárkákkal, akik felbukkantak ebben a világban. Át kellene gondolnunk Seppo szavait „Ha elérted az Utat és képes vagy beszélni róla, miért nem borotválod le a fejed?” Akik nem érték el az Utat, mégis birtokolják a megértés valamilyen szintjét, meglepődve kell, legyenek ezen a történeten, és azok, akikből hiányzik a megértés, közönyösek lesznek. Amikor Seppo a remetéhez beszélt nem kérdezett Buddháról,

az Útról, samadhiról, vagy dharanikról. Megjelenik, hogy feltegyen egy kérdést, de valójában kinyilvánítja az Utat beszéden keresztül. Tisztáznunk kell ezt a részletet.
Akárhogy is, a remete birtokolt képességet, így amikor kérdezve volt az Útról nem volt közömbös. Kinyilvánította stílusát hajának megmosásával. Ez a Dharmának egy aspektusa, amit nem lehet megmagyarázni még magának Buddhának a bölcsességével sem. Az ő hajának megmosása konkrét kinyilvánítása Buddha testének, a Dharma és az érző lények megmentésének hirdetése. Ha Seppo nem lett volna a megfelelő ember, ledobta volna borotvát, és röhögött volna. Ő volt a megfelelő ember, mindamellett birtokolt elég erőt, hogy leborotválja a remetét.
Valóban, ha a kapcsolat Seppo és a remete között nem lett volna olyan, mint Buddha és Buddha között ez a történet nem történt volna meg. És ha csak egy lett volna Buddha, vagy nem lettek volna valódi sárkányok, nem lett volna ilyen párbeszéd. A Fekete Sárkény az ékszereit az álkapcsa alatt tartja, de igazi képességgel le tudják szakítani.
Tudnunk kellene, hogy Seppo a remete szívébe akart látni, és a remete keresztül akart látni Seppon. Egy beszélt és egy nem; egy borotvált és egy borotvált volt. Ezért van az, hogy jó barátok, akik elérték az Utat természetesen értik egymást. Azok az emberek, akik beszéd nélkül ki tudják magukat fejezni olyanok, mint régi barátok. Ez a fajta néma gyakorlás és tanulmányozás az Útról való beszédnek és elérésnek a megvalósítása.
Dotoku használatos a Sobogenzon keresztül a mester által használt kifejezés. Kettős jelentése van a „beszéd”vagy „kijelentés” és „az Út elérése”. Ebben a fejezetben mindkét módon használatos.

[59] Kajo A Buddhák és Pátriárkák mindennapi élete (www.mokushozen.hu)

A Buddhák és Pátriárkák útja, hogy teát isznak és rizst esznek; ez az ő családi tradíciójuk. A teaívás és a rizsevés helyes módját folyamatosan adták át napjainkig. Ez az, ahogyan a teaívást és a rizsevést gyakorlati használatba ültették a Buddhák és Pátriárkák számára.
Egyszer a Taiyo hegy Fuyo Dokai szerzetese megkérdezte mesterét, Tosu Gisei: „Mondhatjuk-e, hogy a teaívás és a rizsevés hétköznapi tevékenységei a Buddhák és Pátriárkák lényege? Van-e bármi más emellett?" Tosu válaszolt, „Hadd kérdezzek tőled valamit. Szükséges-e szerinted a vidéki uraknak a hatalomra törekedniük, ha a birodalmi törvény az egész országban jelen van?" Taiyo éppen válaszolni akart, mikor Tosu rárakta *hossu*-ját Dokai szájára és azt mondta neki, „Harminc ütést kellett volna kapnod, mikor először idejöttél, hogy megkérdezz engem." Taiyo hallva ezt megvilágosodott, meghajolt és indulni készült. Tosu felkiáltott, „Hé, gyere vissza ide!", de Taiyo nem nézett vissza. Később, Tosu megkérdezte Taiyo-t, „Elérted már azt az állapotot, ahol nincs többé kétség?" Taiyo elfedte füleit és elrohant.
Tartsátok észben, hogy a Buddhák és Pátriárkák a teaívás és a rizsevés hétköznapi tevékenységei által fejezik ki igazi ön-valójukat. Ezek a tevékenységek, ahogyan azokat mindig is tanították, magát a Buddhák és Pátriárkák életét alkotják – nincs Buddhista Út emellett. Ez az amiért tisztáznunk kell mind Taiyo kérdését, mind Tosu kijelentését a vidéki urakról. Amikor ezek világossá válnak, akkor meg kell haladni őket, de legyél biztos, hogy a meghaladás jelentését szintén tisztázd.
A Nangaku hegyen fekvő Sekitoan Nagy Mestere, Sekito Kisen egyszer így szólt, „Egy olyan remeteségben élek, mely semmilyen értéket nem tartalmaz; az étkezésem után, ha fáradt vagyok alszom." Az Út nyüzsgése és a „az étkezés után" jeleníti meg azt, amit a Buddhák és Pátriárkák lényegüknek tekintenek – a teaívást és a rizsevést. Ha nem fogyasztod a Buddhák és Pátriárkák rizsét sem te, sem ők nem lehetnek elégedettek. Emiatt, az „étkezésem után" fent említett elvét megvalósítják az étkezés alatt, közben és után. Ez egy jelentés-teli tanulmány.
Késői mesterem Nyojo egyszer azt mondta az összegyűlt szerzeteseknek, „Van egy régi kóan: Egyszer egy szerzetes megkérdezte Hyakujo Zen Mestert, 'Mi a legfontosabb dolog a világon?' Hyakujo válaszolt, 'Egyedül ülni ezen a hegyen.' Ne légy meglepődve Hyakujo válaszán. Törekednünk kell, hogy meghaladjuk Hyakujo-t mikor ülünk. Ha valaki megkérdezné tőlem ugyanezt a kérdést, akkor azt mondanám, 'Semmi' vagy 'Elhozni a kolduló csészémet Jojiji-ből a Tendo hegyre és rizsevésre használni azt'."
A Buddhák és Pátriárkák mindennapi tevékenységeiben megtalálhatjuk a legfontosabb dolgokat – „egyedül ülni ezen a hegyen." Felugrani Hyakujo szintjére szintén a legfontosabb dolog. A legfelső fok, azonban „Elhozni a kolduló csészémet Jojiji-ből a Tendo hegyre és rizsevésre használni azt." Ha felfedezzük, hogy az összes dolognak, amit teszünk azonos az értéke a rizsevéssel, akkor megtaláljuk a legfontosabb dolgot. Teát inni és rizst enni pontosan ugyanaz, mint egyedül ülni a hegyen. A kolduló csészét rizsevésre használják és ahhoz, hogy rizst ehess szükséged van egy kolduló csészére. Jojiji-ben használni a csészét ugyanaz, mint rizst enni a Tendo hegyén. „Mikor beteg vagy a rizstől, akkor ismered az igazi ízét, hogyha túl sok rizst ettél, akkor beteggé válsz tőle; miután ismered az ízét, beteggé válsz a rizstől; és azután, hogy eleged van belőle, meg tudod kóstolni." Mi az a kolduló csésze? Ez nemcsak egy darab fa, sem csupán egy fényes csésze kőből vagy fémből. Rendelkezik egy formáján túli jelentéssel. Feneketlen és felihatja az egész univerzumot, amely gasshóval fogadja.
Késői mesterem egyszer megszólította az összegyűlt szerzeteseket a Daishu-beli Zuganji Jodo Zeninjében és így szólt: „Amikor éhes, eszik; amikor fáradt alszik. Vessen lángot a szíved az

égig”. Az „éhség” a Buddhák és Pátriárkák mindennapi tevékenységét jelenti – mely teát inni és rizst enni. Nekünk kell azoknak lennünk, akik rizst esznek. A „fáradtság” teljes kimerültséget jelent. Semmi sem marad, tehát a test és tudat egyesül; aztán minden fáradtság eltűnik és minden tevékenységed tökéletesedik és beteljesül [alszol]. Amikor így alszol, alszol mint Buddha szeme, mint a Dharma szeme, a bölcsesség szeme, a Pátriárkák szeme, és mint a kerek oszlop és kő lámpás szeme.
Késői mesteremet meghívták Rinanfuban lévő Jojiji-be. Mielőtt elhagyta volna Zuiganji-t belépett a Dharma Terem-be és így szólt:
Fél évet maradtam ezen a hegyen, ételeket véve magamhoz és meditálva;
nyugalom mindenhol, a sziklákat köd és felleg borítja.
Egyszer ülés közben, mennydörgés visszhangzott a völgyben és az ég
elsötétült.
Noha még a tavasz hangulata is idesodródik a fővárosból – karmazsin sárgabarack virágzik szerteszét.
A Pátriárkák tanítása a Buddhák tanításának kiterjesztései; pl. „ételeket enni és meditálni.” Ebben az állításban megvalósul Buddha életének és bölcsességének átadása. „Fél év” ugyanaz, mint „ételeket fogyasztani”. Még el sem kezdhetjük felbecsülni, hogy mennyire vastag a köd és a felleg, melyet a zazen széjjeloszlat; hirtelen a mennydörgés tiszta hangja visszhangzott és a sötétség szétszéled, és a tavasz fénye befesti a karmazsin főváros sárgabarackjait. E „főváros” jól rendezett és csillog. Az „étkezés” az „olyanság” és a hegy az Zuiganji.
Egy másik alkalommal késői mesterem azt mondta Minshu-ban, a Keigenfu Zuiganji-ének Buddha termében:
„Buddha aranyló, kifinomult képe semmi más, mint felvenni a keszát és rizst enni. Ezért hajlom meg mindannyiótok előtt. Buddhával ébredni és Buddhával vonulni vissza. Nem igaz ez! Még az sem hasonlítható a kolostorban töltött mindennapi életetekhez, mint mikor Buddha negyvenkilenc évig hirdette a Törvényt. Az, hogy Sakyamuni virágot tart fel, semmit sem jelent, ha nem így éltek.”
Minden szerzetesnek meg kell értenie, hogy Buddha aranyló képe semmi más, mint felvenni a keszát és rizst enni és fordítva. Nincs különbség Buddha kifinomult képe és aközött, aki felveszi a keszáját és rizst eszik. Keszát hordani és rizst enni az egyetlen Buddhista út. Ezért hajolt meg Nyojo a szerzetesek előtt. Mindannyian ugyanazt a rizst eszik. Ezen a szinten, még a virág feltartása is szükségtelen.
Fukosho-ban, Chokein Zen Mestere Enchi fellépett az előadói emelvényre és a következőképp szólította meg a szerzeteseket:
Issan hegyén éltem harminc évig. Semmi mást nem csináltam csak rizst ettem és ürítettem. Semmit sem tanultam mesteremtől Issan-tól. Az egyetlen dolog, amit elértem, hogy megszelídítettem egy vízi bivalyt. Ha eltévelygett a földeken keresztül, akkor visszahoztam, ha túl sokat legelt, megütöttem egy ostorral. Egy idő után megszelídült. Az egyetlen nehézséget az jelentette, hogy bárkit követett, aki hívta. De most átváltozott egy tiszta fehér tehénné, ami mellettem marad, és mindig nyugodtnak és világosnak tűnik.
Körültekintéssel kell ezt a történetet mérlegelnünk. Enchi több mint harminc évet töltött Issan mester irányítása alatt tanulva és az egyetlen dolog, amit csinált az a rizsevés volt. Ha észre tudod venni a rizsevés igazi jelentését, akkor felfedezed a vízi bivaly valódi jelentőségét.
Jodhu Shinsai Nagymester megkérdezte új tanítványai egyikét, „Voltál már itt ezelőtt?” „Igen” válaszolt a szerzetes. „Igyál egy teát mielőtt elmész,” mondta neki Joshu. Joshu aztán feltette ugyanezt a kérdést egy másik szerzetesnek. „Voltál már itt ezelőtt?” „Nem,” válaszolt ez a szerzetes. „Igyál egy teát mielőtt elmész,” mondta Joshu. Később a helyettes pap megkérdezte Joshu-t miért mondta ugyanazt mindkét szerzetesnek. Joshu rákiáltott, „Hé te!” „Igen!” mondta a pap. „Igyál egy teát mielőtt elmész.” Ebben a történetben az „itt” nem áll kapcsolatban a Buddhák és Pátriárkák fejével és orrcimpáival, se nincsen köze Joshu-hoz. Az

„itt” meghaladott, tehát nem mondhatjuk, hogy „már voltam itt” vagy „még nem voltam itt”. Mind a kettő „itt”.
Ezt tekintetbe véve Nyojo azt mondta, „Hogyan lehet Joshu-t vendégül látni egy csésze teával egy fényűző épületben, ahol szakét isznak?” Tehát láthatjuk, hogy a Buddhák és Pátriárkák mindennapi élete a teaivásban és a rizsevésben található.
Előadva a szerzeteseknek december 17-én, 1243-ban, a hegyek alatt, Echizen-ben.
Lejegyezve Ejo által a következő évben a fő tanítványok kerületeiben.

