

Mokusho Zen Ház jegyzetek

[www.mokushozen.hu](http://www.mokushozen.hu)



Ez a Mű a Creative Commons Nevezd meg! - Ne add el! - Ne változtasd! 3.0 Unported Licenc feltételeinek megfelelően szabadon felhasználható.

## Első rész

### Eihei Dogen Zenji

### Gakudo-Yojinshu

### (Az Út Gyakorlásában Követendő pontok)

Fordította Barna Mokurin Gyula

#### 1. *A Bodhi-tudat<sup>1</sup> felébresztésének szükségessége*

Bár sok elnevezés létezik, amely a bódhi-tudatra utal, mindegyik az „egy-tudatra” vonatkozik. Nágárdzsuna<sup>2</sup> Pátriárka mondta, hogy azt a tudatot, amely kizárólag ennek a folyamatosan keletkező és megszűnő világnak az állandótlanságát látja, szintén bódhi-tudatnak<sup>3</sup> 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<sup>4</sup> nem jön létre, mint ahogy a hírnév és a nyereség iránti vágy sem<sup>5</sup>. 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<sup>6</sup>. Még amikor *Kinnara* dallamos zenéjét hallod, vagy a *Kalavinka* madár hízelgő hangját, az is csak a füledbe susogó esti szellő<sup>7</sup>. Amikor olyan szépséget látsz, mint Móshó, vagy Seishi, az is csupán egy reggeli harmatepp, amint lehullik a szemed előtt<sup>8</sup>.

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<sup>9</sup> 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.<sup>10</sup>

Néhányan azt mondják, a bódhi-tudat az a tudat, amely a háromezer-birodalmat egyetlen gondolat terében szemléli.<sup>11</sup>

Néhányan azt mondják, a bódhi-tudat a Törvény kapuja ahhoz a tudathoz, amely nem szül gondolatokat.<sup>12</sup>

Megint mások azt mondják, a bódhi-tudat az a tudat, amely belép a Buddha birodalmába.<sup>13</sup>

Ezek az emberek nem értették meg a bódhi-tudatot, sőt mi több, vakmerően rágalmazták azt. Ők borzasztó távol vannak a Buddha-Úttól.

Figyeld meg közlő 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.<sup>14</sup> Ez teljes mértékben különbözik attól, amire ezek az örültek utalnak. Felébredtetni a tudatot, amely nem szül gondolatot, vagy a tudatot, amely megérti a háromezer-birodalom formáját - kiváló gyakorlatok, miután felébredtetted 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<sup>15</sup>. 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.<sup>16</sup> 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 felébredett 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 *Anuttara-samyak-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 Ryūju. Nágárdzsuna volt a mahájána buddhizmus legnagyobb filozófusa az i.sz. 2. vagy 3. század körül. Ő volt a Madjamika (Chūgan) 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 *Gakudō-yōjinshū-Monge*-ban Menzan úgy utalt erre, mint a *Daichido-ron* 19.

Fejezetéből vett idézetre, amelyben szó esik a *shinenjō*-ról (a figyelem négy alapjáról). A harmadik összetevő: szemlélni a tudatot, amint folyamatosan változik (*mujō*). Itt Dógen nem a tudat állandótlanságáról beszél. Amit kifejti, az a tudat, ami látja a világ minden jelenségének állandótlanságát, beleértve természetesen magát a tudatot is.

Dógen ezt írja a *Shōbōgenzō-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 bizonyosságra, vagy valamilyen alapelve. 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 *Shōbōgenzō-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 *Shōbōgenzō-Zuimonki*-ban: „Az Utat gyakorolva, először is szegénységet kell tanulnod. Tegyéél le a hírnévről és nyereséget, ne hízelegj és hagyj abba minden ügyet; így az Út jó gyakorlójává válsz, hibák nélkül.” (5-2)

6 Dógen ezt írja a *Shōbōgenzō-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 számádhiban 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 *Shōbōgenzō-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 Shunjū-korszakban éltek (Chunqiu, Tavasz és Ősz). [I.e. 770-476].

9 Az átmeneti tanításokat (*gonkyō*) azoknak magyarázzák, akik nincsenek készen az igaz tanítások befogadására. A közvetlen tanítások (*jikkyō*) 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 termőföldre 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)

## 2. *Mikor Meghallod az Igaz Törvényt, Gyakorolnod Kell Azt.*

Egy hűséges miniszter jó tanácsának gyakran elég ereje van, hogy megváltoztassa az uralkodó akaratát.<sup>1</sup> 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 jó tanácsot, 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.

## 3. *A Buddha-Útra a gyakorláson keresztül kell rálépned.*

Egy világi tanító azt mondja: „A tanulás jutalma önmagában van.”<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup> Bár az emberek képességei különbözőek, van, aki a hitre alapozza gyakorlását, mások pedig a Törvényre.<sup>3</sup>

Van, aki azonnal megérti, van, aki fokozatos gyakorlással. A megvalósítást mégis mindannyian gyakorlás útján érik el. Habár néhány ember tanulmányai mélyek, mert éles eszüek, 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 szerencsájén 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.<sup>4</sup>

Abban a pillanatban, ahogy felfogod, hogy a csónakok és tutajok<sup>5</sup> 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 előidézí a megvalósítást. Semmi sem kerül a kincseskamrádba kívülről<sup>6</sup>. 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.<sup>7</sup> 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.<sup>8</sup>

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 megszüntesd önmagad, és szabadon tartózkodj ebben a számádhiban, 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 (*zuihogyó*).

4 Saját testünkkel és tudatunkkal gyakorolunk, 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 természetünkénél 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-Kjó*-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 *Engakukjó*-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.”

#### 4. Ne Gyakorold a Buddha-dharmát Haszonelvű Tudattal<sup>1</sup>

Fontos, hogy útmutatást kapjunk egy tanítótól a buddha-dharma gyakorlása során. Soha ne a saját elképzeléseidre támaszkodj<sup>2</sup>. A buddha-dharmát nem lehet elérni tudattal, vagy nem-tudattal<sup>3</sup>. 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<sup>4</sup>. 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.<sup>5</sup>

A buddha-dharma gyakorlója nem gyakorolhat a saját kedvére. Hogy gondolhatsz egyáltalán arra, hogy hírnévért és haszonért gyakorolj? Gyakorolj csak a buddha-dharma kedvéért.<sup>6</sup>

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 gondold 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 lényel, hinne 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 megreformálsz a megkülönböztető tudatod és alapvető kötődéseid, tanítód útmutatásai szerint, természetes módon eggyé válsz az Úttal.” (1-13)

3 Dógen írja a *Gakudó-yōjinshū*-ban: „Az átlagos emberek a tudattal gyakorolnak (ushin), míg a két jármű gyakorló (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 *Shōbōgenzō-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 örülnek 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 folytatod gyakorlásod a Buddhák előírásai szerint. Semmi mással nem kell törődnöd.” (2-12)

5 Dógen írja a *Shōbōgenzō-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 *Shōbōgenzō-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 tudatokat 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 tekint 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 *Shōbōgenzō-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 *sōrin*-ban (kolostor).” (1-1)

8 Dógen írja a *Shōbōgenzō-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.

## 5. 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.”<sup>1</sup>”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.<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup> Éjjel-nappal mások vagyonát számlálgatták, mégsem nevezhettek sajátjuknak egy fillért sem.<sup>4</sup> 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?<sup>5</sup> 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 érdekemet nyersz olyan gyakorlással, mint a szútrák recitálása, vagy a *nenbutsu* (Amitába Buddha nevének éneklése)? Azt a nézetet, hogy a nyelv pusztá 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 érdekemet 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. Végére is egyiknek sincs semmi értelme.

