



## 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. fejj.: Bendóva). „Elmagyarázni egy álmot az álomban nem más, mint illúzióteremtés az illúzióban, vagy a szatori megtalálása a szatoriban.” „Az álom az egész univerzum.” (38. fejj.: 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 tudatok szerezni, félő, hogy összezavarja a fejeteket, és ugyancsak nehéznek tűnhet.

Ha azonban hosszú zazen gyakorlás után sokszor elolvassátok, könnyen meg fogjátok 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 *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, húsrá, csontokra, 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 *Sóbógenzó*ját 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 kiobbantanunk és figyelmesnek kell lennünk, hogy felébredjünk 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 templomban Udzi 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 templom) 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 (Gendzso-kóan)
3. A buddhatermesztet (Bussó)
4. A tér és idő filozófiája (Udzi)

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, Hacsí-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* (bölcesség 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 fáknek, 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 bölcességhez, az igazi belső szabadsághoz.

Az univerzumban minden lény és minden dolog csak a többi lényel 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* (*szunnya*, 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 nemlétezésén”. 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 analitikus, 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, formalist 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)<sup>1</sup>*

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 *Bussó*hoz)
- 80. fej.: Természetfeletti erők: meg tudjuk érteni mások tudatát

### *Kommentár:*

---

<sup>1</sup> Japán címek:

1. fej.: *Bussó*; 7. fej.: *Ikka-mjódzsu*; 18. és 19. fej.: *Sin-fukatoku*; 38. fej.: *Mucusu-szecumu*; 44. fej.: *Kobusin*; 47. fej.: *Szangai-juisin*; 48. fej.: *Szessin-szesso*; 54. fej.: *Hossó* (hasonló a *Bussó*hoz), 80. fej.: *Tasincu*.

A fejezetek számait általában a Sóbógenzó régi kiadásainak alapján adjuk meg. Mivel ez a számozás néha hiányos, ezért a modern kiadások sorszámát is használnunk kellett, amit ilyenkor M betűvel jelöltünk.

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 zacent. Sákjámuni Buddha mondta:

„Minden emberi és állati lénynek buddhatermészete van, amely mindig jelen van bennük és megingathatatlan.”

Ha nem gyakoroljuk a zacent, 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, 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 lélegzetvételnél is ideig.

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 versesköteket 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 egygyé 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*)

A hegy csúcsától a lábáig  
Azt éneklük 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 (Sindzsín-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 szuprarácionálissá 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 intelligenciákkal, amely kategóriákban gondolkodik, nem tudjátok megérteni mindezeket a dolgokat. Meg kell tanulnotok a testetekkel és a tudatotokkal gondolkodni. Ez az igazi *sindzsin-gakudó*.<sup>2</sup>

*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. fejr.: *Kesza-kudoku*: A kesza érdemei

13. fejr.: *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.

Dógen mester sok magyarázatot adott a keszáról, mert az ő idejében az igazi kesza hagyománya kiveszett Indiából és Kínából. Mivel ez napjainkban is így van, újra le kell fordítani ezeket a szövegeket.

A kesza nagyon egyszerű ruha, de ez a zen lényegének és a buddhizmus szellemének szimbóluma. Dógen magyarázatai a keszáról a következő részletekről szólnak: a Buddha által hordott keszák anyagának minősége, színe, méretei, a kesza haszna, amely által a dharmát és a zen filozófiát tanította. Az első keszát Buddha készítette és adta át Mahákásjapának.

Dógen mester azt is tanította, hogyan kell kiszabni, összevarrni, hordani és megőrizni. A kesza összeállítására egy rizsföld barázdáit ábrázolja, az éhségét csillapító ember boldogságát jelképezve.

Végül összegzi a kesza érdemeit, mondván: „elég, ha nem is egy emberi lény, hanem akár csak egy állat is megérint egy hiteles mester által átadott keszát, hogy csodálatos jótéteményei

---

<sup>2</sup> Dógen mester egy másik nagyon érdekes könyvet is írt erről a témáról, a *Gakudójódzsinút*.

érvényesüljenek.” Azt is mondta: „A kesza az ember spirituális győzelmi zászlaja az élet küzdelmében.” A kesza egy másik neve „a spirituális győzelem ruhája”.