SANJI-NO-GO *Sobogenzo* ***[84] Karma a három időben (fordította: Németh Kenshin Tamás)***

*A **san** azt jelenti "három", a **ji** az"idő", és a **go** jelentése "viselkedés". Ebben a fejezetben a **sanji** a három fajta időkésleltetést jelenti, a **go** pedig mind a viselkedésre, mind annak hatására[1] utal. Az ok és okozatban való hit központi szerepet játszik a buddhista filozófiában. Emiatt írta Dógen mester a **Shinjin-inga**, azaz a "Mély hit az ok és okozatban" című fejezetet a Shobogenzo-ban. Állította, hogy az Univerzumban minden dolgot és jelenséget az ok és okozat törvénye irányít, tökéletesen és kivétel nélkül. Eszerint az elmélet szerint tagadnunk kell a nem-meghatározott események létezését. Ám mindennapi életünkben gyakran úgy tűnik, mintha mégis történnének ilyen véletlenek. Tehát ha a buddhizmus azt állítja, hogy az ok és okozat törvénye mindent magába foglal, akkor meg kell magyarázni a véletlenek látszólagos létezését. A buddhizmus ezeket a látszólagos véletleneket azzal az elmélettel magyarázza, hogy három fajta időkésleltetés létezik a viselkedésünk és viselkedésünk hatása között. Egy tett hatása néha azonnal megjelenik, néha rövid idő múlva, és néha nagyon hosszú idő múlva. A második és a harmadik esetben gyakran nehéz elhinni, hogy az egész világot teljesen az ok és okozat törvénye vezérli. De ha kitartunk amellett, hogy három fajta időkésleltetés létezik a viselkedés és hatása között, akkor megerősíthetjük az ok és okozat törvényének érvényességét kivétel nélkül minden esetre. Dógen mester elmagyarázza ezt a problémát ebben a fejezetben.*

***A tizenkilencedik pátriárka**, a Tiszteletreméltó Kumaralabdha, Közép-India egyik tartományába érkezik, [ahol] egy Gayata[2] nevű mahaszattva azt kérdezi tőle: "A családomban az apám és az anyám mindig hitt a Három Kincsben, egészségük mégis megromlott, és összességében minden vállalkozásukban csalódniuk kellett. A szomszédom családja már régóta a candalák[3] munkáját végzi, mégis jó fizikai egészségnek örvendenek, és tetteik harmonikusak. Honnan a jószerencséjük? És mi a mi bűnünk?" A Tiszteletreméltó azt mondja: "Hogy is lehet helye a kétkedésnek? Röviden, a jó és a rossz következményének három ideje van. Általában az emberek csak azt látják, hogy a jónak korai halál [jut]; az erőszakosnak hosszú élet; a gonosznak szerencse; és a tisztességesnek balsors; amire [az emberek] azt mondják, hogy nincs ok és okozat, és nincs helytelenség és boldogság. Főleg nem tudják, hogy az árnyék és a hang összhangban van [a forrásával], nem különbözik egy ezrednyit vagy egy századnyit sem, és sohasem kopik el még százezer milliárd kalpa múltán sem.[4]" Akkor Gayata, amint meghallotta ezeket a szavakat, azonnal feladta kétségeit.[5]*

A Tiszteletreméltó Kumaralabdha a Tatagatától a Dharma tizenkilencedik örököse volt. A Tatagata személyesen feljegyezte a nevét. [Kumaralabdha] nemcsak tisztázta és hitelesen megkapta Sakjamuni, az egyetlen Buddha Dharmáját, hanem tisztán megvalósította a három kor[6] minden buddhájának Dharmáját is. A Tiszteletreméltó Gayata, miután feltette ezt a kérdést, a Tiszteletreméltó Kumaralabdhát követve gyakorolta és tanulta a Tatagata helyes Dharmáját, és végülis ő lett az huszadik ősi mester. A Világ Tiszteltje a távolból ezesetben is feljegyezte, hogy a huszadik pátriárka Gayata lesz. Minthogy ez így van, mindenekelőtt meg kell ismerjük a Buddha-Dharma kritériumait, ahogy azt az ősi mesterek meghatározták. Nem szabad olyan emberekkel vegyülnünk, akik hamis nézeteket[7] vallanak ma a világban, akik sem az ok és okozatot nem ismerik, sem a karmikus büntetést nem értik, sem a három korról nem tudnak, s nem tesznek különbséget jó és rossz között.[8]

Ezek a szavak: *"A jó és a rossz következményének három ideje van"* azt jelentik: 1) *a következmény megjelenik közvetlenül a jelenben;* 2) *megjelenik a következő életünkben;* 3) megjelenik *a későbbiekben.[9]* Ezeket hívjuk a *„három idő"*-nek. A buddhista pátriárkák igazságát gyakorolva és tanulva már a legelejétől kezdve tanulmányozzuk és tisztázzuk ezt az

alapelvet a karmikus következményekről a három időben. Mivel sokan nem ilyenek, hibát vétenek, és hamis nézetbe esnek. Nemcsak hogy hibás nézetbe esnek, [hanem] rossz állapotokba[10] is zuhannak, és hosszú szenvedésnek lesznek kitéve. Ameddig nem folytatják a jó gyökereket, sok érdemet veszítenek, és a bódhi-hoz vezető út sokáig akadállyal teli lesz. Hát nem sajnálatos? Ez a karma a három időben vonatkozik [mind] a jóra, [mind] a rosszra.

1) Karma, amiben a következmény megjelenik közvetlenül a jelenben: Ha ebben az életben létrehozzuk és előmozdítjuk a karmát, és ebben az életben megjelennek a különbözőképpen megérett okozatok,[11] akkor ezt úgy hívjuk: "a karma, amiben a következmény megjelenik közvetlenül a jelenben".
Azaz, ha egy személy ebben az életében jót vagy rosszat tesz, és ebben az életében megjelenik az annak megfelelő következmény, azt úgy hívjuk: *"a karma, amiben a következmény megjelenik közvetlenül a jelenben"*.
Egy példa arra, ha valaki rosszat tesz, és ebben az életben megjelenik a rossz következmény: *'Volt egyszer egy favágó, aki elment a hegyekbe, és eltévedt a hóban. Alkonyodott, a hó mély volt, dermesztő volt a hideg, [a favágónak] hamarosan befellegzett volna. Akkor betért a sűrű fák közé, ahol egy medvét pillantott meg, amint ott állt sötétkék testével, két fáklyára emlékeztető szemével. Az ember halálra rémült. [Ám] az valójában egy bódhiszattva volt, aki mostanra medvetestet kapott. Amikor [a medve] látta [a favágó] aggodalmát és félelmét, megnyugtatta őt, és azt mondta: "Nem kell félned. Egy apa vagy egy anya néha áruló a gyerekkel szemben, [de] most nekem semmiféle rossz szándékom nincs feléd." Akkor előre lépett, felemelte [a favágót], és elvitte egy barlangba, hogy felmelegítse a testét. Hagyta, hogy visszanyerje erejét, majd különböző gyökereket és gyümölcsöket gyűjtött neki, és noszogatta, hogy egyen, amihez kedve van, és látván, hogy [a favágó] didergése nem múlik, megölelte és [mellé] heveredett. Így ápolta hat napon át, míg a hetedik napon kitisztult az idő, és láthatóvá vált az ösvény. Akkor az ember elhatározta, hogy hazaindul. Felismerte [ezt] a medve, és ismét szedett édes gyümölcsöket, és felszolgálta [az embernek], míg jól nem lakott. Kikísérte az erdőből, és udvariasan búcsút intett. Az ember térdre rogyott, és köszönetképpen ezt mondta: "Hogyan tudnám viszonozni a jóságodat?" A medve azt mondta: "Nem kérek semmi jutalmat, csak azt remélem, hogy amint az elmúlt napokban én ápoltam a te testedet, te ugyanúgy fogsz bánni az én életemmel." Az ember tiszteletteljesen biccentett, és fáját cipelve leereszkedett a hegyről. Két vadásszal találkozott, akik azt kérdezték: "Milyen teremtményeket láttál a hegyekben?" A favágó azt felelte: "Semmiféle vadállatot nem láttam, csak egy medvét." A vadászok kérlelték: "Odavezetnél?" A vadász azt felelte: "Odavezetlek, ha nekem adjátok a kétharmadát." A vadászok beleegyeztek, és együtt útnak indultak. Végül elejtették a medvét, és három részre osztották a húsát. Amikor a favágó két kezével nyúlt a medvehús után, rossz karmájának erejénél fogva mindkét karja lehullt, mint a gyöngy, amikor a zsinegről levágják, vagy mint a feldarabolt lótuszgyökér. A vadászok megrémültek [ettől], és megdöbbenéssel tudakolták a [dolog] okát. A favágó szégyenkezve tárta fel a történet részleteit. A két vadász lehordta a favágót: "Milyen jóindulatú volt veled! Hogy lehettél ezek után ilyen gonosz áruló? Csoda, hogy a tested nem rohadt szét!" Ezután [a favágó] és a vadászok együtt elvitték a húst, hogy a samgharama-nak adományozzák. Akkor a rangidős[12] szerzetes, akinek megvolt az a finom bölcsessége, amivel [képes volt felismerni mások] vágyait, azonnal felvette a [zazen] mozdíthatatlan állapotát, és azon elmélkedett, hogy milyen hús lehet az. Akkor felismerte, hogy az egy nagy bódhiszattva húsa, aki hasznot hajtott és örömöt szerzett minden élőlénynek. Végül felállt mozdulatlanságából, és elmondta mindezt a szerzeteseknek. A szerzetesek megdöbbentek. Mindannyian elmentek illatos tüzifát gyűjteni, hogy elhamvasszák a húst, összeszedték a maradék csontokat, sztúpát emeltek, leborulásokat végeztek, és felajánlásokat tettek.' Az ilyen rossz karma – akár késleltetve, akár nem – elkerülhetelenül elszenvedi okozatát.[13]*

Az ilyet úgy hívják: *"karma, amiben a rossz viselkedés következménye megjelenik közvetlenül a jelenben"*. Általános szabály, hogy ha jóságot kapunk, meg kell próbáljuk viszonozni. [Azonban] amikor jók vagyunk másokkal, nem szabad a jutalomra törekedni. Ha valaki elárulja és bántja azt, aki jó vele, ahogy a jelen [történetben] láttuk, az elkerülhetetlenül meg fogja szenvedni az annak megfelelő rossz karmát. Ne legyen senki élőlénynek olyan a tudata, mint ezé a favágóé! Az erdő szélén, amikor búcsút intett [a medvének], azt mondja: *"Hogyan tudnám viszonozni ezt a jóságot?"* Ám a hegy lábánál, amikor a vadászokkal találkozik, mohón a hús kétharmadát akarja, és kapzsiságtól vezérelve megöli azt, [aki őfelé] óriási jósággal [viseltetett]. Ne legyen se világinak, sem otthonát elhagyónak ilyen tudata, amely nem ismeri a jóságot! A rossz karma erejével való vágás, amikor levágja mindkét kart, gyorsabb, mint a karddal való vágás.
Egy példa arra, ha valaki jót tesz ebben az életben, és – a következmény megjelenik közvetlenül a jelenben - megkapja a jutalmát:
'Élt valaha Kaniska király Gandhara országában,[14] aki egy androgünt tartott az udvar belső ügyeinek felügyeletére. Amikor egyszer egy rövid időre a város [falain][15] kívülre tett kitérőt, látott egy pontosan ötszáz bikából álló csordát, amint a városba tart. Megkérdezte a csordást: "Miféle bikák ezek?" A csordás azt felelte: "Ezeket a bikákat kasztrálni fogják." Ekkor az androgün azt gondolta magában: "Hosszú ideje tartó karmám következtében herélt testet kaptam. Ám most jólétemet felhasználva megmentem ezeket a bikákat [ettől] a viszontagságtól." Végül kifizette a bikák árát, és szabadon bocsátotta őket. A jó karma ereje következtében az androgün azonnal visszanyerte férfi testét. Ennek mélységesen örvendezett. Akkor visszament a városba, megállt a palota kapujában, és hírnököt küldött a királyhoz, hogy kihallgatást szeretne kérni. A király felszólította, hogy lépjen be, és kíváncsian kérdezte a jövetele okát. Akkor az androgün részletesen elmesélte a fenti epizódot. Ezt hallván a király meglepődött és el volt ragadtatva. Nagylelkűen drágakincseket adományozott [az androgünnek], magas pozícióba helyezte, és megtette a külső ügyekért felelősnek.' Az ilyen jó karma – akár késleltetve, akár nem – elkerülhetelenül előidézi következményét.[16]
Világos, hogy bár a bikák és állatok testét nem kell nagy kincsként számon tartani, az, aki megmenti őket, jó következményekhez jut. Mennyivel inkább elrendeljük a sokfajta jót, ha tiszteljük a kedvesek mezejét és tiszteljük az erényesek mezejét![17] Az ilyet úgy hívják: *" karma, amiben a jó viselkedés jutalma megjelenik közvetlenül a jelenben"*. Sok ehhez hasonló epizód van, ami a jóból és a rosszból fakad, de nincs rá idő, hogy mindet idézzük.
2) Karma, amiben [a következmény] a következő életben jelenik meg: Ha ebben az életben létrehozzuk és előmozdítjuk a karmát, és egy második életben megjelennek a különbözőképpen megérett okozatok, akkor ezt úgy hívjuk: "a karma, amiben [a következmény] a következő életben jelenik meg".
Azaz, ha valaki ebben az életében elkövette a szakadatlan [pokolhoz[18] vezető] öt cselekedetet, akkor elkerülhetetlenül a pokolba jut a következő életében. Kisebb bűnökért bizonyosak a pokolba jutnak a következő életükben, míg mások, akik kiérdemelték, hogy a később jelentkező [karma] hatása alá kerüljenek, nem jutnak a pokolba a következő életükben, hanem az [ő karmájuk] olyan karmává válik, aminek [a következménye] a későbbiekben jelenik meg. [De] a szakadatlan [pokolhoz vezető] öt cselekedetettel mindenképpen a pokolba jutunk amiatt a karma miatt, amelynek [következménye] a következő életben jelenik meg. *A következő élet*et úgy is hívják: *"második élet"*. A szakadatlan [pokolhoz vezető] öt cselekedetet: 1) *megölni apánkat*, 2) *megölni anyánkat*, 3) *megölni egy arhatot*, 4) *olyat tenni, amitől a Buddha teste vérezni kezd*, 5) *szétzülleszteni a Dharma-kerék szangáját.[19]* Ezeket úgy hívják: *"a szakadatlan [pokolhoz vezető] öt cselekedetet"*, vagy úgy: *"az öt halálos bűn"*. Az első három ölés, a negyedik pedig öléssel kapcsolatos viselkedés. A Tatagatát ember semmiképp sem tudja megölni; itt már olyan cselekedet is halálos [bűn], amitől teste vérezni kezd. Akikre nem vár korai halál azok a következők: *az utolsó testükben megjelenő*