4 Ez egy idézet a *Kegonkyó* (Avatamsaka-szútra) hatodik kötetéből, amit Buddhahadra fordított.

5 A születés, betegség, öregség és halál életünk összes szenvedését jelképezi.

## 6. *Dolgok, Amiket Észben Kell Tartanunk az Út Gyakorlása Során*

A Zen gyakorlása és az Út tanulmányozása a legfontosabb dolog egész életed során. Soha ne vedd könnyedén és ne legyél meggondolatlan a gyakorlás során. A régi időkben egy gyakorló levágta az alkarját [hogy kimutassa őszinteségét<sup>1</sup>], egy másik pedig levágta az ujjait [hogy demonstrálja eltökéltségét].<sup>2</sup> Ezek jó példák Kínából. A régi időkben maga a Buddha is elhagyta családját, és lemondott apja királyságának az örökléséről. Ez a mintája az Út gyakorlásának.

Manapság az emberek az mondják, hogy azt kéne gyakorolnunk, amit könnyű gyakorolni.<sup>3</sup> Ez teljesen téves. Ez a hozzáállás teljes egészében a Buddha-Úttal szemben áll. Ha elkezdesz gyakorolni egy dolgot és arra koncentrálsz, bele fogsz fáradni, még akkor is, ha ez a gyakorlás pusztán abból áll, hogy lefekszel. Amikor belefáradsz egy dologba, minden nehezzé válik. Olyasvalakit, aki egy könnyű gyakorláshoz kötődik, nem nevezhetünk az Út „edényének”.

Továbbá a Törvényt, amely ma elterjedt a világban, a Nagy Mester, Sákjamuni érte el, miután nehéz gyakorlásnak szentelte magát számtalan éonon keresztül. Ez volt a törvény forrása. Hogyan remélheted hát te, egy mellékág, hogy könnyű gyakorlással eléred? Azoknak, akik az Út felé törekszenek, nem lenne szabad a könnyű gyakorlást részesíteni előnyben. Ha könnyű gyakorlást folytatsz, soha nem fogod elérni a valóság talaját, és elnyerni a kincseskamrát.

Még a régi idők egyik nagy tehetségű gyakorlója is azt mondta, hogy a Buddha-Utat nehéz gyakorolni.<sup>4</sup> Meg kell értened ennek a végtelenül mély jelentését. Ha a Buddha-Út velejárója lenne, hogy könnyű gyakorolni, a nagy képességekkel rendelkező gyakorlók nem

mondanák, hogy nehéz gyakorolni és megérteni. A régiekhez hasonlítva ma az emberek kevesebbek, mint egy szőrszál kilenc téhen szőréhez képest.<sup>5</sup> Ennélfogva, még ha mi, magasabb képességűek és intelligenciájúak, akik a nehéz gyakorlásra törekszünk, ezt a gyakorlást még csak nem is mérhetjük ahhoz a gyakorláshoz és megértéshez, amit a régiek könnyűnek mondtak.

Ugyan mik ezek a tanok a könnyű gyakorlásról és a könnyű megértésről, amit manapság az emberek kedvelnek? Ezek nem is világi tanítások, nem is a buddha-dharma. Ezek alacsonyrendűek még a mennyei démonok, a nem-buddhisták, a szravakák, vagy a pratyekabuddhák gyakorlásánál is. Ezek nem mások, mint becsapott lények agyrémei. Ha a szenvedéstől való megszabadulás útjának is tekintik őket, ezek egyszerűen az újjászületések vég nélküli köréhez vezetnek.

Minden bizonnyal nehéz akkora erőfeszítést felhalmozni gyakorlásunk során, ami elég erős ahhoz, hogy összetörje a csontokat, és szétzúzza a csontvelőt.<sup>6</sup> De még nehezebb harmonizálni a tudatod. Szintén nehéz betartani olyan előírásokat, mint a napi egy étkezés, de a legnehezebb szabályozni a cselekedeteidet.<sup>7</sup>

Helyezzük a hangsúlyt a csonttörő gyakorlásra? Bár sokan voltak, akik kitartottak a nehézségek közepette, közülük kevesen érték el a Törvényt. Hangsúlyozzuk az előírások betartásának értékét? Bár sokan voltak, akik a múltban ezt tették, közülük kevesen valósították meg az Utat.<sup>8</sup> Ez azért van, mert a tudat harmonizálása rendkívül nehéz

Sem az intelligencia sem a széleskörű tudás nem alapvető fontosságú. Intellektus, akarat, tudatosság, memória, képzelet és elmélkedés: semmi értékük.<sup>9</sup> Anélkül, hogy ezekhez a módszerekhez folyamodnál, lépj a Buddha-Útra test és tudat harmonizálása által.

Sákjamuni mester mondta: „Amikor Kannon (Avalokitesvara) visszanyomta a megkülönböztető tudatosság áradatát, mind a hallott, mind a halló hangja el lett felejtve.”<sup>10</sup> Ezt jelenti a test és tudat harmonizálása. „Mozgás (megkülönböztető tudatosság) és nyugalom (hang) kettőssége egyáltalán fel sem merül.” Ez az, amit a „harmonizálás” szó jelent.

Ha valaki is ráléphetne a Buddha-Útra intelligenciával és nagy tudással, Jinshu<sup>11</sup> lenne az a személy [aki elnyerte a jogot, hogy az Ötödik Pátriárka dharma-utódja legyen]. Ha a Buddha-Út nem fogadna be egy szegény születésű, vagy szerény pozíciójú személyt, Eno<sup>12</sup> nem válhatott volna a Hatodik Pátriárkává. Egyértelmű tehát, hogy a Buddha-Út átadásának semmi köze az intelligenciához, vagy a széleskörű tudáshoz. Tanulmányozd ezt mélyen, gondolkodj el rajta figyelmesen.

Úgyszintén, a Buddha-Út nincs zárva sem az idősek, sem a fiatalok előtt. Jóshu<sup>13</sup> akkor kezdett el gyakorolni, mikor a hatvanas éveiben járt. Mégis, ő egy hős volt a Pátriárkák között. Tei<sup>14</sup> tizenkét éves lánya olyan briliáns volt, mint aki már hosszú ideje gyakorol. Ő egy gyönyörű virág volt a gyakorlók erdejében.

A buddha-dharma ereje attól függően nyilatkozik meg, hogy a tanárod nevel-e, vagy sem, valamint attól, hogy valóban gyakorolsz egy tanárral, vagy sem. Emberek, akik hosszú ideig tanulmányozták a buddhista filozófiát, valamint olyanok, akik más filozófiákat tanulmányoztak, szintén látogattak Zen mestereket.