Ha a keszát megvarrjuk, felvesszük és hittel tiszteljük, a rossz karma, mely ártott a testnek és tudatnak, eltűnhet és átalakulhat jó karmává.

Ezen kívül, ha mesterünktől kapott igazi keszát hordunk zazen gyakorlásakor, amit tisztelünk is, akkor hasonlóok lehetünk Buddhához, elérhetjük a legmagasabb rendű boldogságot, az igazi szabadságot és a belső békét. Teljesen buddhává válhatunk.

A kesza filozófiája nagyon mély. Azt jelenti: „Megmenteni a lényeket, akik egyébként nem tudnának megmenekülni.” A kesza összeállításához használt szövet eredetileg elnyűtt anyag volt, amelyet arra ítétek, hogy elrohadjon a földben. Ezt kimosták, kivasalták, gondosan összeállították, és a legmagasabb rendű ruhává vált.

Szívünkben van egy olyan elem, amit nem menthet meg az erkölcs: minél mélyebbre szállunk le önmagunkban, annál nagyobbra nővünk a spirituális életben (*só-dó-e*).

Dógen mester hozzáteszi: „A kesza a Buddha bőre, húsa, csontja, veleje, egész teste. A kesza viselése és megértése a *sóbógenzó* átadását jelenti.”

### *A szútrák*

2. fej.: *Maká-hannya-haramicu*, vagy szankszritül Mahá pradnyá páramitá. A Pradnyá páramitá szútrák összessége hatszáz könyvből áll, amelyeknek a Hannya-singjó a lényege, a szíve, amiből a Hannya-singjó neve is ered: Szív szútra.

21. fej.: *Kangin*: Hogyan olvassuk a szútrákat

43. fej.: *Kuge*: A *ku* virága, a *ku* filozófiája, a bölcsesség lényege

52. fej.: *Bukkjó*: A buddhizmus igazi tanítása

74. fej.: *Tenborin*: Három szútra

Dógen mester a következőképpen határozza meg, hogy mik a szútrák: „Ezek azok a tanítások (kuszenek, teisók), amelyeket Buddha a zazen gyakorlásának elősegítésére adott, különböző tantörténeteket és példákat használva minden témáról.

„Következésképpen - mondta Dógen - ha igazán meg akarjuk érteni a *ku* (*szunnyata*) tanát, amelyen a szútrák alapulnak, nem tehetjük másképpen, mint zazent gyakorolva, mert a *ku* elméletének virága nem más, mint a *zazen*. E szútrák közül Dógen mester hármat különösképpen tanulmányozott, elmagyarázta szellemüket és lényegüket, és pontos tanácsokat adott arra, hogyan kell őket olvasni. Ezek a következők:

I. *Hannya singjó* szútra vagy *Szív szútra*, japánul Maká-hannya-haramita, szankszritül Mahá pradnyá páramitá szútra

II. *Kongó-kjó* vagy *Gyémánt szútra* (Vadzsraccsedika pradnyá páramitá szútra)

III. *Mjó-hórengé-kjó* vagy *Lótusz szútra* (Szaddharmapundarika szútra).

### *A mindennapi élet és a zazen*

7. fej.: *Szendzsó* — Hogyan menjünk az illemhelyre

30. fej.: *Gjódzsi* — A nagy mesterek mindennapi élete

45. fej.: *Bodaiszatta-sisóbó* — A bódhiszattva négy szabálya

56. fej.: *Szenmen* — Hogyan mossuk meg az arcunkat

76. fej.: *Dai-sugjó* — Az emelkedett tudat szükségessége

79. fej.: *Angó* — A szessin

95. fejr.: *Hacsi-dainingaku* — A nagy ember nyolc szatorija. Buddha utolsó tanítása halála előtt

Dógen mester nagy hangsúlyt fektet arra, hogy a mindennapi életben ugyanazt a tudati koncentrációs hozzáállást kell alkalmazni, mint a zazen gyakorlása közben: felkeléskor, tisztálkodásnál, étkezéskor, munka közben, másokkal való beszélgetéskor, stb.

A következő témák mindegyikének külön fejezetet szentel: a felkelés, a fürdés, az illemhelyre menés, stb módja. Egyébként a konyhaművészetről (*Tenzó kjókun* – utasítások a szakácsnak), és az ételek elfogyasztásának módjáról (*Fusuku hanpó* – az étkezési szertartások) két külön kiadott kötetet találunk.