bódhiszattvák, azon bódhiszattvák, aki egy életre elakadtak a Tusita mennyekben[20], az északi kontinens [angyalai][21], Jyotiska,[22] és Buddha orvosa.[23] Az ötödik, a szanga szétzilálásának a bűne, hamis, megtévesztő szavakat jelent. Ezzel az öt halálos [bűnnel] elkerülhetetlenül pokolra jutunk amiatt a karma miatt, amelynek [következménye] a következő életben jelenik meg. Devadatta[24] hármat elkövetett ebből a szakadatlan [pokolhoz vezető] öt cselekedetetből. Tehát megölte Utpalavarna bhiksunit,[25] aki nagy arhat volt. Ez az arhat megölése. Megpróbálta megölni a Világ Tiszteltjét, egy nagy szikladarabot hajított feléje, ám a hegy istene megakadályozta és szétzúzta a követ, [de] egy szilánk lerepült, és nekivágódott a Tatagata lábujjainak. A lábujjak eltörtek és természetesen véreztek. Ez volt az a bűn, aminek következtében Buddha teste vérzett. [Devadatta] rávett ötszáz újoncot és buta bhiksut, hogy menjenek [vele] a Gaya-hegycsúcsra[26], [ahol] másféle gyakorlatokat vezetett be. Ez volt a szanga szétzüllesztésének bűne. E három halálos bűn következményeként az Avici-pokolba került. Ma szakadatlan fájdalomban szenved; még Devadatta is, aki [korábban olyan volt, mint a] négy buddha,[27] Aviciben marad. Kokalika[28] bhiksu azért, hogy Sáriputrát és Maudgalyayanát[29] rágalmazza ebben az életben, alaptalanul alkalmazta a parajika szabályt.[30] Maga a Világ Tiszteltje óvott ettől, és Brahma király jött le, hogy megakadályozza ezt, de [Kokalika] nem állt le; rágalmazta a két tiszteletreméltót, és pokolra jutott. Amikor a bhiksu [aki félreértette] a negyedik dhyanát[31], szembesült élete végével, Buddha rágalmazása következtében az Avici pokolba jutott. Ezt úgy hívják: *„Karma, amiben [a következmény] a következő életben jelenik meg”.*

3) Karma, amiben [a következmény] a későbbiekben jelenik meg: Ha ebben az életben létrehozzuk és előmozdítjuk a karmát, és következésképp egy harmadik életben, vagy akár kalpák százezrei múltán megjelennek a különbözőképpen megérett okozatok, akkor ezt úgy hívjuk: “a karma, amiben [a következmény] a későbbiekben jelenik meg”.

Azaz, ha valaki ebben az életben jót vagy rosszat követett el, és a jó vagy a rossz karma hatását egy harmadik életben, vagy egy negyedik életben, vagy akár életek százezrei múltán érzi, akkor ezt úgy hívjuk: *“a karma, amiben [a következmény] a későbbiekben jelenik meg”*. A bódhiszattva három, erényes asamkhya kalpájának[32] nagyrésze *“karma, amiben [a következmény] a későbbiekben jelenik meg”*. Az ehhez hasonló igazságok ismerete nélkül a gyakorlók gyakran kétkednek, amint a Tiszteletreméltó Gayata is teszi világiként a fenti [történetben]. Ha nem találkozott volna a Tiszteletreméltó Kumaralabdhával, talán nehéz lett volna neki kételyét feloldani. Amikor a gyakorló szempontja jó, a rossz azonnal megszűnik. Amikor a gyakorló szempontja rossz, a jó azonnal megszűnik.

Sravasti[33] országában élt egyszer két ember, az egyik mindig a jót gyakorolta, a másik mindig rosszat tett. Az, amelyik a jót tetteket gyakorolta, egész életében mindig jó tetteket gyakorolt, és sohasem követett el rosszat. Az, amelyik rossz tetteket követett el, egész életében állandóan rossz tetteket követett el, és sohasem gyakorolta a jót. Amikor az, amelyik jó tetteket gyakorolt, elérkezett élete végéhez, rossz karmájának hatására, amelyiknek [a következménye] a későbbiekben jelenik meg, hirtelen a pokolbéli köztes lét[34] jelent meg előtte. Akkor azt gondolta: “Egész életemben mindig a jót gyakoroltam, és sohasem követtem el rosszat. A mennyei birodalomban kellene újjászületnem. Mi az oka, hogy ez a köztes lét jelenik meg előttem?” Végül a következő gondolata támadt: “Biztosan olyan karmám van, amelynek [a következménye] a későbbiekben jelenik meg. Mivel [a rossz] karma most érik be, ez a pokolbéli köztes lét jelent meg előttem.” Akkor eszébe jutottak azok a jótettek, amiket élete során gyakorolt, és mélységesen örvendezett. [Ennek] a kiváló szempontnak a megjelenése következtében a pokolbéli köztes lét azonnal eltűnt, és a mennybéli köztes lét jelent meg hirtelen előtte. Ezután, amikor élete véget ért, fenn a mennyekben született meg.[35]

Ez az ember, aki mindig a jót gyakorolta, nemcsak azt vette figyelembe, hogy *“jelen van a testemben [az a karma], amelyikben a későbbiekben jelenik meg [a következmény], amelyik mindenképpen elnyeri [bűntetését]”*, hanem azt is figyelembe veszi, hogy *“Azért a jóért, amit*

egész életemben gyakoroltam, minden bizonnyal szintén elnyerem majd [jutalmamat] a jövőben." Ebből az okból kifolyólag mélységesen örvendezik. Mivel ez a gondolatmenet igaz, a pokolbéli köztes lét azonnal eltűnik, és a mennybéli köztes lét hirtelen megjelenik előtte, és amikor élete véget ér, fenn a mennyekben születik meg. Ha ez az ember rossz ember lett volna, amikor véget ér az élete és a pokolbéli köztes lét megjelenik előtte, azt gondolta volna: *"Nem volt érdemes a jót gyakorolnom életem során. Ha a jó és a rossz létezik, hogy láthatom most a pokolbéli köztes létet?"* Ekkor tagadná az ok és okozatot, és rágalmazná a Három Kincset. Ha ilyen lenne, élete azonnal véget érne, és a pokolba kerülne. Mivel nem ilyen, fenn a mennyekben születik meg. Tudnunk kell ezt, és tisztában kell lennünk ezzel az igazsággal.
Amikor az, aki rossz tetteket követett el, elérkezett élete végéhez, jó karmájának hatására, amelyikben [a következmény] a későbbiekben jelenik meg, hirtelen a mennybéli köztes lét jelent meg előtte. Akkor azt gondolta: "Egész életemben állandóan rossz tetteket követtem el, és sohasem gyakoroltam a jót. Megérdemlem, hogy a pokolban szülessek meg. Mi az oka, hogy ez a köztes lét jelenik meg előttem?" Végülis megjelent a hamis nézet: tagadta a jót és a rosszat és az okozatok különböző érettségét. A hamis nézet hatására a mennybéli köztes lét azonnal eltűnt, és a pokolbéli köztes lét jelent meg hirtelen előtte. Ezután, amikor élete véget ért, a pokolban született meg.[36]
Ez az ember ameddig élt, állandóan rosszat tett, és sohasem vitt véghez egyetlen jótettet sem. Sőt, amikor élete véget ér, és meglátja, hogy a mennybéli köztes lét megjelenik előtte, nem ismeri fel, hogy ez [olyan karma], amelyikben a későbbiekben jelenik meg [a következmény, és így azt gondolja:] *"Egész életemben rosszat tettem, mégis a mennyekben fogok megszületni. Világos, hogy egyáltalán nem volt sem jó, sem rossz."* A hamis nézet hatására, amelyik így tagadja a jót és a rosszat, a mennybéli köztes lét hirtelen eltűnik, és a pokolbéli köztes lét azonnal megjelenik előtte, és mikor élete véget ér, a pokolba kerül. Így tehát a hamis nézet miatt tűnt el a mennybéli köztes lét. Következésképpen, gyakorlók, soha ne legyen hamis nézetetek! Amíg csak testeteket el nem használjátok, tanuljátok, mi a hamis nézet, és mi az igaz nézet. Először is, az ok és okozat tagadása, a Buddha, a Dharma és a Szangha rágalmazása, a három kor[37] és a megszabadulás tagadása, ez mind hamis nézet. Ne feledjétek, testünk ebben az életben nem kettő és nem három. Nem volna sajnálatos, ha hiábavaló módon hamis nézetbe esnénk, és haszontalanul megtapasztalnánk a rossz karma hatásait? Ha miközben rosszat követünk el, azt gondoljuk, hogy az nem rossz, csak azért, mert helytelenül úgy véljük, hogy a rossz nem nyeri el bűntetését, ez nem jelenti azt, hogy nem fogjuk a rosszért járó bűntetést megkapni.
Kogetsu, az udvari pap[38]megkérdezi Chosa [Kei]shin[39] mestert: "Egy régi mester azt mondta: 'Miután megértettük őket, a karmikus akadályok eredetileg üresek. Míg meg nem értjük őket, vezekelnünk kell régi adósságainkért.' Hogyan lehetséges, hogy olyanok, mint a Tiszteletreméltó Simha[40], és a Második Pátriárka[41] Nagymester [oly] teljességgel vezekeltek adósságaikért?"
Chosa azt mondja: "Erényes Úr! Nem ismered az eredeti ürességet."
A másik azt mondja: "Mi az eredeti üresség?"
Chosa azt mondja: "Maguk a karmikus akadályok."
[Kogetsu] megint megkérdezi: "Mik azok a karmikus akadályok?"
hosa azt mondja: "Maga az eredeti üresség."
Kogetsu hallgat.
Chosa akkor a következő verset tanítja neki:
A látszólagos létezés alapvetően különbözik a Létezéstől.
A látszólagos megszűnése szintén különbözik a Létezéstől.
"A Nirvána a vezeklés" azt jelenti,
Hogy az egyetlen lényegi állapot teljesen mentes a megkülönböztetéstől.[42]

Chosa válasza nem-válasz.[43] Nincs meg benne az az igazság, amit Kumaralabdha tanít Gayatának. Vegyük észre, hogy Chosa mester nem ismeri a karmikus akadályok alapelvét. Amikor a buddhista pátriárkák utódai gyakorlás-és-tapasztalás által követik az igazságot, akkor először is minden kétséget kizáróan tisztázniuk kell, és meg kell ismerniük, a Tiszteletreméltó Kumaralabdha módján, ezt a karmát a három időben. Ez a [fáradozás] már az ősi pátriárkák cselekedete, nem szabad megszűntetnünk vagy elhanyagolnunk. A három idő karmája mellett van még a határozatlan karma[44], és van még nyolc fajta karma[45]; nagyjából meg kell ismerjük őket a gyakorlatban. Azok, akik nem tisztázták a karmikus következmények ezen igazságát, nem szabad, hogy vaktában emberi lények vagy istenek vezető tanítóinak nevezzék magukat. Mindenképpen megtapasztaljuk a rossz karma következményét a három időben, de ha megvalljuk és megbánjuk[46], akkor az átalakítja a súlyos [bűnt], és a [következményt] könnyűvé változtatja; valamint véget vet hibás cselekedeteinknek és tisztává tesz. Továbbá ha örömünket leljük a jó karmában, az egyre jobban és jobban előmozdítja [a jó karmát]. Minden attól függ, hogy a karma jellege fekete vagy fehér.[47]
A Világ Tiszteltje azt mondta: "A karma, amit létrehozunk, nem vész el még kalpák százainak múltán sem. Amikor az okok és a körülmények együtt vannak, a hatások és az eredmények természetesen megjelennek."
"Mindannyiotoknak tudni kell! Ha tetteitek tisztán feketék, akkor a tisztán fekete [hatások] beérését[48] fogjátok megtapasztalni. Ha tetteitek tisztán fehérek, akkor a tisztán fehér [hatások] beérését fogjátok megtapasztalni. Ha tetteitek feketék és fehérek, akkor a vegyes [hatások] megfelelő beérését fogjátok megtapasztalni. Ebből az okból kifolyólag el kell vessetek minden olyan tettet, amelyek tisztán feketék, illetve amelyek feketék és fehérek vegyesen. Szorgalmasan gyakorolnotok és tanulnotok kell az olyan tetteket, amelyek tisztán fehérek." Akkor a nagy gyülekezetben mindenki, aki hallotta a Buddha tanítását, örvendezett, és hitt.[49]

Shobogenzo Sanji-no-go
A másolását befejeztem az Eihei-ji templom vezető szerzetesi lakrészében,
a Kencho[50] 5. évében, a 3. holdhónap 9. napján
Ejo

---

[1] A GO a szanszkrit *karman* megfelelője, ami tettet vagy vislekedést jelent. Ahogy a karma szó a mai angol [és magyar] nyelvben, úgy a GO is nemcsak magára a viselkedésre utal, hanem a viselkedés következtében fellépő hatásokra is. Ld. 1. könyv, Szójegyzék.
[2] Ő lett a huszadik pátriárka Indiában. Miután megkapta a Dharmát Kumaralabdha mestertől, Rajagrha városában élt és tanított.
[3] Csavargók, akik olyan munkákat láttak el, mint vadászat, mészárlás, kivégzés.
[4] Ezek a szavak a 89. fejezetben, a *Shinjin-inga*-ban is szerepelnek.
[5] *Keitoku-dento-roku*, 2. fejezet.
[6] SANZE, általában a "három idő"-nek fordítják (múlt, jelen és jövő), de itt a fordítás a "három kor"-t használja azért, hogy megkülönböztesse a fejezet címében szereplő SANJI, "három idő"-től.
[7] JAKEN, "hamis nézet", a szanszkrit *mithya-drsti* megfelelője, ami hamis doktrinát, eretnekséget, ateizmust jelent, tehát olyan nézetet, amely tagadja az ok és okozatot. Az öt téves nézet közül a harmadik (szanszkritül *panca-drstayah*). Ld. 1. könyv, Szójegyzék.