Ennek sok példáját láthattuk. Nangaku Eshi<sup>15</sup> tehetséges ember volt, mégis látogatta Bódhidharmát. Yóka Genkaku<sup>16</sup> egy kimagasló személyiség volt, mégis látogatta Daikant.<sup>17</sup>

A Törvény tisztázását és az Út elsajátítását az az eső hozza magával, amit egy felébredt tanítóval való gyakorlásból nyersz; csak hallgasd a szavait anélkül, hogy

kifordítanád őket, hogy saját nézeteidhez igazítsd. Ha tanárod szavainak az értelmezését saját nézeteidre alapozod, tanárod Törvénye túl lesz az elérhetőségen. Mikor egy tanárral gyakorolsz, és útmutatást kapsz a Törvényről, tisztítsd meg tested és tudatod, nyisd ki a szemed és a füled. Csak hallgasd tanítód Törvényét, és fogadd el anélkül, hogy nézeteid alapján megítélnéd. Tested és tudatod eggyé kell hogy váljon [amint befogadja a tanár Törvényét], mintha vizet öntenénk egyik edényből a másikba. Ha ilyen vagy, meg fogod valósítani tanítód Törvényét.<sup>18</sup>

Manapság van néhány ostoba, akik kifejezéseket memorizálnak különféle szövegekből, vagy összegyűjtik a szólásokat, amiket hallottak, és tanítójuk dharmáját ezeken keresztül értelmezik. Tudatuk személyes nézetekkel, és régi szavakkal van tele. Ők soha nem lesznek képesek eggyé válni tanítójuk szavaival.

Az embereknek van egy csoportja, akik elsődleges fontosságot tulajdonítanak személyes nézeteiknek, szent iratokat olvasnak, néhány kifejezést memorizálnak, és ezeket tartják a buddha-dharmának. Később, amikor egy mesterrel gyakorolnak, és az ő dharmáját hallgatják, a mester szavait igaznak vélik, ha azok egyeznek saját nézeteikkel. Ha a mester szavai nem egyeznek az ő előítéleteikkel, tévesnek tartják őket. Nem tudják, hogyan adják fel téves nézeteiket, még kevésbé, hogyan lépjenek vissza az igazi valóságba. Becsapottak maradnak számtalan kalpán keresztül. Ez a legszánalmasabb dolog.

Gyakorlók! Meg kell értenetek, hogy a Buddha-Út túl van a gondolkodáson, megkülönböztetésen, szemlélődésen, elmélkedésen, érzékelésen és intellektuson. Ha a Buddha-Út ezekben a mentális funkciókban rejlene, miért nem ébredtetek még föl, hiszen mindeddig éltetek és ebben a korban játszottatok? Az Út gyakorlása során nem kellene használnotok a gondolkodást, vagy a különbségtételt. Ha magatokra néztek, arra, akit mindig olyan dolgok befolyásolnak, mint a gondolkodás, ez olyan tiszta lesz, mintha egy fényes tükörbe tekintenétek.

A kaput, amelyen keresztül ráléphetsz az Útra, csak egy olyan mester tudja megmutatni, aki megszerezte a dharmát. A szavak és levelek tudósai nem érhetik el azt.

Íródott Tempuku második évének áprilisában (1234).<sup>19</sup>

---

1 Ez a Második Pátriárkára, Ekára (Huiko) vonatkozik.

2 Ez Kyózan Ejakura ( ,Yangshan Huiji) [807~883] vonatkozik. Amikor tizenöt éves volt, szerzetes szándékozott lenni, és megkérte szüleit, engedjék meg, hogy elhagyja a családját. Szülei nem adták meg neki az engedélyt, hanem megpróbálták megszervezni a házasságát. Ejaku végül levágta két ujját, hogy kimutassa eltökéltségét.

3 Dógen idejében sokan voltak, akik úgy gondolták, a dharma utolsó korszaka (mappó) elkezdődött. Úgy vélték, csak a Buddha tanításai maradtak meg, és a gyakorlás, vagy a felébredés nem volt már lehetséges. Ez volt a Tiszta Föld buddhizmus, és a Nicsiren Iskola alapja. Állították, hogy senki sem menekülhet, kivéve a *nenbutsu* vagy a *daimoku* recitálásának egyszerű gyakorlatán keresztül. Dógen nem értett egyet a dharma három korszakának elméletével.

Dógen írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Sok ember mondja: Én vágyom az Út gyakorlására, de a világ az utolsó korszakban van (amely degenerált), és én csak alacsonyrendű képességekkel rendelkezem. Nem bírom elviselni a formális gyakorlást, amely összhangban van a dharmával. Egy könnyebb utat szeretnék találni, amely megfelel nekem, kapcsolatba lépni [a Buddhával], és elérni a felébredést a következő élet során. Ez teljesen

rossz. Az idő három kategóriába sorolása - az igazi Dharma, a Dharma külszíne, és a Dharma vége - csak átmeneti segédeszköz. A szerzetesek a Buddha idejében nem voltak szükségszerűen kiemelkedő képességűek. Valójában volt néhány, aki hihetetlenül alávaló volt, alacsony befogadóképességgel. Ezért a Buddha létrehozott különféle rendszabályokat, a bűnös, alacsonyrendű emberek számára. Kivétel nélkül mindenki a buddha-dharma tartóedénye. Soha ne gondold, hogy te nem vagy az. Csak ha a tanítás szerint gyakorolsz, akkor fogod elnyerni a hibátlan felébredést. Mivel van tudatod, képes vagy megkülönböztetni a rosszat a jótól. Vannak kezeid és lábaid, tehát nem hiányzik semmi a *gasshó*, vagy a járás gyakorlásához. Következésképpen, a buddha-dharma gyakorlása során ne törődj vele, hogy tehetséges vagy-e, vagy sem. Az emberi világban az élőlények mind edények (a buddha-dharma edényei).” (4-12)

4 A Lótusz Szútra második fejezetében olvashatjuk: „A Buddhák bölcsessége végtelen, és nagyon mély. Bölcsességükbe nehéz belépni, és nehéz azt megérteni, a szravakák és a pratyekabuddhák nem tudják megragadni.” (Bunno Kato fordítása)

5 „Egy szőrszál kilenc téhen szőréhez képest” annyit tesz, túl kevés az összehasonlításához.

6 „Összetörni a csontokat, és szétzúzni a csontvelőt”: a fájdalom elviselésére, és az erőfeszítésre utaló szimbolikus kifejezés.

7 Dógen azt próbálja elmagyarázni, hogy valami fájdalmasat tenni nem feltétlenül nehéz. A *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban ezt írja: „Egész könnyű lemondani az életről, vagy levágni a húsodat vagy a kezedet egy érzelmi kitörés során. Ha a világi eseményeket nézzük, sok embert láthatunk hasonló dolgokat művelni, még a hírnévhez, vagy a személyes haszonhoz való ragaszkodás kedvéért is. Mégis, a legnehezebb harmonizálni a tudatot, amint pillanatról-pillanatra különféle dolgokkal és helyzetekkel találkozunk.” (1-15)

8 Dógen írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Be kellene tartanotok a szabályokat és az étkezési előírásokat (naponta egyszeri étkezés dél előtt, stb.). És mégis, helytelen ragaszkodni hozzájuk, mint nélkülözhetetlen dolgokhoz, gyakorlásként tekinteni rájuk, és azt várni, hogy képesek leszünk elnyerni az Utat azáltal, hogy megfigyeljük őket. Egyszerűen csak követjük az előírásokat, mert ezek a Zen szerzetesek tevékenységei, és a Buddha gyermekeinek életstílusa. Bár jó dolog betartani őket, nem kellene ezt úgy tekinteni, mint a gyakorlás elsődleges formáját.” (1-2)

9 Ezeket a kifejezéseket a *Fukan-zazengi*-ben használja: „Tedd félre intellektusod működését, az akaratot és a tudatosságot. Hagyd abba a dolgok mérlegelését memóriád, képzeleted és elmélkedésed útján.”