Dógen mester megtanít arra, hogy teljes szabadságban éljünk, a gyakorlatba ültetve egy olyan filozófiát, mely magában foglal minden ellentétet.

Ez a filozófia abból áll, hogy az élethez mély és kifinomult tudattal álljunk hozzá, miközben erősek maradunk a gyakorlásban, és feladjuk az egónkat.

Ezért hangsúlyozta Dógen, hogyan viselkedjünk az életben. Mindig az *ittoku isicut* tanítja: „Ha egyik kezünk kap, a másik veszít.”

A *Sóbógenzóban* elmagyarázza, hogy a szerencsét mindig balszerencse, a balszerencsét pedig szerencse követi, ezért semmi miatt nem kell nyugtalanodni az életben.

Néhány keleti történet jól példázza ezt a filozófiát: egy majomidomár szokása szerint négy marok földmogyorót adott majmainak reggel, és kettőt délután. Egy nap elhatározta, hogy megváltoztatja az étrendjüket, és reggel három marékkal adott nekik, délután pedig négyet. Első reggel, amikor elmagyarázta nekik ezt a változtatást, a majmok dühbe gurultak, mert azonnal a lehető legtöbb mogyorót szerették volna.

Az emberek az életben olyanok, mint ezek a majmok. A halál pillantában az eredmény ugyanaz lesz, de ők azonnal meg akarnak szerezni boldogságot, vagyont, és megbecsülést.

Az életben az egyensúly és a harmónia megteremtése a fontos. Nem szabad gyorsan akarni a sikert, mert az igazi siker a halál után méretik meg.

Életünk korlátozott, de képzeletünk nem. Ha hagyjuk a képzeletünket korlátlanul vágyakat építeni, nem találhatjuk meg a boldogságot az életben. Mindig nyugtalanok vagyunk, tudatunk pedig bonyolulttá válik. Ezért meg kell találnunk az igazi belső boldogságot, és azt kell életünk forrásává tennünk. Így mindig boldogok leszünk, még ha a szerencse nem is áll mellénk. A balszerencsének semmilyen hatása nem lesz tudatunkra.

Egy hagyományos keleti történet azt mondja, hogy az ördög bilincsbe vert bennünket, a paradicsom királya pedig csak a spirituális embernek nyitja meg, aki megtalálta a hitet és elérte az igazi belső szabadságot. Mesterem, Kódó Szavaki mindig azt mondta, hogy azok a fák, amelyek haszontalanok a társadalom számára, sokáig élnek. A hasznos fákat azonban hamar kivágják. Belül kell erősnek és értelmesnek lennünk, nem baj, ha kívülről butának tűnünk. Aki belül magasabb rendű értelemmel bír, annak a legbutábbakhoz kell hasonlítania.

Végezetül Szao-ce történetét idézem, akinek a császár felajánlotta a miniszterelnökséget. Szao-ce elutasította, és azt mondta a császárnak: „Bizonyára sok megbecsülésben lenne részem, ha miniszterelnök lennék. De nézze meg, mi történik a szent tehennel: jól táplálják őket, csodálatos leplekkel fedik le őket, de cserébe ott kell lenniük a szertartásokon, és akkor keserűen megbánják, hogy nem lehetnek egyszerű tehének, akik szabadon élhetnek a mezőn. Most szegény vagyok, de szabad. Nem akarok miniszterelnök lenni.”

Dógen mesterrel összegzem: „Ha meg tudjuk őrizni a zazen gyakorlása révén megszerzett koncentráció tudatállapotát a mindennapi élet minden cselekedetében, akkor meg tudjuk szerezni a tudat valódi szabadságát és a belső békét, és rájövünk, hogy érdemes leélni az életet. Ez a legmagasabb rendű boldogság, a zen tökéletessége, a zen célja.”

Kit ne lepne meg ennek a sorsnak a nagysága?

Ki ne csodálkozna el ennek az életnek az erején? Jóllehet a Sóbógenzót eddig csak japánok olvasták, ők is kevesen, teljes szívemből kívánom, hogy ez a francia fordítás, bármily ügyetlen legyen is, számos olvasóhoz elhozza Dógen mester szándékának helyes megértését, és készítse őket a zazen gyakorlására, hogy megtalálják a remény fényét.