[8] Dógen mester korában, a Kamakura-korszakban, elterjedt volt az a hit az emberek között, hogy a mahajána buddhizmus nem foglalkozott a jó és rossz viselkedéssel.
[9] Buddha idejében széleskörben elterjedt volt az a brahmani hit, hogy egy személy a jelenlegi életében tanúsított viselkedésétől függően születik újjá egy jobb vagy egy rosszabb világban. A Buddha a brahmanizmus spirituális ideáját arra használta, hogy hangsúlyozza az ok és okozat létezését a való világban. Az idők során sok buddhista mester kritizálta azt az ideát, hogy a lélek újjászületik (ld. pl. 1. fejezet, *Bendowa*, és 6. fejezet, *Soku-shin-ze-butsu*), de a múltbeli és a jövőbeli életekkel kapcsolatos kifejezések megmaradtak az ok és okozat buddhista magyarázataiban. Ugyanakkor az emberi életpálya úgy is tekinthető, mint ami életek sorozatából áll – úgy, mint iskolás gyerek, gyakornok, dolgozó, nyugdíjas, munkaképtelen, stb.
[10] AKUDO, SAN-AKUDO, a három gonosz állapot: 1) a pokol állapota; 2) az éhes szellemek állapota; 3) az állatok állapota.
[11] IJUKU-KA, a szanszkrit *vipaka-phala* (az okozatok megérése) szóból. I, azaz "különböző", azt hangsúlyozza, hogy különböző okok különböző okozatokat hoznak létre. Ld. 1. könyv, Szójegyzék.
[12] JOZA, szó szerint: "rangidős ülés", a szanszkrit *sthavira*, "rangidős" megfelelője. Ld. 1. könyv, Szójegyzék.
[13] *Daibibasha-ron (Abhidharma-mahavibhasa-sastra)* 114. füzet. Ezt a kommentárt állítólag Vasumitra mester, a hetedik indiai pátriárka állította össze a Sarvastivada iskolához tartozó ötszáz arhattal együttműködve.
[14] Állítólag egy Kaniska nevű király megalapította Gandhara országát Krisztus után az első vagy a második században. JEBD (???) azt állítja, hogy Kaniska király a buddhizmus nagy pártfogója lett miután Asvaghosa mester, a 12. indiai pátriárka hatására áttért (bár ez felveti a relativ időzítés kérdését Kaniska király uralkodása, illetve az *Abhidharma-mahavibhasa-sastra* Vasumitra mester, a hetedik pátriárka általi összeállítása tekintetében).
[15] JO, jelentése "vár" vagy "város". Bizonyos indiai városokat megerősített falak vettek körül.
[16] *Daibibasha-ron*, 114. füzet.
[17] Hivatkozás a SHI-FUKUDEN-re, azaz a "boldogság négy mezejére": 1) SHUDEN, "az [állat-] világ mezeje", ami azt a boldogságot jelenti, amit az állatokhoz való kedvesség okoz; 2) KUDEN, "a szenvedők mezeje", ami azt a boldogságot jelenti, amit a nélkülöző emberekhez való kedvesség okoz; 3) ON DEN, "a kedvesek mezeje", ami azt a boldogságot jelenti, amit az okoz, ha a szülőknek viszonozzuk kedvességüket; 4) TOKUDEN, "az erényesek mezeje", ami azt a boldogságot jelenti, amit az okoz, ha a három jármű szent gyakorlóinak viszonozzuk kedvességüket.
[18] GO-MUGEN-GO, a szanszkrit *pancavici-karmani* szóból. A MUGEN a MUGEN-JIGOKU-ra, a "szakadatlan pokol"-ra utal, ami a szanszkrit *Avici* megfelelője. Ld. Szójegyzék.
[19] HA-HORIN-SO, "szétzülleszteni a Dharma-kerék szangáját", jelentése: hibás elméleteket létrehozni. HA-KATSUMA-SO, "szétzülleszteni a gyakorlás szangáját", jelentése: hibás gyakorlásokat létrehozni. A szanga szétzüllesztésének bűne erre a két kategóriára bomlik.
[20] Ld. pl. 2. függelék, *Ippyaku-hachi-homyo-mon*, amely egy bódhiszattva prédikációján alapul, amit akkor adott, amikor utolsó életét a Tusita mennyekben töltötte. Utána leereszkedett a földre egy utolsó életre, mielőtt buddhává vált.
[21] Az ősi indiai kozmológia szerint az emberek a Sumeru-hegytől délre felvő kontinensen élnek. Az északi kontinenset (szanszkritül: *Uttara-kuruh*) angyalok lakják.
[22] Egy gazdag ember Rajagrhából, Buddha tanítványa. Állítólag akkor született, amikor anyja testét hamvasztották.

[23] Buddha orvosa Jivaka volt. Egy kurtizán fia volt, aki röviddel azután elhagyta, hogy megszülte, ám egy herceg megmentette, és felnevelte. Ifjúkorában hét évig orvostudományokat tanult a Takkasila nevű híres egyetemen (napjainkban Taxila, Pakisztán). Ezután a király orvosa lett Rajagrhában, és Buddha világi tanítványa.
[24] Devadatta Buddha unokatestvére volt. A Lótusz szútra *Devadatta* fejezetében a Buddha jóbarátként dicsőítette, és megjövendölte, hogy buddhává fog válni. Devadatta azonban Buddha ellen fordult, amint ez e fejezet elmagyarázza.
[25] Ld. 12. fejezet, *Kesa-kudoku*, 87. pragrafus.
[26] A Gayasirsa rövidebb formája. Ez a hegy a mai Brahmayoni, Gaya városától egy mérföldre nyugati irányban, Gaya pedig a bengáli Patnától hatvan mérföldre található délnyugati irányban. A hegy kínai neve ZOZU-SEN, "Elefántfej-hegy". A csúcs állítólag egy elefánt fejét formázta.
[27] SHIBUTSU, "a négy buddha", a mandala északi, deli, keleti, és nyugati oldalán lévő négy buddha kép. Ez a négy buddha a mandala közepén található Vairocana Buddha társaságában van. A SHIBUTSU itt jelzőként szerepel, és Devadatta hozzáállására, Buddha szolgálatára utal, mielőtt tévútra tévedt volna.
[28] Devadatta tanítványa.
[29] Buddha tíz nagy tanítványa közül kettő.
[30] A parajika az előírások megszegése, ami a közösségből való kiutasítást von maga után. Ld. 1. könyv, Szójegyzék.
[31] SHIZEN-BIKU, a 90. fejezet címe.
[32] Úgy tartják, a bódhiszattvának három asamkhya kalpán keresztül kell gyűjtögetni az erényeket, hogy buddhává válhasson.
[33] Sravastit, Kosala fővárosát, némelykor független országnak tekintették.
[34] CHU-U, a szanszkrit *antara-bhava* megfelelője, eredetileg brahmani fogalom, amely a lelket a köztes létben, a halál és az újjászületés között írja le. Ld. 1. könyv, Szójegyzék.
[35] *Daibibasha-ron*, 69. füzet.
[36] *Ibid.*
[37] SANZE, múlt, jelen, és jövő. Ld. 6. megjegyzés.
[38] GUBU, annak a papnak a titulusa, aki a Buddha képeit szolgálta a palota buddhista gyakorlatnak szentelt szobáiban.
[39] Chosa Keishin mester (868-ban halt meg), Nansen Fugan mester örököse.
[40] Simha mestert, az indiai huszonnegyedik pátriárkát állítólag Kasmira (ma Kasmír) királya kivégeztette.
[41] Taiso Eka mester. Állítólag őt is meggyilkolták.
[42] *Keitoku-dento-roku*, 3. fejezet.
[43] A pap úgy gondolta, hogy az üresség eredeti állapota és az ok és okozat konkrét korlátozásai az két külön dolog, ezért Chosa mester emlékeztetni akarta az osztatlan valóságra. Az volt a szándéka, hogy felhívja a pap figyelmét arra, hogy nem szükséges foglalkozni a múltbeli karmával, mert csak a valódi létezés van, az itt és most. De Dógen mester ebben egy, az ok és okozat tagadására utaló tendenciát vélt felfedezni.
[44] FUJO-GO, ami a FUJO-JU-GO rövidítése, azaz "a karma, amelyben a [következményt] határozatlanul kapjuk meg", vagyis az a karma, amelyik határozatlan periódusokban működik.
[45] A nyolc fajta karma a következő: jó karma, ami a három időben, illetve határozatlan időkben működik, és a rossz karma, ami a három időben, illetve határozatlan időkben működik.
[46] A SANGE például a következő vers elszavalását jelenti: GA-SHAKU-SHOZO-SHOAKUGO, KAI-YU-MUSHI-DONJINCHI, JU-SHIN-KU-I-SHI-SHOSHO, ISSAI-GA-KON-KAI-SANGE, azaz: "Az a sok rossz, amit a múltban elkövettem, / Időtlen idők óta

mind mohóságból, haragból és káprázatból ered. / A test, a száj és a tudat hozta őket létre. / Most teljesen megvallom és megbánom őket.”

[47] “Fekete vagy fehér”, azt jelenti hibás vagy helyes, rossz vagy jó.

[48] IJUKU, az IJUKU-KA rövidítése, szó szerint azt jelenti: “a hatások különböző beérése”. Ld. 11. megjegyzés.

[49] *Dai-ho-shak-kyo (Maharatnakuta szútra)*, 57. fejezet.

[50] 1253. Ez az egyik fejezet abból a tizenkettőből, amit Dógen mester életének utolsó éveiben kezdett el. Az itt lefordított verzió a Shobogenzo 95-fejezetes változatából való. A 12-fejezetes változatbeli verzió kicsit hosszabb.

.

A szívében a megvilágosodás szellemével élő lény (bódhiszattva) négy irányadó tevékenysége (Végh József fordítása)

A bódhiszattva módszere az adás, a kedves beszéd, a jótett és az önmagához hű cselekvés. Világi értelemben adni azt jelenti: nem vagyunk zsugoriak. A nem-zsugori: nem-kapzsi. A nem-kapzsi azt jelenti, nem töri magát senki és semmi kedvéért. Mégha valaki mind a négy világrészt kormányozná, akkor is a megfelelő tanítást csak zsugoriság nélkül lehet átadni (vagyis nem szabad visszatartani). Ez az, amikor azokat az értékeinket, amelyekre már nincs szükségünk odaadjuk egy ismeretlennek.
Ez az, amikor egy távoli hegytetőn nyíló virágokat ajánlunk fel a Tathágatának; vagy az is ennek számít, amikor valamelyik előző életünkben kincseket osztottunk szét az érző lények között. Legyenek bár az ajándékok, akár tanítások, akár anyagi javak, mindegyiknek megvan a maga értéke, amiért érdemes odaadni. Mégha az ajándék nem is a saját tulajdonunk , akkor sincs semmi okunk, hogy visszatartsuk magunkat az odaadásától. A kérdés nem az, hogy értékes-e az ajándék, hanem hogy érdemes-e.
Amikor az ember elhagyja az utat az (igazi) útért, akkor megtalálja az (igazi) utat. Amikor eléri az utat, mindig elvéti az utat az útért. Amikor a kincset kincsként hagyjuk el, akkor a kincs ajándékká válik. Önmagunknak adjuk magunkat, mások másoknak.
Az okok és feltételek hatalmánál fogva az adás gyümölcse eléri az isteneket, az embereket, de még a mevilágosodott bölcseket is. Amint az adás megtörténik, a fent említett feltételek megteremtődnek.
Buddha azt mondta: “Amikor egy olyan személy, aki az adást gyakorolja, egy gyűlésen megjelenik, az emberek azonnal észreveszik. Tudnunk kell, hogy az ilyen ember tudata egy magasabb szinten közli másokkal jelenlétét. Ezért aztán, mondjunk bár csak egy sort el az igazság verseiből, ez akkor is teljességre vivő magként fog szolgálni erre vagy egy eljövendő életünkre. Adjuk tovább értékeinket, mégha csak egy darab aprópénz vagy egy szál szalma is lennének azok, akkor is teljességre vivő magként fognak szolgálni erre vagy egy másik eljövendő életünkre. Az igazság (világi) értékre váltható, a világi érték igazsággá változhat. Ez minden, amit egy adakozó akarhat.
Egy király a szakállát adta orvosságként egyik beteg követőjének, hogy meggyógyuljon; egy gyermek, homokszemeket ajánlott fel (Buddhának) és egy későbbi létesülésében Asóka királyként uralkodhatott. Ők nem vágyták mohón a jutalmat, csak azon osztoztak, amijük volt. Csónakot kölcsönözni, vagy hidat építeni: adás. Ha közelebbről szemügyre vesszük az adást, akkor beláthatjuk, hogy ha elfogadjuk a testünket, és azután odaadjuk, nekiszenteljük magunkat valaminek, akkor mindkettő adománynak számít.
Asóka király képes volt több száz szerzetest jóllakatni egy fél szem mangóval . Aki gyakorolja az adást, az megértheti, hogy Asóka így bizonyította az adakozás nagyszerűségét. Nem csak az odaadásra tett erőfeszítéseinket kell tudatosítanunk, hanem minden lehetőségét annak, hogy adhassunk, ugyanis korábbi adakozásaink gyümölcseként születünk meg ebbe a létesülésünkben.
Buddha azt mondta: “Ha az adást önmagunk kedvéért gyakoroljuk, akkor mennyivel inkább kell gyakorolnunk szüleink, testvéreink és gyermekeink kedvéért?” Ebből következik, vagyis tudnunk kell azt, hogy az önmagunkért adás csak egy része az adás (tökéletes cselekedetének). A családunknak, és a családunk kedvéért adni szintén az adás (tökéletes cselekedete). Mégha csak egy mákszemnyit adunk, akkor is örvendezhetünk cselekedetünk végzésekor, mert éppen a buddhák érdemeit közvetítjük ezáltal,vagyis ekkor gyakoroljuk először életünkben a bódhiszattvák cselekedetét. Az érző lények tudatát nehéz megváltoztatni. A tudatot a változás folyamatában kell tartanunk, a legelső pillanattól kezdve, egészen addig a pillanatig, amíg

rálép a megszabadulás útjára. Ezt az adással kezdhetjük. Ezért az adás az első a hat tökéletes cselekedet közül.