10 Ez egy idézet a *Shuryógonkyó*-ból (Surangama-Szútra). A szútra 6. Fejezetének elején Kanzeon-Bosatsu (Avalokitesvara Bódhiszattva) ezt mondja: a Buddha tanított meg belépni a samádhiba a hallás, elmélkedés és gyakorlás útján. Először a hallgatásban, told vissza a megkülönböztető tudatosság folyamatát, és felejtsd el a tárgyakat. Mivel a hallásérzék nyugalomban van, a mozgás (megkülönböztető tudatosság) és nyugalom (hang) kettőssége egyáltalán nem fog megjelenni. Mikor folyamatosan ezen a módon gyakoroltam, mind a halló, mind a hang üres volt.”

Dógen azért idézi ezt, hogy megmutassa: test és tudat harmonizálása túl van tárgy és alany megkülönböztetésén, ami annyi, mint eldobni a testet és a tudatot. Ennek semmi köze sincs a személyes képességekhez, tehetséghez, vagy műveltséghez.

11 Jinshú (Shenxiu, 606?-706) volt a vezető szerzetes az Ötödik Pátriárka kolostorában, és mindenki azt várta, hogy ő lesz a Pátriárka utódja. Később az iskoláját Hokushú-nak (az Északi Iskola) nevezték, míg Enóét Nanshú-nak (a Déli Iskola).

12 Enó (Huineng, 638-713) lett az Ötödik Pátriárka utódja, még mielőtt szerzetessé avatták volna. Ő nem volt „hivatalos” gyakorló, a kolostor rizsraktárában dolgozott. A legenda szerint írni és olvasni sem tudott. A dharma áradásának története az Ötödik Pátriárkától Enónak a *Rokuso-dankyó*-ban (a Hatodik Pátriárka Platform-szútrája) van leírva.

13 Jóshú Jūshin (Zhaozhon Congshen, 778-895). Történelmileg úgy tűnik, hogy Jóshú Nansennél gyakorolt és lett szerzetessé. Nansen 834-ben halt meg, amikor Jóshú ötvenhat éves volt. Valamilyen oknál fogva Dógen úgy gondolta, hogy Jóshú hatvanéves kora körül kezdett el gyakorolni.

Dógen írja a *Shóbógenzó-Gyóji*-ban: „Jóshin Oshó hatvanéves korában törekedett a Felébredés-tudat felkeltésére, és az Út keresésére. Amikor utazása során a különböző tartományokban különböző mesterekkel találkozott, mindössze egy üveg vizet és egy botot hordozva ezt ismételte magának: „Még ha egy hétéves fiú is, tanulni fogok tőle, ha kiválóbb nálam. Még ha százéves is, ha alsóbbrendű nálam, tanítani fogom.” Ilyen módon gyakorolta teljes szívből Nansen Útját. Nyolcvanéves korában ő lett a Kannonin apátja Jóshúban...”

14 Tei (Zheng) lánya Isan Reiyu-hoz (Guishan Lingyou, 771-853) járt tizenkét éves korában. Később Isan utódjától, Chókei Daian-tól (Changqing Daan, 798-883) kapta meg a dharma átadását.

15 Nangaku Eshi (Nanyue Huisi, 515-577). Őt tartják a kínai Tendai (Tientai) iskola Második Pátriárkájának. Tendai Chigi (Tiantai Zhiyi) mestere volt.

16 Yóka Genkaku (Yongjia Xuanjue, 665-713). Bár Genkaku a Tendai filozófia kiváló tudósa volt, Enó hírneve hallatán meglátogatta a Pátriárkát. Az első találkozás alkalmával megragadta a Pátriárka dharmáját. Így

csupán egy napot töltött a Pátriárkánál. Még ma is híres a dharma-költeményéről, a *Shódóka*-ról (Az azonnali felébredés éneke).

17 Daikan (Tachien, A Nagy Tükör) Eno tiszteletbeli neve volt, amit a császár adományozott neki.

18 Dógen írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „A világon sok ember mondja, hogy bár hallgatnak a tanítójuk szavára, nincsenek összhangban a gondolkodásával. Ez hibás hozzáállás. Nem értem, hogyan mondhatnak ilyen dolgokat. Azért mondják ezt, mert a szent tanítások alapelvei nem egyeznek azzal, amit ők gondolnak, és azt hiszik, a tanítások tévesek. Ha igen, ők teljesen bolondok. Vagy azért, mert tanítójuk szavai nem egyeznek az általuk előnyben részesített dolgokkal? Ha igen, először is miért kérdezik tanítójukat? Vagy közönséges, megkülönböztető gondolataik alapján mondják ezt? Ha igen, akkor ez a kezdet nélküli kezdetből származó illuzórikus gondolat. A létfontosságú hozzáállás az Út gyakorlása során egoista nézeteid elhagyása és megreformálása. Még ha nézeteid ellen valók is, ha azok tanítód szavai, vagy a szent iratok kijelentései, teljes mértékben követned kell őket. Ez egy alapvető fontosságú pont, amelyre ügyelned kellene az Út tanulmányozása során. Régebben egy gyakorlótársam, aki több tanítóhoz is járt, nagyon ragaszkodott a saját nézeteihez. Mindent elutasított, ami saját elképzeléseivel ellenkezett, és csak abba fogódzkodott, ami egyezett saját nézeteivel. Hiábavalóan elvesztegette egész életét, és soha nem értette meg a buddha-dharmát. Az ő hozzáállását megfigyelve jöttem rá, hogy az Út tanulmányozásának másmilyennek kell lennie. Én tehát követtem tanítóm szavait, és teljesen elsajátítottam az Út igazságát. Később ezt a bekezdést találtam egy szútrában, amit olvastam: „Ha a buddha-dharmát akarod tanulmányozni, ne fogódzkodj a múlt, jelen és jövő (feltételektől függő) tudatához.” Valóban megértettem, hogy fokozatosan meg kell reformálnunk korábbi nézeteinket, nem pedig szorosan kapaszkodni beléjük. Az egyik klasszikus mondta: „A jó tanács nyersen hangzik a fülnek.” Ez azt jelenti, hogy egy hasznos tanács gyakran sérti a fülünket. Még ha esetleg kedvünk ellenére való is, ha kényszerítjük magunkat, hogy kövessük, hosszú távon előnyünk kell hogy származzon belőle. (5-13)

19 Úgy tűnik, a szöveget *seimei* napján írta, ami a tavaszi napéjegyenlőség utáni tizenötödik napot jelöli, április 5-e körül.

## 7. *Mindenkinek, Aki a Buddha-Dharmát Gyakorolja, és a Megszabadulásra Törekszik, a Zent Kell Tanulmányoznia.*

A Buddha Útja a legmagasabb rendű Út,<sup>1</sup> és ezért keressük. Amikor a Tathágata még élt, nem volt szó két tanításról, és két tanítóról. Sákjamuni Nagymester csak a legmagasabb rendű felébredést használta, hogy vezesse az élőlényeket, és ez minden.

Miután Mahákásjapa átadta az *Igazi Dharma Szemének Kincstárát (Shobogenzo)*\*, Indiában huszonnyolc örökös, Kínában hat örökös, és az öt iskola\*\* pátriárkáiiig közvetlen átadásban és megszakítás nélkül hagyta egymásra.

Igy aztán a Ryo dinasztia<sup>3</sup> Futsu korszaka óta a szerzetesektől a királyokig és miniszterekig egyetlen kiváló ember sem mulasztotta el a Buddha-Dharma követését.<sup>3</sup> Valójában azért kellene szeretnünk a magasabb rendű dolgokat, mert a magasabb rendűséget szeretni kellene. De légy óvatos, ne úgy szeresd, ahogy Sekko szerette a sárkányokat.<sup>4</sup>

A Kínától keletre fekvő országokban az írott buddhista tanítás hálója szétterül az óceánok felett, és beborítja a hegyeket. De hiába van ott minden hegyen, nem ér el a felhők szívéig. Hiába terül szét az óceán felett, kiszáritja a hullámok szívét.<sup>5</sup> A bolondok szeretik az efféle tanításokat (a szavakat és betűket). Egy hasonlattal élve olyan ez, mint felvenni egy pikkelyt, és ragaszkodni hozzá, mint egy drágakőhöz. A becsapott emberek játszanak a tanításokkal. Olyan ez, mint kincsként őrizni egy látszólag értékes követ az En-hegyről (Yan-hegy), abban a hiszemben, hogy az egy drágakő.<sup>6</sup> Legtöbben, akik ezt teszik, démonokkal teli verembe esnek, és tönkreteszik magukat.

Igazán sajnálatos, hogy ebben a félreeső és civilizálatlan országban a hiba könnyen elterjed, az igazi Törvényt viszont nehéz átadni.

Akárhogy is, a Buddha igaz Dharmája már bevilágította egész Kínát. A mi országunkban és Koreában még nem terjedt el széles körben a Buddha igaz Dharmája. Miért? Mi az oka?

Koreában az emberek legalább már hallották az igaz Dharma nevét, de a mi országunkban még soha senki nem hallotta. Ez azért van, mert a régi mesterek, akik elmentek Kínába, mind fennakadtak az írott tanítások hálójában. Ők buddhista szövegeket hoztak, de elfelejtették elhozni a Buddha Dharmáját. Mi haszna ennek? Minden erőfeszítésük hiábavaló volt. Ez azért történt, mert elvették az Út gyakorlásának alapvető pontját. Nagyon szomorú, hogy annyi fájdalom elviselése ellenére egész életüket elveszítették.<sup>7</sup>

Amikor elkezded gyakorolni a Buddha-Utat, járj egy mesterhez, hallgasd a tanításait, és gyakorolj azokkal összhangban. Ekkor van egy dolog, amit meg kell értened. Ez pedig az, hogy a Dharma alakít téged, és te alakítod a Dharmát\*. Amikor te alakítod a Dharmát, te erős vagy, a Dharma gyenge. Amikor a Dharma alakít téged, a Dharma erős, és te gyenge vagy. Ez a két aspektus mindig jelen van a Buddha-Dharmában.<sup>8</sup> Senki sem tudja ezt, hacsak nem adta

\* Shobogenzo: Moon in a dewdrop (Mdd) p. 344

\*\* Mdd 289

\* MDD p. 275

át neki egy igaz tanító. Ha valaki nem készát hordó szerzetes (Zen szerzetes)<sup>9</sup>, igen kicsi az esélye annak, hogy egyáltalán halljon erről. Hacsak fel nem fogod ezt a titkot, soha nem fogod megérteni, hogyan kell az Utat gyakorolni. Hogyan tudnád megkülönböztetni az igazat a hamistól?

Azok, akik Zent gyakorolnak, és tanulják az Utat, természetes módon átadják ezt a titkot. Ennél fogva ők nem jutnak tévútra. Ez a fajta gyakorlás nem található meg más iskolákban. Azok az emberek, akikben ugyan hő vágy él a Buddha Útjára, de nem fordulnak a Zen gyakorlása felé, nem érthetik meg teljesen az igaz Utat.

*Eihei shoso Gakudojoshin shu: Az első ősz,*

1 A *Gakudóyójinshú-Monge*-ban Menzan ezt írja: „Más tanítások a szamszárabeli újjászületések határain belül maradnak, egyedül a Tathágata tanításai haladják meg az égő házat a három világban. Ennélfogva az magasabbrendű más tanításoknál.

2 A legenda szerint Bódhidharma a Ryó (Liang) dinasztia Futsú (Putong) korszakának első évében (i. u. 520.) érkezett Kínába.

3 Néhány császár, mint például Shukusó (Suzong, aki 756-761-ig uralkodott) és Daisó (Daizong, 762-792), valamint miniszter, mint például Likó (Liao, ?-?) és Haikyú (Feixiu, 797-870) Zen mesterekkel gyakorolt.

4 Sekko Shikú (Yegong Zigao) szerette a sárkányokat, és szobáját festett és faragott sárkányokkal díszítette. Egy nap egy igazi sárkány látogatta meg, mivel hallotta mennyire szereti Sekko a sárkányokat. Amint megpillantotta az igazi sárkányt, Sekko megrémült és elájult. Az utánzatokat szerette, nem az igaziakat.

Ebben az esetben Dógen arra utal, hogy csupán a dharmáról szóló szent iratokat tanulmányozni olyan, mint a festett sárkányokat szeretni. A zazen gyakorlása valójában olyan, mint az igazi sárkányt szeretni.

A *Fukan-zazengi*-ben Dógen is azt mondja: „Ti tiszteletreméltó gyakorlók, miután elfogult módon gyakoroltatok, mint azok a vak emberek, akik az elefánt különböző részeit tapogatták (hogy kitalálják milyen is az), kérlek ne ijedjete meg az igazi sárkánytól.”

5 Ez azt jelenti, hogy ezekben az országokban az emberek ismerték a Buddha-Dharma nevét, de mégsem értették meg a Dharma eleven funkcióját, mert a hullámok az életerőt vagy az aktivitást jelentik. A felhő a mozgás szabadságát, a rögzített lakhely hiányát, egy szerzetes életét jelképezi. A nem-kettősség királyságát is szimbolizálja (MDD)

6 A Kanyu (Hanyu) által írt tanulmánygyűjteményben szerepel: „Ha egy darabka *enseki*-t (yanshi) viselve Genho-ba (Yuanpu) mész, vagy egy halszemmel Chókai-ba (Zhanghai) látogatsz, biztosan kinevetnek.” Az *enseki* (Yan –hegyről való kő) és a halszemek úgy néznek ki, mint az ékszerek, de nem igazi ékszerek. Genho és Chókai híres ékszerműhelyek.

7 Dógen írja a *Shóbógenzó-Bendówa*-ban: „Amikor a mesterek, akik országukban elterjesztették a buddhista tanokat, visszajöttek Kínából, és itt is meghonosították a buddhizmust, miért vették semmibe a gyakorlást és miért csak a tanokat hozták? A régi mesterek azért nem adták át ezt a gyakorlást, mert az idő még nem volt érett erre. Megértették azok a régi mesterek ezt a Dharmát? Ha megértették volna, át is adták volna.”

8 A Hatodik Pátriárka mondta, válaszként egy tanítványa kérdésére: „Ha a tudatod téves, a dharma-virág (a Lótusz szútra) megfordít téged. Ha a tudatod felébredt, te alakítod a dharma-virágot.”

Dógen erről a két aspektusról beszél a Hatodik Pátriárka válasza alapján. Később, *Shóbógenzó-Hokke-ten-hokke*-ban (A Dharma-Virág Megfordítja Magát a Dharma-Virágot) ezt írja: „A téves tudatot a dharma-virág fordítja meg. A felébredt tudat megfordítja a dharma-virágot. Valójában mindkét esetben egyszerűen a dharma-virág fordítja meg magát a dharma-virágot.”