A tudat mérhetetlen. Az odaadott dolgok is túl vannak minden mértéken. Ezek közül a tudat teszi az ajándékozást, de az adás is teszi a tudatot (olyanná, amilyen).

2.
A kedves beszéd azt jelenti, hogy amint meglátjuk az érző lényeket, szívünkben együttérző szeretet ébred, és szeretetteljes (gondoskodó) szavakat ajánlunk fel a számukra. Ennek ellentéte a kegyetlen vagy erőszakos beszéd. A világi életben szokás mások egészsége iránt érdeklődni. Buddha követőinél ez így hangzik: “Érezd magad drága kincsnek!” – a tiszeletteljes megszólítás az idősebbek felé pedig a következő: “Megkérdezhetem, hogyan érzi magát?” Ez a kedves beszéd az érző lények felé, mintha csak a gyermekeinkkel beszélgetnénk. Dicsérd, dicsőítsd őket erénnyel, és sajnáld őket, ha nincsenek meg bennük az erények. Ha kedves beszédet kínálunk fel, akkor az erény apránként megnő, így rendkívüli, a mindennapi tudat előtt láthatatlan kedves beszéd is létre jön. Ezt kell gyakorolnunk egész hátralévő életünkben, nem szabad feladnunk világról világra, életről életre. A kedves beszéd megbékíti vezetőinket, meghódítja ellenfeleinket. Azok, akik hallgatják a kedves beszédünket, azok elégedettségüknek adnak majd hangot, és örömük telik majd benne. Akik hallják kedves beszédünket, azok mélyen megérintetnek, és így soha nem feledik szavainkat.

Tudnivaló, hogy a kedves beszéd kedves tudatból fakad. A kedves tudat együttérző szívben ébred. El kell gondolkodnunk azon, hogy a kedves beszéd nemcsak dicséri mások erényeit, hanem képes a nemzet sorsát megfordítani .

3.
A jócselekedetek gyakorlása a lények minden fajtájának a javára szolgál, ez pedig a közeli és távoli jövőjükkel való törődést jelenti, hogy segítsük őket az ügyes eszközökkel. A régi időkben valaki elengedett egy fogoly teknőst , más valaki egy sebesült verébbel törődött. Ők nem vártak jutalmat, csak a jócselekedet kedvéért indultak meg e tettekre.
A gyermeteg emberek úgy gondolják, ha ők segítenek először a másikon, akkor a saját javuk csorbul. De ez nem így van. A jócselekedet az egységet teszi: egyszerre szolgál a javára egyiknek is, másiknak is.
Egy régi uralkodó a tiltakozók üdvözléseképpen háromszor abbahagyta fürdőjét, megfésülködött, illetve háromszor felállt az asztaltól, hogy köszöntse őket . Ezt pusztán azért tette, hogy jót tegyen másokkal. Nem utasítgatott más urakat. Ekként lehetünk jók barátainkkal és ellenségeinkkel egyaránt. Ekként tehetünk magunk is mások javára.
Ha így gondolkodunk, akkor még a füvek, a fák, a víz és a szél iránt is lehetünk önkéntelenül és lankadatlanul jók. Ez így teljes szívvel tett erőfeszítés a tudatlanok segítésére.

4.
Az «önmagához igazodó cselekvés» azt jelenti: nem különbözni. Nem különbözni önmagunktól, nem különbözni másoktól. Például, az emberi világban, a Beérkezett (tathāgata az emberi lények alakját ölti magára. Ebből tudhatjuk azt is, hogy más világokban is ugyanígy tett. Amikor mi tudjuk, hogy igazodunk önmagunkhoz, mások és magunk azonosak lesznek. A lant, a dal és a bor azonosak a lanttal, a dallal, és a borral. Az emberek azonosak az

emberekkel, az istenek az istenekkel, a lelkek a lelkekkel . Ezt mégérteni: az önmagához hű cselekvés megértése.

A «cselekvés» azt jelenti? «megfelelő forma», méltóság, helyes viselkedés. Ez azt jelenti, hogy önmagunkat másokkal azonossá tesszük, másokat pedig önmagunkkal teszünk azonossá, noha ez az önmagunk és mások közti kapcsolat a legmesszebb menőkig a körülményektől függ.
A «Guanzi»-ben ez áll: «A tenger nem veti ki magából a vizet, ezért olyan nagy. A hegy nem löki ki magából a földet, ezért olyan magas. ís bölcs vezető nem zárja ki országából az embereket, ezért olyan sok az alattvalója.
Amikor a tenger nem veti ki magából a vizet, az az önmagához igazodó cselekvés. A víz sem veti ki magát a tengerből. Ez így van, a víz a tenger alakjában egyesül. A föld a hegyben magasodik fel. Mivel a tenger nem zárja ki magát a tengerből, mivel maga a tenger, így nagy is. Ez világos, a hegy sem veti ki magából a hegyet, mivel maga a hegy, és magas is. Mivel a bölcs uralkodó sem sanyargatja a népét, az ő alattvalói összegyűlnek. Az alattvalókból nemzet lesz. A bölcs uralkodó pedig a nemzet kormányzója. Aki kormányoz, az nem sanyargatja a népet. A «nem sanyargatja a népét» nem jelenti azt, hogy nem jutalmaz és büntet. Noha az uralkodó jutalmaz és büntet is, mégsem sanyargatja népét.
A régi időkben, amikor az emberek még nem bonyolították túl életüket, még nem volt az országokban törvényes jutalmazás vagy büntetés. A jutalmazás és büntetés fogalma eltért a maitól. Még ma is vannak olyan emberek, akik anélkül, hogy bármiféle jutalmat várnának el járják az útjukat. Ezzel túlmennek a tudatlan emberek megértésén. Mivel ezt egy bölcs uralkodó megérti, ezért nem sanyargatja népét.
Az emberek népet alkotnak, és keresnek egy bölcs uralkodót. De mivel nem tudják pontosan, mitől bölcs egy uralkodó, csak remélhetik, hogy egy bölcs uralkodót támogatnak. Eképpen a következetes cselekvés elvét egyformán alkalmazhatjuk a bölcs uralkodóra és a népre is. Az önmagához hű cselekvés a bódhiszattvák fogadalma.
Emelkedetebben kifejezve: az önmagához igazodó cselekvés minden ember számára (követendő / követhető) gyakorlat. Mindegyik fenti irányadó tevékenység magában foglalja mind a négyet. Így összesen tizenhat módon lehet az érző lényeket vezetni.

Mindezt az ötödik hónap ötödik napján vetette papírra, Ninji negyedik évében (1243) Dógen szerzetes, aki a Kínából hozta a Tanítást.

Mokusho Zeisler mester (1946-1990.) kommentárjai, melyeket Dógen mester (1200-1253.) szövegéhez, a Sanjushichi bodaibunpohoz, a Felébredés harminchét szárnyához fűzött.

A Sanjushichi bodaibunpo a Buddha tanításainak egyik beosztása. Van a négy meditáció a hamis látásmódók megszüntetésére. A négy megfigyelés, a négy utalási keret, a tudat négy megalapozása, a szatipatána. Megszüntetni a hamis látásmódokat, az megszüntetni a ragaszkodást az énhez. Ez már önmagában elég sok. A legtöbb embernek nehéz megszüntetnie azt az ideát, hogy létezünk önmagunkban. A dukka, az alapvető szenvedés egyik oka tulajdonképpen az, hogy állandóan erőfeszítést teszünk arra, hogy megragadjuk, vagy megszilárdítsuk ezt a nem létező ént. Pl. megpróbálni megérteni a megérthetetlent, megpróbálni rendszerezni a világot. Megpróbálni kibékíteni az ellentétes tanításokat. Szenvedünk, amikor elveszítjük a barátainkat, egyébként a szokásainkat is. Mindez szenvedés. Nyolcvannégyezer, vagyis végtelen szenvedés van. A bodai felé vezető harminchét úton van a négy meditáció a hamis látásmódok megszüntetésére, a négy helyes erőfeszítés, a négy hozzáférés a természetfeletti erőkhöz, majd az öt képesség, ami a helyes cselekvéshez vezet. Aztán az öt erő, amely ebből az öt képességből ered, utána a hét út a szatorihoz, és legvégül a nyolcrétű nemes ösvény. Összesen harminchét.
Zazen közben mindenki Buddhává válik. De ha erre gondolunk, nem tudjuk elhinni. „Én, Buddha?” Ez lehetetlen. Folytatni a zazent, az lemondani erről az énről. Ha lemondunk arról a világról, ami elválaszt engem és Buddhát, akkor helyes látásmódunk lesz a testünkben itt és most. Személyesen megismerjük az igazi eredetiségünket. A shikantaza ez a test és tudat, ami megmarad. Amikor a saját testetekkel látjátok ezt, ti magatok is Buddha vagytok.
Sanjushichi azt jelenti harminchét, ez nagyon egyszerű. A nyolcrétű ösvény második tagja a helyes gondolkodás.
Dógen mester azt mondja: „Amikor birtokoljuk ezt a helyes gondolkodást, a tíz irány összes Buddhája létezik. Amikor a Buddhák megjelennek a tíz irányból, az a helyes gondolkodás pillanata. A helyes gondolkodás sem a miénk, sem a többieké. És bár csak a jelenben jelenik meg, olyannak kell lennie, mint Buddháé Benaresben.”
Ugyanazzal a gondolkodással kell bírnunk, mint Sákjamuni. Egy öreg Buddha azt mondta: gondolkodni gondolkodás nélkül. Hogyan? Hishiryo, ez a helyes gondolkodás. Maradjatok ülve, amíg a zafutok szét nem esik cafatokra, ez a helyes gondolkodás. Egy szerzetes megkérdezte Yakusant:
Hogyan lehet gondolkodni a nem-gondolkodásból? – Yakusan így válaszolt:
Hishiryo.
A zazen nem gondolkodás. Különbözik a gondolkodástól. Ha követjük és fejlesztjük a gondolatainkat, az agy ideges lesz. De ugyanakkor nem is a gondolatok hiánya. Nem nem-gondolkodás. Sok meditációban a szatori a gondolkodás hiánya. „Kómában voltam, rendkívüli volt!” A tudat elsötétül, a test elgyengül. Ez a meditáció veszélye. Ezért fontos a kyosaku. Ha valaki alszik, a kyosakunak erősen kell ütnie. Együttérzésből. Sem kontin, sem szanran. A hishiryo sem gondolkodás, sem nem-gondolkodás. Mi ez? Ha megpróbálunk gondolkodni róla, még bonyolultabbak leszünk.
Hogy lehet megmagyarázni valamit, ami nem is gondolkodás, és nem is nem-gondolkodás? Sokféle gondolkodás van: egzisztencializmus, strukturalizmus, filozófiai gondolkodás, vallásos gondolkodás, a vallások, híres emberek, Mao Ce Tung gondolkodása. De a hishiryo az, amikor az agyunk visszatér a normális állapotába. Ebben a normális állapotban, ha a filozófiára gondoltok, nem alkottok rendszereket, ha Istenre gondoltok, nem alkottok rejtélyeket. Ha önmagatokra gondoltok, nem teremtetek egoizmust, ha a többiekre gondoltok, nem teremtetek irigységet. Minden karma azonnal el van vágva. Ez a helyes gondolkodás.

Akárhol is legyen, akárhova is menjen a tíz irányba, minden helyen, Buddha megjelenik. Így Yakusan azt válaszolta a tanítványának:
Hishiryo, túl a gondolkodáson.
Ez a tudatunk természete, önmagunk lényege. A normális állapot nem eszme, nem kategória, ez a végtelen út, felmérhetetlen. Ez Sákjamuni Buddha gondolkodása. A világegyetem gondolkodása.
Az emberek könyveket írnak a nagy emberek, nagy egyházi személyek gondolkodásáról, de az igazi vallásos gondolkodás csak a jelenben jelenik meg, itt és most, nem mérhető, nem átalakítható. Mestertől tanítványnak adódik át, hasonlóan egy élő halhoz. Az összes gondolkodást rendszerbe foglalják: kapitalizmus, marxizmus, de ami friss és új, az csak ebben a testben és tudatban jelenik meg. Tehát a helyes tartásból jön a helyes légzés, a helyes légzésből a helyes gondolkodás. Addig ülni a zafun, míg szétporlad, ez az eredeti gondolkodásunk. A hishiryo tudatosság.

Barbara Kosen mester: Dogen Zenji Bendova kommentár (Zen itt és most - részlet)

A Bendóva most következő kommentárjai az 1998. dec. 5-8. között tartott szessinen hangzottak el, melynek során hagyományosan megünnepeljük Buddha szatoriját. Közvetlenül a kuszenek alapján jegyezték le őket. A kuszenek a mester zazen közben adott szóbeli tanításai. Egyesítik a zazen összpontosítását és a bölcsességet a zen buddhizmus alapszövegei alapján, vagy pedig a zazennel kapcsolatos tanácsok a gyakorlók számára. Az ülések ritmusát követik, és egyúttal tükrözik a jelenségeket is, melyek a mester és a tanítványok közötti kapcsolatból születnek.

22. Bendóva

A Bendóva az első olyan szöveg, az első előadás, melyet Dógen mester Japánba való hazetérte után tartott. Az első megmozdulása a törvény, a zazen tanítására. Később belekerült a Sóbógenzóba (az Igazi törvény kincstára szeme), annak első fejezeteként.

Évszázadokon át maga a Sóbógenzó szövege el volt veszve. Ennek ellenére néhány példány létezett Japánban, mint az, melyről Rjókan mester számol be, aki templomról templomra utazott keresve egy mestert, aki kommentálni tudta volna neki a Sóbogenzót. Magához a szöveghez sem volt könnyű hozzáférni, ezen túl további nehézséget jelentett olyan mestert találni, aki meg tudta volna magyarázni Dógen mester tanítását.

A kommentárokhoz a Sóbógenzó angol fordítását vettem alapul, melyet Nisidzsima és Cross mesterek készítettek , valamint azt, amely Deshimaru mester nevéhez fűződik . Az első, amely nagyon hűen igyekszik követni a Dógen mester által használt kandzsikat, túlságosan szó szerinti, olyan intellektuális pontosságot érve ezzel el, mely a mű szövegét néha áthatolhatatlan hermetizmussal itatja át, míg a második, amely Deshimaru mester egyik első fordítása volt Európába érkezte után, a szabadság pontosságával rendelkezik. Ez a szabadság szíven találja a szavakat, melyek kifejezik az Utat, kifejezik a zen gyakorlását. Túllép a tudat zavarodottságán, és közvetlenül a pontos megértést célozza meg. A pontos megértés az aktív ismeret. És pontosan ez az igazi szabadság az ismeretben és az Út gyakorlásában az, amiről a Bendóva szól.

23. A zazen gyakorlása

A bendó kifejezés a zazen gyakorlását, az Út gyakorlását jelenti. A dó az Út, a módszer, hogy rátaláljunk a természetünkre, hogy rátaláljunk a sinre, a tudatra, ami a szessin sinje is. A szessin jelentése: megérinteni a tudatot. A módszer a zazen, a zazen gyakorlása, egy olyan zazené, amely megtölti az univerzumot.

A va beszédet, előadást jelent. Így tehát a bendóva azt jelenti, beszéd a zazen gyakorlásáról, az igazi zenről, amit Dógen mester tanított Japánban, miután visszatért Kínából.

Az emberi lény nagyon racionális, nagyon intellektuális és mindig védelmet keres a szavak mögött, intelligenciájának megnyilvánulása mögött, és így számára az Út megértése megmarad a gondolatai, az előagya területén. És ahhoz, hogy feladja nézeteit a zenről, erős ütés szükséges. Találkoznia kell a szabadság pontosságával, a szó pontos jelentésével, a szó élő tapasztalatával, tehát találkoznia kell a zazen élő tapasztalatával.

Ilyen volt Dógen mester megértése is, amikor találkozott a tenzóval kínai utazása során. Meglepődött, amikor látta, hogy az öreg szerzetes pihenés nélkül dolgozik a szangháért.

— Miért végez ilyen nehéz munkát az Ön korában? Jobb lenne, ha a szútrák tanulmányozásával töltené az idejét! — mondta neki Dógen.

— Kedves barátom — válaszolta a tenzó — nem értetted meg, hogy mit jelent az Út gyakorlása és még nem tudod, mit jelentenek a szavak és a betűk.

— Mit jelentenek a szavak és a betűk, és mit ért Ön az Út gyakorlása alatt?

— Ha nem buksz el ezeken a lényeges kérdéseken, biztos az Út emberévé válsz. Egy olyan embernek, aki a szavakat és a betűket tanulmányozza, tudnia kell, hogy mi a szó, vagy a betű, és annak, aki az Út gyakorlásának szenteli magát, meg kell értenie, hogy mit jelent gyakorolni.

— Mi a szavak és a betűk értelme?

— Egy, kettő, három, négy, öt.

— Mi az Út gyakorlása?

— Nincs rejtett kincs az univerzumban.

A zazen a tapasztalat, a szabadság tapasztalata. Nem felszínes szabadság, hanem maga a szabadság. Dógen mester beszédének első része a Dzsidzsujo-zanmairól szól.

A zanmai a szamádhi, a szamádhi pedig a zazen, a koncentráció és megfigyelés állapota, amit most gyakorlunk, a szabadság és a boldogság zazenje.

A szabadság egy képzet. Néhányan azt mondják: azt teszek, amit akarok, akkor kelek fel, amikor nekem tetszik, azt veszem meg, ami nekem tetszik, mindenen túl vagyok, és szabad akarok lenni, de ezzel csak az egyik oldalát, a szabadságét látják, és nem a felszabadulásét. Ha csak a szabadság oldalát nézzük, kettősségben maradunk, ami nem enged szabadon minket, és megakadályoz a szabadságban, így szabadságunknak korlátai vannak, hasonlóan a színes lencséjű szemüveghez, amely nem engedi, hogy a világot a maga teljességében lássuk

A bendó kifejezésben, a ben a folytatás jelentésével bír. Benne van az erőfeszítés fogalma is, de egy szándék nélküli erőfeszítésé. Csak azt mondhatjuk, hogy zazent gyakorlunk. Az a bendó.

Dógen mester tehát, miután öt évig vándorolt Kínában, visszatért Japánba. Utazása során az Utat, az igazságot kereste, és találkozott a zazennel, Nyozsó mester tiszta átadásával. Japánban már létezett a buddhizmus, a szútrák tanulmányozása, az énekek, a szertartások, a templomok, a szerzetesi élet, de bendó nem volt. Így aztán Dógen elhozta, és tanította a zazen szatoriját. A zazent, amely önmagában a szatori.

24. Dzsidzsujo-zanmai, az igazi boldogság szamádhija

Dógen mester azt mondja:

A Dharmát közvetlenül, bensőségesen adták át Buddháról Buddhára. Létezik egy abszolút, szándék nélküli módszer, a legmagasabb rendű szatori, az annutara szamjak szambodai megtapasztálására, ami a Dharma kifejeződése. Ez a Buddháról Buddhára átadott módszer a dzsidzsujo-zanmai, az igazi boldogság szamádhija. Az eredeti gyakorlás a zazen gyakorlása a helyes tartásban.

A Dharmát Buddháról Buddhára adták át, a Dharma a törvény. Nem az ügyvédek törvénye, hanem az univerzum törvénye, a dolgok, a jelenségek rendje és a Buddha törvénye is: a tanítás. A tanítás maga a kozmikus rend, és követi a kozmikus rendet, túl az ítéletek szokásos kategóriáin. Az átadás minden Buddhája megtapasztalta az annutara-szamjak-szambodait, a legmagasabb rendű szatorit, magát a zazen szatoriját, ami a Dharma kifejeződése, a tanítás kifejeződése. A szatori, a zazen és a tanítás között nincs elkülönülés. Nem úgy van, hogy először megtapasztaljuk a zazent, és utána, következésképpen elérjük a szatorit, nincs egyrészt a zazen gyakorlása, másrészt a tanítás, és nincs különválás a Dharmától sem. A zazen, a szatori és a tanítás egy.

A szatori megtapasztálásának e módszerét torzítás nélkül adták át Buddháról Buddhára. A Dzsidzsujo-zanmai az igazi szabadság örömteli szamádhija. A szamádhi a zazen, a zazen gyakorlása, a koncentráció és a megfigyelés; összpontosítás a helyes tartásra, valamint a koncentráció, a légzés és a tudati hozzáállás megfigyelése. Zazen közben a helyes tudati hozzáállás a gondolatok elengedése, nem rögzíteni a tudatot sem a gondolkodásra, sem a nem-gondolkodásra. Ezt hisirjónak hívják, megtalálni a test-tudat egységét és eldobni a test-tudatot.

Szó szerint, a dzsidzsujo-zanmai önmagunk befogadásának és használatának szamádhija, a szabadság és önmagunk elfogadásának szamádhija önmagunkkal szemben. A dzsi önmagunkat jelenti, a dzsu a befogadást, a jo pedig a használatot. Önmagunk befogadása, elfogadása mindannak, amik vagyunk. Attól még, hogy zazent gyakorlunk, nem válunk ego nélküli egységgé. Fel kell adnunk az egót, de ahhoz, hogy feladhassuk, ismernünk kell azt, amik vagyunk. Nem adhatunk fel olyasmit, amit nem ismerünk.

Önmagunk befogadása a zazen tükre. A tükör nem ítél, nem mondja a tükörképednek, hogy jó vagy-e vagy rossz, és nem is szennyeződik be a tükörkép által. A tudat-tükör mindent be tud fogadni, szabad, és e szabadság alapján használni tudja az ént, el tudja engedni az ént, el tudja érni tetteink valódi szabadságát, gyakorlásunk valódi szabadságát. Gyakorlás és szabadság, tettek és szabadság szétválasztás nélkül.

Ezt a szamádhit boldogságban gyakorolják. A boldogság fontos a zenben, boldognak lenni azzal, amik vagyunk, amit teszünk, a helyünkkel a jelen pillanatban. Mi az igazi boldogság? Mindenkinek más elképzelése van a paradicsomról. Lehet egy örökkévaló strand gyönyörű lányokkal, vagy egy örökkévaló étterem a barátokkal… De hogyan találjuk meg a boldogságot életünkben, itt és most? Azt hiszem, hogy akkor vagyunk boldogok, amikor nem válunk külön a célunktól, és amikor leküzdünk egy nehézséget. Vagy amikor találkozunk valódi természetünkkel, ami a szatori, megtaláljuk és feladjuk, az a dzsidzsujo-zanmai, a szabadság és a boldogság szamádhija, aminek bejárata a zazen gyakorlása az ülő tartásban.

A szatori bőségesen jelen van mindannyiunkban, de ha nem gyakoroljuk, nem jelenik meg, ha nem tapasztaljuk meg, nem valósulhat meg.

A zazen az az alapelv, amely révén megvalósítjuk eredendő természetünket. Így bár nehéz és fáj, bár meg kell emésztenünk azt, amik vagyunk, folytatjuk, mert mélyen magunkban tudjuk, hogy ez az igazság. Megtapasztaltuk.

Dógen mester azt mondja:

A szatori bőségesen jelen van mindannyiunkban, de ha nem gyakoroljuk, nem jelenik meg, ha nem tapasztaljuk meg, nem valósulhat meg. Amikor elengedjük, már megtöltötte a kezünket, hogyan is lehetne megmérni? Amikor beszélünk, megtölti a szánkat. Nincs korlátja semmilyen irányban. Amikor a Buddhák ebben a szamádhiban tartózkodnak, nem különülnek el a valóságtól érzékelésük és felismerésük által. Amikor az emberi lények ebben a szamádhiban működnek, a valóság aspektusai nem érzékelésként és felismerésként jelennek meg. A zazen gyakorlásának erőfeszítése, ahogy most én tanítom, azt eredményezi, hogy a dharmák ezrei valódi tapasztalatunkká válnak és megvalósítják a valóság teljességét a szabadság terén.

A zazen tapasztalat, aktív ismeret. Így Dógen mester minden mondatát, amely a zazent magyarázza és tanítja, önmagunknak kell megtapasztalnunk a gyakorlásunkban, és a szessin alkalmas hely erre.

Elég nehéz eljönni és végigcsinálni egy szessint, ha az ember előtte nem gyakorolt zazent, mert az ember a személyes tudatával érkezik. Nem azt akarom mondani, hogy ez a tudat rossz, de mégis az ego tudata, nem pedig a zazen hisirjó tudata. Ha az életben nem gyakoroltok rendszeresen, akkor nagyon nehéz békét lelni. Ha úgy megyünk szessinre, hogy túlságosan telítve vagyunk életünk jelenségeivel, akkor nagyon nehéz és kimerítő lesz. Nem szabad azt hinni, hogy a zazen mindig a kezünk között lesz, nem szabad azt hinni, hogy a zazen csak egy élelmiszerrel több a spirituális szupermarketből, mely életünk táplálására való. A zazen a Buddha útja.

Ha a Bendóvát kívülről nézzük és olvassuk, zazen gyakorlás nélkül, az csak egy intellektuális ismerettel több, egy passzív ismeret. De ha valaki zazent gyakorol, Dógen mester minden szavát megtapasztalhatja itt és most, és egész gyakorló életében. Sohasem áll meg, és sohasem ismétlődik.

Beszéltem a tükörről, amely mindent megmutat anélkül, hogy bármit is megváltoztatna, amely csak befogad. Mindennapi életünkben megfigyelhetjük, hogy mindig érzékeléseink függőségében élünk. Érzékeink és értelmünk azt eredményezik, hogy az érzékelés az agyi tevékenységben nyilvánul meg. Túl sokat gondolkodunk, „törjük a fejünket”.