9 A kesza a darabokból álló köntös (szanszkritul Kasaya), ami eldobott rongyokból készül. A szerzetesek négyszögletű darabokra vágta a rongyokat. Mivel foltokból varrott köntöst viseltek, foltos-köntösű szerzetesnek hívták őket (*nósó*). Dógen a megfelelő kesza viselésére helyezte a hangsúlyt. Lásd a *Shóbógenzó-kesakudoku*-ban.

***Annak, aki a Buddha igaz útját akarja gyakorolni, és erősen vágyik arra, hogy túlmenjen a túlon (a megszabaduláson), szazent kell folytatnia - a zenhez kell fordulnia.***

***Deshimaru mester kommentárja:***

A *sanzen* szükséges. Ennek a fejezetnek szintén ez a témája.

Dógen összehasonlítja a buddhizmus fejlettségét és állapotát a különböző országokban. Végül anélkül, hogy megnevezné őket, óva int a buddhizmus téves formáitól.

Napjainkban a helyzet ugyanez. Indián, Kínán majd Japánon át a mahájána buddhizmus elérkezett Franciaországba. De akár Dógen korának Japánjában, a Nyugatnak is nagyon közvetett és igen sokféle rálátása volt a buddhizmusra, összekeverte valamennyi formát, és tudását pusztán könyvekből merített és gyakran téves ismeretek alapján állította össze. Így egy olyan szöveg, mint a Gakudoyo-jinshu, ha fontos volt Dógen korában, ugyanolyan fontos napjainkban, mert igyekszik figyelmeztetni az igazi Út őszinte keresőit. Mivelhogy „annak, aki meg akarja érteni az igazi buddhizmust, *szazent* kell végeznie. (a zenhez kell fordulnia).” Első ránézésre ez a Gakudojojin shu egyszerű és világos fejezete. De megkülönböztetni az igazi buddhizmust nem volt egyértelmű Dógen idejében, és ma még kevésbé az. Sákjamuni Buddha idejében nem voltak szútrák, és több nemzedéken keresztül, még akkor is, ha az utókor számára leírták is a Buddha szavait, nem a szövegek adták a szatorit a tanítványoknak és utódaiknak. A nagymesterek, mint Nágárdzsuna és Vazubandu szavainak nagyon elmélyített tanulmányozása ellenére, ezeket mindig úgy tekintették, mint egy módszert az Út megközelítésére, és nem mint az Út megvalósítását. Az elcsúszás a kínai pátriárkák idejében következett be, az arrogáns és nagyképű tudósokkal való kapcsolat révén. E szerepcseré, kisiklás ellen szól Dógen. Az idők során iskolák és aliskolák kovácsolódtak. Így lesz minden vallással, mely megrögzül, melynek nyelve már nem univerzális, elgyengül, és így külső és sajátos támaszt keres.

A buddhizmus első megoszlása öt ágra szakadást eredményezett, melyek néhány század alatt összesen tizennyolc iskolára bomlottak. Végül a *téraváda* élesen elkülönült a *mahajánától*. Hogyan ismerjük fel a sok szilárdan elkülönült iskola közül azt, amelyik folytatja az eredeti tanítást? Hogyan ismerjük ki magunkat? Hogyan igazodjunk el? Kínában számos új iskola született, melyeknek tanításai a szútrák tanulmányozására alapult. Így például a *nehan* iskola, melynek tanítása a *Nirvána szútra* tanulmányozása volt. A *keigon* iskola ugyanígy jelent meg. Más iskolákban a Lótusz szútra minden másnál többet ért, így számos, mintegy negyven iskola jött létre. A Bódhidharma által alapított iskola lett a *csan*, ami Japánban a zen lett. De nem lehet igazán zen iskoláról beszélni. Eredetileg egy egyszerű ülés volt, a *zazen*. Aztán egy egész szútra irodalom és kommentárt illesztettek hozzá, melyek közül néhány mester egyet-egyet előtérbe helyezett, hogy jól megkülönböztesse magát a többiektől. De tiszta lényegében a zen a *zazen*. Ugyanígy a szótó kifejezés akkor jelent meg, amikor a gyakorlásban eltérések alakultak ki. Az iskola alapítójának nevéből eredő rinzai kifejezés a zen egyik ágát jelentette, míg a másik ág, az, amelyik fenn akarta tartani az eredeti tanítás tisztaságát, szótónak nevezte magát. Ez a kifejezés két pátriárka, Sozan és Tozan kínai nevének első karakterének összetétele, akik az első „zen szövegeket”, a *Shin jin meit* és a *Hokyo zanmaït* írták.

A buddhizmus melyik formáját kell tanulmányozni? Tanulmányoznunk kell a szútrákat? Eljárni a különböző iskolákba, hogy meglássuk, melyik a legjobb? Egy egész élet sem lenne elég.

A kereszténységen belül is sokféle eltérő ág alakult ki az eredeti tanításból kiindulva. És még napjainkban is számos iskola jön létre, és mindegyik a legautentikusabbnak, a Krisztushoz legközelebb állónak vallja magát. Ez a jelenség főleg az Egyesült Államokban jelent meg. Úgyhogy mit tanulmányozzunk?

Önmagunkat kell tanulmányoznunk. Meg kell találnunk igazi önmagunkat. Ez minden igazi vallás célja. Sekito mester azt mondja: „Ne keressétek azt a helyet, amit a többiek keresnek, ne irigyeljétek a helyet, amit a többiek irigyelnek.”

Teljesen, egészen meg kell értenünk magunkat. És Dogen mester azt mondja a *Shobogenzo Genjo koan*-ban: „A buddhizmus tanulmányozása önmagunk tanulmányozása. Önmagunk tanulmányozása önmagunk elfelejtése.” Tehát föladni az egót. Az ego feladása révén meg tudjuk találni igazi önmagunkat, mély, lényegi természetünket. Utánozni Sákjamuni Buddhát, Bódhidharmát, vagy Dogent nem hatékony. De az itt és most jelen pillanatában behatolni Sákjamuni Buddha, Bódhidharma vagy Dogen tanítását az igazi önmagunk felfedezéséhez fog vezetni. Ilyennek kell lennie egy igazi és autentikus keresésnek, ilyennek kell lennie egy igazi vallásnak.

Dogen szüntelen ismétli, hogy a *sanzen* a *zazen*. Ahhoz, hogy megismerjük az igazi vallást, *zazen*-t kell gyakorolni. Gyakorolni a *shikantazát*. Ez az elsődleges. Ha *zazen*-t gyakorlunk, már nem a személyes, mentális, korlátolt tudatosságunk szűk ablakán át nézünk. Úgy látjuk a világot, ahogy Isten vagy Buddha látja: a kozmikus, végtelen tudatosságon keresztül. Személyes tudatosságunkon át nézve a világ végtelenül beszűkül. A szűk látókörű ideológiák szembeállítják egymással az embereket, bezárják, kicsinyessé teszik őket. A teljesség rejtve marad, a kozmikus gondolkodást elfelejtik. Az „-izmusok” ellentéteket és háborúkat szülnek, az „igazságok” megütköznek egymással, majd kifejlődnek, és átadják a helyüket más igazságoknak. De az igazság egyedüli és mozdíthatatlan: az egyedüli, igazi, legmagasabb rendű igazság az egyetlen, amivel az embereknek foglalkozniuk kellene, de már nem is gondolnak rá.

## 8. A Zen Szerzetesek Tevékenységei

Az igaz Dharmát huszonnyolc nemzedéken keresztül adták át Indiában, és hat generáción keresztül Kínában – közvetlenül és kizárólagosan – azóta, hogy a Buddha átadta azt az Első Pártiárkának, anélkül, hogy egy szemernyt is hozzátettek, vagy eltöröltek volna.

A kesza (kasaya) eljutott a Hatodik Pártiárkához, aki Sokeiben (Caogi)<sup>1</sup> élt, és a Dharma elterjedt az egész világon, aminek következtében a Tathágata igaz Dharmájának szeme felvirágozott Kínában.

Ezt a Dharmát nem érhetjük el megragadással vagy kereséssel. Amikor meglátjuk, megszűnünk érzékelni. Amikor elérjük, túllépünk a megkülönböztető tudaton.

Valaki megszegyenült az Obai-hegyen<sup>2</sup>. Valaki más levágta az alkarját a Shoshitsu-hegyen<sup>3</sup>. Az utóbbi elnyerte Bódhidharma velejét. Átalakította a tudatát, így elnyerte a legkifinomultabb életmódot. Az előbbi leborult [az Ötödik Pátriárka előtt], tett egy lépést hátrafelé, és a Dharma-szolgálatnak szentelte magát. Egyikükben sem volt semmiféle kötődés sem a tudatukhoz, sem a testükhöz. Soha sem maradtak meg egy helyen, soha sem váltak stagnálónná.<sup>4</sup>

Egy szerzetes megkérdezte Joshut, hogy van-e a kutyának Buddha-természete, vagy sem. „Mu (Wu)”, válaszolta a mester. A „Mu”-ban létezve, a tudtok-e a „Mu” mélyére hatolni, vagy megtartani a „Mu”-t? Lehetetlen megragadni. Én mondom nektek. Nyissátok ki a kezeteket! Csak engedjétek el mindent, és lássátok! Mi a testetek és a tudatotok? Mik a mindennapos tevékenységek? Mi az élet-halál? Mi a Buddha-Dharma? Mi a világi élet? Végül is mik a hegyek és folyók, a hatalmas Föld, az emberi lények, állatok és lakhelyek?<sup>5</sup> Vegyétek figyelmesen szemügyre ezeket a dolgokat, újra meg újra! Ha így tesztek, a mozgás és nyugalom közötti ellentét tisztán, természetesen meg-nemszületett. Ekkor azonban semmi sem rögzített. Senki sem ébredt rá erre (az emberi nézőpontból).<sup>6</sup> Sokan szem elől tévesztették ezt. Emberek, akik a Zent gyakorolják! Ezt először félúton fogjátok elérni. Ne hagyjátok abba a gyakorlást még azután se, hogy az ösvény végére értetek. Ez a kívánságom!

1 A legenda szerint a Dharma-átadás szimbólumként Bodhidharma továbbadta szerzetesi köpenyét (keszáját) a Második Pátriárkának. A keszát hat generáción keresztül adták át Pátriárkától Pátriárkának, egészen a Hatodik Pátriárkáig. Ő nem adta tovább.

2 Ez a Hatodik Pátriárkára vonatkozik. Az Obai-hegy (Huangmei) az a hegy, ahol az Ötödik Pátriárka kolostora volt. Miután belépett a kolostorba, a rizsraktárban dolgozott. Nyolc hónapig rizst őrölt világi gyakorlóként.

3 Ez a Második Pátriárkára utal. Bodhidharma a Shorinji (Shaolinsi)-templomban maradt a Shoshitsu (Shaoshi)-hegyen.

4 Ez azt jelenti, hogy elérték a test és a tudat feladását, és testüket-tudatukat feladva cselekedtek.

5 A *Gakudo-yojinshu Monge*-ban Menzan ezt mondja: „Ezek a „Mi ?”-ken nem kérdéseket értünk. Ugyanolyan módon, ahogy a *Shobogenzo*-ban áll, tanulmányoznod kellene, hogy „milyen dolog, hogy lehet” (a Hatodik Pátriárka válasza), megértve, hogy ez nem kérdés.” Lásd a *monjo-no-dotoku* 8-as lábjegyzetét a *Dogen Zen, mint vallás* 3. fejezetében.

6 Ez azt jelenti, hogy a Buddha-Dharmát csak Buddhák valósíthatják meg.

7 Dógen írja a *Shobogenzo-Genjokoan*-ban: „Amikor testedet és tudatodat még nem töltötte meg a Dharma, azt hiszed, elérted a Dharmát. Amikor testedet és tudatodat betöltötte a Dharma, azt hiszed, valami még mindig hiányzik.”

## 9. Az Út Felé Kell Gyakorolnod

Az Út eltökélt tanulójának először is különbséget kell tennie az Út felé vezető helyes és helytelen irány között. Sákjamuni leült a bódhi-fa alá, meglátta a fényes csillagot és hirtelen megértette a Legfelsőbb Jármű Útját. A Buddha által megértett Út messze túl van azon, ami a szravakák vagy pratyekabuddhák<sup>1</sup> számára elérhető. A Buddha maga értette meg az Utat, és átadta azt (a megvalósítást) a következő Buddhának (és az egész vonalon végig), megszakítás nélkül<sup>2</sup> egészen a mai napig. Bárki aki elnyeri ezt a megértést, nem más, mint egy Buddha.

Az Út felé tartani annyi, mint folytatni a tisztulást, míg eléred a Buddha-Út teljes kiterjedését, és megérted ennek az Útnak a látványát. A Buddha-Út közvetlenül a lábad alatt van. Amikor az Út mindent eltakar<sup>3</sup>, éppen itt tisztítod meg az Utat. Amikor a feébredés beborít mindent, teljesen önmagaddá válsz. Így aztán, még ha megértésed esetleg tökéletes is, a félig-feébredésbe ered. Ilyen módon haladunk az Út irányába<sup>4</sup>.

Manapság az Utat gyakorlók még nem értették meg mi is az Út, és látható jutalomra vágnak. Te vagy a felelős ennek az elkövetéséért. Te leszel olyan, mint az a személy, aki elhagyja apját és a kincsét, és összevissza vándorol szegénységben.<sup>5</sup> Még ha egy milliomos egyetlen fia vagy is, ha nem vagy ennek tudatában, már hosszú ideje úgy viselkedsz mint egy szegény alkalmazott. Ez magától értetődő.