A zazen szamádhija a személyes tudat feladása, belépés a tudatba, amely magában foglalja mindazt, ami körülvesz bennünket. Amikor a koncentráció megjelenik, a bölcsesség magva is megjelenik. A koncentráció és a bölcsesség nem két különálló dolog. Hasonlóképpen, amikor a szamádhi megjelenik, az együttérzés is természetes módon megjelenik. Világos azonban, hogy ha a problémáink között, személyes tudatunkban maradunk, nem fogjuk megvalósítani az együttérzés tudatát a többiek iránt.

Mindennapi útkeresésünk nagyon mély kapcsolatban áll az egónkkal. Az Út és az ego ellentétesnek tűnik, azonban mindig túl kell lépnünk az ellentmondásokon, elfogadnunk, megismernünk mindkét oldalt, továbblépni rajtuk, feladni őket, és rátalálni az Egyre. Van a szamádhi, de van az ego, a személyiség is, a tévedés azonban sokszor abból ered, ahogy

önmagunkhoz hozzáállunk, és önmagunkat befogadjuk. Általában nehéznek bizonyul elfogadni magunkat olyannak, amilyenek vagyunk. Szeretünk vetélkedni, ellentéteket teremteni.

Amikor zazent gyakorlok, én, Barbara, szintén a jellememmel, a személyiségemmel együtt létezem. Tudom, hogy különbözöm a másik egótól, aki mellettem gyakorol zazent, máshogy hívják, más a személyisége, más az énje. A szamádhi gyakorlásának dimenziójában azonban az egóm, a személyiségem, az énem, nem létezik nagyobb mértékben, mint a másik emberé. Nem egy minta, nem olyasvalaki, akit felül kell múlnom, de nem is vagyok gyengébb nála. Létezem a magam teljességében, gyengeségeimmel és jó dolgaimmal egyaránt, és gyakorlom az Utat. A szamádhi gyakorlásával elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok, sem jobbnak, sem rosszabbnak, mint más valaki, és tetteim lényem e belső megértéséből, belső szabadságából születnek.

Természetesen lehetőségünk nyílik a bölcsesség és a cél nélküli együttérzés kifejezésére. Nincs sem veszteség, sem nyereség. Az ego kapcsolata a világ jelenségeinek ezernyi dharmájával szabadon befogadhatja és használhatja önmagát. Belépünk, járunk, elmegyünk a megfelelő pillanatban. Ilyen az Út emberének, egy szabad emberi lénynek az élete, léte.

Ezután Dógen mester azt mondja:

A zazen gyakorlásának erőfeszítése, ahogy most én tanítom, azt eredményezi, hogy a dharmák ezrei valódi tapasztalatunkká válnak. A valóság teljessége megvalósul a szabadság terén.

Itt egy nagyon fontos előírás jelenik meg: minden létező tiszteletben tartása. Magától felbukkan a nagy, szándék nélküli együttérzés, pusztán a zazen gyakorlásának erőfeszítése révén, és Buddha útja természetesen megalapozódik.

Ebben a pillanatban, amikor az akadályok elenyésznek, és felszabadulunk, hogyan is lehetne fontos ez a bekezdés?

A sóbógenzó tartalmát áttekintő táblázat

Nr.	Japán cím (kanji)	Japán cím (romaji)	Angol cím (fordító)	Magyar kiejtés	Magyar cím (fordító / leírás szerzője)	
1	現成公案	Genjō kōan		Gendzsó-kóan	Minden jelenség kóan (Deshimaru/Yvon Bec 3)	On the Spiritual Question as It Manifests Before Your Very Eyes (Shasta 3)
2	摩訶般若波羅蜜.	Maka hannya haramitsu	The Perfection of Wisdom (Weinstein)	Maka-hannya-haramicu	2. A mahá pradnyá páramitá szútrát magyarázó fejezet ()	On the Great Wisdom That Is Beyond Discriminatory Thought (Shasta 2)
3	佛性.	Busshō	Buddha Nature (Bielefeldt)	Bussó	Buddha-természet (Deshimaru/Bec 22)	On Buddha Nature (Shasta 21.)
4	身心學道.	Shinjin gakudō	Practicing the Way with the Body and Mind (Weinstein)	Sin-dzsin-gakudó	Tanulás testtel és tudattal / Az Út tanulmányozása a testtel és a tudattal (Deshimaru/Bec 37)	On Learning the Way Through Body and Mind (Shasta 36)
5	即心是仏.	Sokushin zebutsu	The Very Mind is Buddha (Weinstein)	Szokusin zebucu	Tudatunk a Buddha tudata, tudatunk az egész univerzum és minden létező. (Deshimaru/Bec 6.)	On 'Your Very Mind Is Buddha' (Shasta 6)
6	行佛威儀.	Gyōbutsu iigi	Deportment of the Practicing Buddha (Bielefeldt)	Gjóbucu ígi	Az élő buddha igazi tartása (Deshimaru/Bec 23)	On the Everyday Behavior of a Buddha Doing His Practice (Shasta 22)
7	一顆明珠.	Ikka myōju	One Bright Pearl (Weinstein)	Ikka-no-mjódzsu	Az egész univerzum egy csillogó gyöngy (Deshimaru/Bec 4.)	On 'The One Bright Pearl' (Shasta 4)
8	心不可得.	Shin fukatoku	The Mind Cannot Be Got (Bielefeldt)	Sin-fukatoku	Amit az elménk nem tudna megragadni (Deshimaru/Bec 19.)	On 'The Mind Cannot Be Held Onto' (Oral version) (Shasta 17)

9	古佛心	Kobutsushin	The Old Buddha Mind (Bielefeldt)	Kobucusin	A régi buddhák és pátriárkák tudata (Deshimaru/Bec 44)	On What the Mind of an Old Buddha Is (Shasta 45)
10	大悟	Daigo	Great Awakening (Bielefeldt)	Daigo	Nagy szatori (Deshimaru/Bec 26)	On the Great Realization (Shasta 25)
11	坐禪儀	Zazen gi	Principles of Zazen (Bielefeldt)	Zazengi	A zazen szabályai (Deshmaru/Bec 58)	Zazengi On the Model for Doing Meditation (Shasta 56)
12	坐禪箴	Zazen shin	Lancet of Zazen (Bielefeldt)	Zazensin	A zazen lényege (Deshimaru/Bec 27)	On Wanshi's 'Kindly Advice for Doing Seated Meditation' (Shasta 26)
13	海印三昧.	Kaiin zanmai	The Ocean Seal Samadhi (Bielefeldt & Radich)	Kaín-zanmai	A kezek helyzete zazen közben (Deshimaru/Bec 31)	On 'The Meditative State That Bears the Seal of the Ocean' (Shasta 30)
14	空華.	Kūge	Sky Flowers (Bodiford)	Kúge	Az üresség virágai / A ku /szunnyata/ virága (Deshimaru/Bec 43)	On the Flowering of the Unbounded (Shasta 44)
15	光明.	Kōmyō	Illuminating Wisdom (Weinstein)	Kómjó	Megvilágosodás (Deshimaru/Bec 36)	On the Brightness of the Light (Shasta 35)
16	行持	Gyōji		Gjódzsi	A nagy mesterek mindennapi gyakorlásának története Buddhától Dógenig (Deshimaru/Bec 30)	On Ceaseless Practice (Shasta 29)
17	恁麼.	Inmo	Being So (Weinstein)	Inmo	(Ez) [Itt és most! A szavakon túlira való rámutatás] (Deshimaru/Bec 29)	On That Which Comes Like This (Shasta 28)
18	觀音	Kannon	Fremerman & Bodiford	Kannon	Avalókitésvára (Deshimaru/Bec 33)	On Kannon, the Bodhisattva of Compassion (Shasta 32.)
19	古鏡.	Kokyō	The Old Mirror (Bielefeldt)	Kokjó	A régi tükör (Deshimaru/Bec 20)	On the Ancient Mirror (Shasta 19)

20	有時	Uji		Udzsi	Létidő (Deshimaru/Bec 11)	On ‘Just for the Time Being, Just for a While, For the Whole of Time is the Whole of Existence’ (Shasta 11)
21	授記	Juki	Conferring Predictions (Bodiford)	Dzsuki	Az átadás igazi igazolása (Deshimaru/Bec 32)	On Predicting Buddhahood (Shasta 31)
22	全機	Zenki	Full Function (Weinstein)	Zenki	Minden pillanat fontos esély (Deshimaru/Bec 41)	On Functioning Fully (Shasta 40)
23	都機. The	Tsuki	Moon (Weinstein)	Cuki	A Hold. Minden dolog fontos esély (Deshimaru/Bec 42)	On the Moon as One’s Excellent Nature (Shasta 43)
24	畫餅. Painted	Gabyō	Cakes (Bodiford)	Gabjó	Egy rizssütemény képe (Deshimaru/Bec 40)	On ‘A Picture of a Rice Cake’ (Shasta 39)
25	谿聲山色.	Keisei sanshoku	Sounds of the Valley, Forms of the Mountain (Bielefeldt)	Keiszei szansoku	A völgy hangja, a hegy színe a zen lényegévé válik (Deshimaru / Bec 8.)	On ‘The Rippling of a Valley Stream, the Contour of a Mountain’ (Shasta 8)
26	佛向上事.	Bukkōjōji	What Is Beyond the Buddha (Bielefeldt)	Bukkódzsódzsi	Buddhán túl (Deshimaru/Bec 28)	On Experiencing That Which Is Above and Beyond Buddhahood (Shasta 27)
27	夢中説夢	Muchū setsumu	(Bodiford)	Mucsú szecumu	Hirdetni az álmot az álomban (Deshimaru /Bec 38)	On a Vision Within a Vision and a Dream Within a Dream (Shasta 37)
28	禮拜得髓.	Raihai tokuzui	Getting the Marrow by Doing Obeisance (Weinstein)	Raihai tokuzui	„A megfelelő tisztelettel végzett leborulás biztosíthatja az útnak szentelődést”	On ‘Respectful Bowing Will Secure for You the Very Marrow of the Way’ (Shasta 10)

29	山水經.	Sansui kyō	The Mountains and Waters Sutra (Bielefeldt)	Szanzui-kjó	A hegyek és a víz szútrája (Deshimaru/Bec 14)	On the Spiritual Discourses of the Mountains and the Water (Shasta 13)
30	看經	Kankin	(Foulk)	Kankin	A szútrák igazi értelme és olvasásuk módja (Deshimaru/Bec 21)	On Reading Scriptures (Shasta 20)
31	諸悪莫作.	Shoaku makusa	Not Doing Evils (Bodiford)	Soaku makuszai	Nem szabad rossz dolgokat cselekednünk, és mindazt meg kell tennünk, ami jó. A jó és a rossz azonban az időtől és a körülményektől függ. (Deshimaru/Bec 10.)	On 'Refrain from All Evil Whatsoever' (Shasta 9)
32	傳衣	Den e		Den-e	A kesza átadása (Deshimaru/Bec 13)	On the Transmission of the Kesa (Shasta 12)
33	道得	Dōtoku	(Weinstein)	Dótoku	Rálépés az igazi útra (Deshimaru/Bec 39)	On Expressing What One Has Realized (Shasta 38)
34	佛教	Bukkyō	(Weinstein)	Bukkjó	A „buddhizmus" (Deshimaru/Bec 24)	On What the Buddha Taught (Shasta 23)
35	神通.	Jinzū	Spiritual Powers (Bielefeldt)	Dzsinzú	Természetfeletti erők (Deshimaru/Bec 25)	On the Marvelous Spiritual Abilities (Shasta 24)
36	阿羅漢. The	Arakan	Arhat (Weinstein)	Arakan	Arhat (Deshimaru/Bec 34)	On Arhats (Shasta 33)
37	春秋	Shunjū	Spring and Autumn (Bielefeldt)	Sundzsú	Tavasz és ősz (Deshimaru/Bec 66)	On Spring and Autumn: Warming Up and Cooling Down (Shasta 64)

38	葛藤.	Kattō	Twining Vines (Bielefeldt)	Kattó	Bonyolultság, összetettség, kuszaság (Deshimaru/Bec 46)	On The Vines That Entangle: the Vines That Embrace (Shasta 47.)
39	嗣書	Shisho		Siso	A mester igazolása az igazi tanítványnak (Deshimaru/Bec 16)	On the Record of Transmission (Shasta 15)
40	柏樹子	Hakujushi	The Cypress Tree (Bielefeldt)	Hakudzsusi	Az örökzöld növény (Deshimaru/Bec 35)	On the Cypress Tree (Shasta 34)
41	三界唯心	Sangai yuishin	The Three Realms Are Only Mind (Weinstein)	Szangai juisin	Az egész univerzum a tudatra vezethető vissza (Deshimaru/Bec 47)	On 'The Threefold World Is Simply Your Mind' (Shasta 48)
42	説心説性	Sesshin sesshō	Talking of the Mind, Talking of the Nature (Bielefeldt)	Szessin szessó	Amit tudatunk és természetünk tanít (Deshimaru/Bec 48)	On Expressing One's True Nature by Expressing One's Intent (Shasta 41)
43	諸法實相	Shohō jissō	(Bodiford)	Sosó dzsisszó	Minden létező az igazság (Deshimaru/Bec 50)	On the Real Form of All Thoughts and Things (Shasta 49)
44	佛道	Butsudō	The Way of the Buddha (Bielefeldt)	Bucudó	A buddha igaz útja (Deshimaru/Bec 49)	On the Buddha's Way (Shasta 51)
45	密語	Mitsugo	Secret Language (Weinstein)	Micugo	A titkos szó (Deshimaru/Bec 51)	On the Heart-to-Heart Language of Intimacy (Shasta 52)
46	無情説法	Mujō seppō		Mudzsó szeppó	A kifejezés szabadsága (Deshimaru/Bec 53)	On the Dharma That Nonsentient Beings Express (Shasta 54)
47	佛經	Bukkyō	(Weinstein)	Bukkjó	Buddha igazi szútrája (Deshimaru/Bec 52)	On Buddhist Scriptures (Shasta 50)
48	法性	Hosshō	Dharma Nature (Weinstein)	Hossó	A dharma természete (Deshimaru/Bec 54)	On the True Nature of All Things (Shasta 53)

49	陀羅尼	Darani	(Weinstein)	Darani	Dáraní / A legvégső bölcsesség (Deshimaru/Bec 55)	On Invocations: What We Offer to the Buddhas and Ancestors (Shasta 42)
50	洗面	Senmen		Szenmen	A reggeli arc (Deshimaru/Bec 56)	On Washing Your Face (Shasta 55)
51	面授	Menju	Face to Face Transmission (Weinstein)	Mendzsu	Mester és tanítvány magánbeszélgetése a titkos beavatás céljából (Deshimaru/Bec 57)	On Conferring the Face-to-Face Transmission (Shasta 74)
52	佛祖	Busso		Busszo	A buddha és a pátriárkák (Deshimaru/Bec 15)	On the Buddhas and the Ancestors (Shasta 14)
53	梅華	Baika	Plum Flowers (Weinstein)	Baika	A szilvafa virágai (Deshimaru/Bec 59)	On the Plum Blossom (Shasta 57)
54	洗淨	Senjō		Szendzsó	A test ápolása (Deshimaru/Bec 7.)	On Washing Yourself Clean (Shasta 7)
55	十方. The	Jippō	Ten Directions (Bielefeldt)	Dzsippó	A tíz negyed, minden negyed, a tíz oldal, minden oldal – a tíz irány (Deshimaru/Bec 60)	On the Whole Universe in All Ten Directions (Shasta 58)
56	見佛	Kenbutsu		Kenbucu	Látni az igazi Buddhát (Deshimaru/Bec 61)	Kembutsu On Encountering Buddha (Shasta 59)
57	偏參	Henzan	Extensive Study (Bielefeldt)	Henzan	Kapcsolat az igazi mesterrel (Deshimaru/Bec 62)	On Seeking One's Master Far and Wide (Shasta 60)
58	眼睛	Ganzei	The Eye (Weinstein)	Ganzei	A szemek (Deshimaru/Bec 63)	On the Eye of a Buddha (Shasta 61)
59	家常.	Kajō	Everyday Matters (Weinstein)	Kadzsó	Mindennapi életünk (Deshimaru/Bec 64)	On Everyday Life (Shasta 62)

60	三十七品菩提分法	Sanjûshichihon bodai bunpō	(Weinstein)	Szandzsúsicsihon bodai bunpó	A bölcsesség harminchét útja (Deshimaru/Bec 73)	On the Thirty-Seven Methods of Training for Realizing Enlightenment (Shasta 70)
61	龍吟	Ryūgin	Song of the Dragon (Bielefeldt)	Rjúgin	A sárkány éneke (Deshimaru/Bec 65)	On the Roar of a Dragon (Shasta 63)
62	祖師西来意	Soshi seirai i	The Intention of the Ancestral Master's Coming from the West (Bielefeldt)	Szosi szerirai-i	Miért jött Bódhidarma Kínába? (Deshimaru/Bec 67)	On Why Our Ancestral Master Came from the West (Shasta 65)
63	發菩提心	Hotsu bodai shin	Bringing Forth the Mind of Bodhi (Bielefeldt)	hocu bodai sin	A felülmúlhatatlan tudat felébresztése (Deshimaru/Bec 69)	On Giving Rise to the Unsurpassed Mind (Shasta 67)
64	優曇華	Udon ge	(Weinstein)	Udon-ge	Az udumbara virága (Deshmaru/Bec 68)	On the Udumbara Blossom (Shasta 66)
65	如來全身	Nyorai zenshin	(Weinstein)	Njorai zensin	Buddha teste (Deshimaru/Bec 71)	On the Universal Body of the Tathagata (Shasta 68)
66	三昧王三昧	Zanmai ō zanmai	The King of Samadhis Samadhi (Bielefeldt)	Zanmai ó zanmai	A zazen a szamádhi királya (Deshimaru/Bec 72)	On the Meditative State That Is the Lord of Meditative States (Shasta 69)
67	轉法輪	Ten hōrin	(Weinstein)	ten hórin	A buddhizmus terjesztése, a dharma kerekének megforgatása (Deshimaru/Bec 74)	On Turning the Wheel of the Dharma (Shasta 71)
68	大修行	Dai shugyō	Great Practice (Bielefeldt)	dai sugjó	Nagy gyakorlás (Deshimaru/Bec 76)	On the Great Practice (Shasta 73)
69	自證三昧	Jishō zanmai	The Samadhi of Self Verification (Bielefeldt)	dzsisó zanmai	Az önmagunk általi felébredés szamádhija (Deshimaru/Bec 75)	On the Meditative State of One's True Nature (Shasta 72)

70	虚空	Kokū	(Weinstein)	Kokú	Az univerzum, az ég (Deshimaru/Bec 77)	On the Unbounded (Shasta 75)
71	鉢盂	Hou / Hatsu'u		Hou	A csészék (Deshimaru/Bec 78)	On a Monk's Bowl (Shasta 76)
72	安居	Ango		Ango	„A nyári elvonulásról" (100 nap / egyhónap / 40 nap)	On the Summer Retreat (Shasta 77)
73	佗心通	Tashin tsū	Penetration of Other Minds (Bielefeldt)	tasin-cú	„Olvasni mások gondolataiban"	On Reading the Minds and Hearts of Others (Shasta 78)
74	王索仙陀婆	Ō saku sendaba	(Weinstein)	Ó-szaku szendaba		On 'The King Requests Something from Sindh' (Shasta 79)
75	出家	Shukke	Leaving Home (Foulk)	Sukke	„Az otthon elhagyása"	On Leaving Home Life Behind (Shasta 81)
76 (1)	出家功德	Shukke kudoku		Sukke kudoku	„Az otthontalanság értékei"	On the Spiritual Merits of Leaving Home Life Behind (Shasta 82)
77 (2)	受戒	Jukai		Dzsukai	„A fogadalmak megkapása, letétele és betartása"	On Receiving the Precepts (Shasta 83)
78 (3)	袈裟功德	Kesa kudoku		Kesza Kudoku	A kesza érdemeiről (Deshimaru/Bec 12.)	On the Spiritual Merits of the Kesa (Shasta 84)
79 (4)	發心菩提	Hotsu bodai shin		Hocu bodai sin	A tudat felébredés felé vezetése (Deshimaru/Bec 70)	On Giving Rise to the Enlightened Mind (Shasta 85)
80 (5)	供養諸佛	Kuyō shobutsu		Kujó sobucu	„Leborulni a buddhák előtt"	On Making Venerative Offerings to Buddhas (Shasta 86)
81 (6)	歸依佛寶僧寶	Kie buppōsō bō		Kie buppószó-bó	„Menedéket venni Buddhánál, a Dharmánál és a Szanghánál"	On Taking Refuge in the Treasures of Buddha, Dharma, and Sangha (Shasta 87)

82 (7)	深信因果	Jinshin inga		Dzsinsin inga	„Bizonyosság okról és okozatról”	On the Absolute Certainty of Cause and Effect (Shasta 88)
83 (8)	三時業	Sanji gō		Szandzsi-gó	„A tettek és következményeik beérése a három időben”	On Karmic Retribution in the Three Temporal Periods (Shasta 89)
84 (9)	四馬	Shiba/Shime		Siba	„Négy ló”	On ‘The Four Horses’ (Shasta 90)
85 (10)	四禪比丘	Shizen biku		Sizen biku	„A szerzetes eléri aaz elmélyülés negyedik szintjét”	On the Monk in the Fourth Meditative State (Shasta 91)
86 (11)	一百八法明門	Ippyakuhachi hōmyō mon	(Weinstein)	Ippjakuhacsi hómjó mon	„A tanítás 108 kapuja”	On the One Hundred and Eight Gates to What the Dharma Illumines (Shasta 92)
87 (12)	八大人覚	Hachi dainin gaku		Hacsi dainyin gaku	A nagy ember nyolc teendője / A nagy ember nyolc szatorija (Deshimaru/Bec 95)	On the Eight Realizations of a Great One (Shasta 96)
88 (1)	辨道話	Bendō wa		Bendóva	A zazen gyakorlása (Deshimaru/Bec 1.)	A Discourse on Doing One’s Utmost in Practicing the Way of the Buddha (Shasta 1)
89 (2)	重雲堂式	Jūundō shiki		Dzsúundó siki	A dódzsó szabályai (Deshimaru/Bec 5.)	On Conduct Appropriate for the Auxiliary Cloud Hall (Shasta 5)
90 (3)	法華轉法華	Hokke ten hokke	(Bodiford)	Hokke ten hokke	Hogyan olvassuk a Lótusz szútrát (Deshimaru/Bec 17	On ‘The Flowering of the Dharma Sets the Dharma’s Flowering in Motion’ (Shasta 16)

91 (4)	心不可得	Shin fukatoku (Go Shin fukatoku)	The Mind Cannot Be Got (Bielefeldt)	Sin fukatoku	Amit az elménk nem tudna megragadni (Deshimaru/Bec 18)	On 'The Mind Cannot Be Grasped' (Written version) (Shasta 18) Vö.: 8
92 (5)	菩提薩埵四摂法	Bodaisatta shishōhō		Bodaiszatta sisóbó	A bódhsizattva négy irányadó tevékenysége (Végh) / A bódhiszattva négy szabálya (Deshimaru/Bec 45)	On the Four Exemplary Acts of a Bodhisattva (Shasta 46)
93 (6)	示庫院文	Ji kuin mon		Dzsi kuin mon	„A konyhában adott útmutatás a szerzetesek számára"	On Instructions for Monks in the Kitchen Hall (Shasta 80)
94 (7)	唯佛與佛	Yuibutsu yobutsu		Juibucu jobucu	„Mindenki a maga Buddhája, és minden Buddha összetartozik"	On 'Each Buddha on His Own, Together with All Buddhas' (Shasta 95)
95 (8)	生死.	Shōji	Birth and Death (Weinstein)	Sódzsi	Élet és halál (Deshimaru/Bec 92)	On Life and Death (Shasta 93)
96 (9)	佛道 /道心	Butsudō / Dōshin	The Way of the Buddha (Bielefeldt)	Bucudó / Dósin	„Az igazat kereső szív" / „Az út kereső tudat"	On the Mind's Search for Truth (Shasta 94)

Tartalom

FUKANZAZENGI Általános javallatok a zen meditációhoz (Terebess Gábor fordítása?) 2
Gakudójódzsinsú: A buddhista gyakorlás legfôbb szempontjai (Bánfalvi András fordítása) .. 4
Gakudo - Yojinshu (Az Út Gyakorlásában Követendő pontok) - részlet Fordította Barna Mokurin Gyula 15
Tenzókjokun 1. (Barna Mokurin Gyula fordítása) 25
Sóbógenzó 32
Deshimaru : Bevezetés a Sóbógenzóba 33
1. A Sóbógenzó felépítése 35
A jelentés: A cím jelentése 35
Az egész jelentése 35
A könyv megírása 36
A könyv szelleme és koncepciója 36
A zazen gyakorlása (Bendóva) 37
Minden jelenség kóan (Gendzsó-kóan) 37
A buddhatermészet (Bussho) 38
Az idő és a tér filozófiája (Udzsi) 39
A zen és a természet (Szanszuigjó, Keiszei-szansiki) 39
DÓGEN MESTER VERSEI 41
Tanulni a testtel és a tudattal (Sindzsin-gakudó) 42
A tanítás átadása (Sisó, Dzsuki, Den-e) 42
II. A SÓBÓGENZÓ 95 FEJEZETÉNEK ÖSSZEFOGLALÁSA 43
III Sóbógenzó Bendóva 55
IV Sóbógenzó: Sódzsi 56
V Sóbógenzó Hacsi-dainin-gaku 95. Fejezet A nagy ember nyolc szatorija 57
Életünk kérdése (Gendzsókóan 現成公案) [Hadházi Zsolt fordítása] 59
Az ülő meditáció szabályai (Shōbōgenzō-zazengi) (Végh József fordítása) 62
Sóbógenzó [11] ZAZENGI A zazen szabályai [www.mokushozen.hu] 64
[12] KESA-KUDOKU A kesza érdeme (fordította: Németh Kenshin Tamás) 68
[33] DOTOKU “Beszéd az Útról” [www.mokushozen.hu 77
[59] Kajo A Buddhák és Pátriárkák mindennapi élete (www.mokushozen.hu) 80
SANJI-NO-GO Sobogenzo [84] Karma a három időben (fordította: Németh Kenshin Tamás) 83
A szívében a megvilágosodás szellemével élő lény (bódhiszattva) négy irányadó tevékenysége (Végh József fordítása) 92
Mokusho Zeisler mester (1946-1990.) kommentárjai, melyeket Dógen mester (1200-1253.) szövegéhez, a Sanjushichi bodaibunpohoz, a Felébredés harminchét szárnyához fűzött 95
Barbara Kosen mester: Dogen Zenji Bendova kommentár (Zen itt és most - részlet) 97
A sóbógenzó tartalmát áttekintő táblázat 102
Tartalom 113