Az Utat tanulmányozóknak vágniuk kellene arra, hogy az Út mindent eltakarjon előlük. Ez azt jelenti, hogy megfeledekel a felébredésnek még a nyomáról is.<sup>6</sup> Az Út gyakorlóinak először is hitük kell hogy legyen az Útban.<sup>7</sup> Azoknak akiknek van hitük a Buddha-Útban, hinniük kell, hogy te (az én) már a kezdetektől az Úton belül vagy; hogy szabad vagy a csalfa vágyaktól. A dolgokat, a többletet vagy a hiányt, és a hibákat a fejük tetejére fordítva látod. Az effajta hit felébresztéséből az Út megtisztításából és a gyakorlásból áll az Út tanulmányozásának a megalapozása. Ezt az ülésen keresztül tesszük, elvágva a megkülönböztető tudat gyökerét; elfordulva az intellektuális megértés ösvényétől. Az egy ügyes módja a kezdők vezetésének. Ezt követően dobd el tested és tudatod, engeddd el az illúziókat és a felébredést is. Ez a második szint.<sup>8</sup> Valójában nagyon nehéz olyan személyt találni, aki hiszi hogy énje a Buddha-Úton belül van. Egyedül akkor fogod természetesen megtisztítani a nagy Út látványát, és megérteni az illúziók és a felébredés eredetét, ha hiszed hogy valóban az Úton belül vagy. Próbálj meg ülni, elvágva a megkülönböztető tudat gyökerét. Tízből nyolcan vagy kilencen képesek lesztek azonnal meglátni az Utat.<sup>9</sup>

1 A Lótusz-szútrában olvashatjuk: „A Buddha bölcsessége határtalan és nagyon mély. A Buddha bölcsességébe nehéz belépni, nehéz megérteni, ezért a szravakák és a pratyekabuddhák nem képesek felfogni.” (2. fejezet, Figyelmesség)

2 A Lótusz-szútrában olvashatjuk: „Csak egy Buddha képes egy Buddhával együtt minden lény Valóságának a mélyére hatolni.” (2. fejezet, Figyelmesség)

3 Amikor az Út vagy a felébredés mindent eltakar, egyéválsz az Úttal, vagy a Felébredéssel. Dógen írja a *Fukan-zazengi*-ben: „Ők (a Buddhák és Pátriárkák) csak az ülést gyakorolták, és mindent beborított a zazen.

4 Menzan mondta a *Gakudó-yojinshú-Monge*-ban: „Ennek a két mondatnak ugyanaz a jelentése, mint az utolsónak, amely így szól: 'Félúton fogod elérni. Ne hagyd abba a gyakorlást még akkor se, amikor az ösvény végére érsz.' Az erőfeszítésért járó jutalomhoz való ragaszkodás nélkül. A gyakorlás által elért ranghoz való kötődés nélkül. Ezt értjük azon, hogy 'behatolni egymásba (*ego*)' a Szótó Iskolában. Ez a buddhák és Pátriárkák legklifinomultabb útja.”

5 Ez a hasonlat a Lótusz-szútrából való (4. fejezet, Hit-Tisztánlátás). Egy milliomos fia elhagyta otthonát, és szegényen vándorolt. Kevés pénzért dolgozott, és elégedett volt ezzel még akkor is, mikor visszatért apja földjére.

6 Amikor az Út mindent beborít, ez azt jelenti hogy egy vagy az Úttal. Mivel egyek vagyunk az Úttal, nem érzékeljük a felébredés elérését. Dógen írja a *Shóbógenzó-Bendowa*-ban: „Akárhogy is, az ülő személy nem érzékel ilyen dolgokat, mert ezek a számádhi csendjében történnek, és mert ez maga a felébredés. Ha a gyakorlás és a felébredés külön léteznek, mint azt az egyszerű emberek gondolják, észlelniük kell egymást. Azok, amelyek az érzékeléssel függnek össze, nem lehetnek a felébredés mértéke, mivel a csalóka emberi érzések nem érhetik el a felébredés minőségét.”

7 A *Kegonkyó*-ban (Avatamsaka-Szútra) olvashatjuk: „A hit az Út alapja, és minden érdem szülőanyja.”

8 Menzan mondta a *Gakudó-yojinshú-Monge*-ban: „Amikor ténylegesen egy párnán ülünk hisirjóban (túl a gondolkodáson), a megkülönböztető tudat gyökere elvágva, az intellektuális megértés kiüresedett, test és tudat elengedve, az illúziók és a felébredés eldobva. Természetes módon tudni fogod ezt, ha te vagy az, aki ül.”

9 Dógen írja a *Shóbógenzó-Zuimonki*-ban: „Mindannyiótoknak őszintén, szívből jövően kellene gyakorolnotok. Tízből tízen közületek el fogják érni az Utat.” (1-14.)

## 10. Megállapodni Éppen Itt.<sup>1</sup>

Két szempontból határozhatjuk meg, hogyan állapodjunk meg testünkkel és tudatunkkal. Az egyik: egy tanárhoz járni, és hallgatni a dharmát. A másik: minden energiádat a zazenbe fektetni.<sup>2</sup> Mikor hallod a dharmát, engedd szabadon működni a tudatod. A zazen gyakorlata olyan szabadon használja a gyakorlást és a megértést, mint ahogy jobb és bal kezünket használjuk.<sup>3</sup> Ennélfogva-hogy ráléphess a Buddha-Útra-egyiket sem kellene elutasítanod. Ha elutasítod, soha nem fogsz megállapodni az Úton.

Mindenkinek van teste és tudata. A képességek eltérőek, erős és gyenge, magas és alacsony szellemű között változnak. Lehetsz mozgásban vagy nyugalomban, a Buddhát nem máshogy, mint a testeden keresztül kell megértened. Ez annyi, mint elfogadni (az Utat). Ne próbáld megváltoztatni a tested vagy a tudatod. Csak kövesd más megértését (az igaz tanárét). Ezt hívják ittlétnek, vagy megállapodásnak. Mivel te csak haladsz előre, követve a másikat (tanárod), szabad vagy régi nézeteidtől. Mivel csak megállapodsz éppen itt, nem keresel egy új fészket.

1 Menzan mondta a *Gakudó-yojinshú-Monge*-ban: „Amint azt a *Gakudó-Yojinshú* említi, a *jikige* (éppen itt) annyi, mint ülni a párnán miután a tanárod dharmáját hallagattad a felébredés megvalósításáról anélkül, hogy személyes gondolatokat tennél hozzá. Éppen itt lenni azt jelenti lenni-ahogy-vagy anélkül, hogy bárhová is mennél. *Jótó* (elfogadni) azt jelenti elfogadni (a tanítást) és megállapodni.

2 Az első: hinni a másikban, és követni őt. A második: elfogadni énünkkel, és megvalósítani énünk által.

3 Menzan mondta a *Gakudó-yojinshú-Monge*-ban: „Megkapni a tanítást egy mestertől-a hallás bölcsessége. Miután ez megtörtént, át kell azt ültetni az elmélkedés bölcsességébe-a tudat megkülönböztető funkcióját használva. Ezért mondják, hogy a dharmát hallva tudatod dolgozni kezd. A zazen a gyakorlás bölcsessége. A megértés belépés a számádhiba. Belépni a számádhiba a halláson, elmélkedésen és a gyakorláson keresztül-ezeket a lépéseket magyarázza a *Ryógonkyó* (Surangama-Szútra). A gyakorlás és a megértés olyan, mint a jobb és bal kezünk. Amikor összeszeded őket, eléred a Buddha birodalmát.” Dógen mondta a *Shóbógenzó-Bendowa*-ban: „Alapjában véve a gyakorlást nem lehet elválasztani a felébredéstől. Szerencsére a teljes, eredeti gyakorlást átadták nekünk. Amikor kezdőként gyakoroljuk az Utat, megvalósítjuk a teljes, eredeti felébredést az igaz valóságban. Hogy ne mocskoljuk be a felébredést, ami elválaszthatatlan a gyakorlástól, a Buddhák és Pátriárkák folytonosan a lankadatlan gyakorlásra buzdítanak minket.

Amikor elvetjük a hiteles gyakorlást, az eredeti felébredés megtölti a kezünket. Amikor szabadabbá válunk az eredeti felébredéstől, a hiteles gyakorlás megvalósult teljes testünkben.”

