

Mokusho Zen Ház jegyzetek



www.mokushozen.hu



Ez a Mű a [Creative Commons Nevezd meg! - Ne add el! - Ne változtasd! 3.0 Unported Licenc feltételeinek](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/) megfelelően szabadon felhasználható.

A SÓBÓGENZŐ 95 FEJEZETÉNEK ÖSSZEFOGLALÁSA

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

1. fejezet: *Bendóva*

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

2. fejezet: *Maka-hannya-haramicu* (A mahá pradnyá páramitá szútrát magyarázó fejezet)

„*Kan dzsi zai bo szacu gjó dzsin hannya haramita dzsi... siki szoku ze ku ku szoku ze siki...*”

A *siki* a jenségeket jelenti. Minden jelenség a buddhizmus igazsága, a buddhizmus igazsága pedig a jelenségek. Minden létező nem-született, nem-teremtett, örök, nem szennyeződés, nem tisztaság, nem növekvés, nem csökkenés.

A *hannya haramicu* a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test és a tudatosság bölcsessége. És a mi spirituális bölcsességünk is a könyörületességgel, az etikával, a türelemmel, a békével. A szatori legmagasabb bölcsességét és az univerzális bölcsességet jelenti. És ez a múlt, a jelen és a jövő, és ez a föld, a levegő, a víz, a tűz, az ég és a tudatosság, és ez az életünk, a munka, az ülés, az alvás, ezen a helyen és ebben a jelen pillanatban. Végülis ez teljesen benne foglaltatik zazen gyakorlásunkban.

3. fejezet: *Gendzsó-kóan*

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

4. fejezet: *Ikka-no-mjódzsu* (Az egész univerzum egy csillogó gyöngy)

Ebben a fejezetben Dógen mester Gensa kínai mester életét meséli el, akit igen nagyra becsült. Mielőtt szerzetessé vált, Gensa a halászmesterséget űzte apja mellett. Mikor harminc éves volt, apja belefutott a folyóba. Ezért akart szerzetessé válni. Megértette, hogy ez a világ nagyon veszélyes. Hogy ebben a világban minden csak füst, és hogy az Út a legfontosabb. Miután avatást kapott, Szepő mester tanítványaként gyakorolt, és soha nem követett mást. Egész életében tisztelte őt. Nagy szatorija lett e kóan révén: „az egész univerzum egy csillogó gyöngy,” amit Szepő adott fel neki.

5. fejezet: *Dzsu-undó-shiki* (A dódzsó szabályai)

Dógen mester huszonegy szabályt írt elő a dódzsó számára, melyek közül íme az első kettő:

I — Csak azok az emberek léphetnek be a dódzsóba, akik az igazságot keresik, és lemondtak a haszonnal és a megbecsüléssel való törődésről.

II — A dódzsóban minden tanítványnak harmonikusan elegendnie kell, mint a tej és a víz, és meg kell teremteniük az igazi zen légkörét. A zen barátság a dódzsóban még fontosabb, mint a család, mert a család csak erre az életre szól, míg a zen barátság örök.

6. fejezet: *Szoku-sin-ze-bucu* (Tudatunk a Buddha tudata, tudatunk az egész univerzum és minden létező.)

De tudatunknak nincs más létezése, mint testünknek. Testünk és tudatunk egy, nincs kettősség. Tudatunk magában foglalja az univerzum minden létezőjét, és az univerzum minden létezője csak a mi tudatunk.

Tudatunk tartalmazza a hegyeket, a folyókat, a napfényt és a csillagokat. Tudatunk Sákjámuni Buddha tudata.

7. fejezet: *Szendzsó* (A test ápolása)

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

8. fejezet: *Raihai-tokuzui* (Az igazi tisztelet lényege)

Az igazi mester túl van a hím- vagy nőnemén, a nemi különbségeken. Az igazi zen lényege túl van az életkoron is.

Egy nő, aki zazent gyakorol, és mélyen megérti, szintén lehet nagy mester, és ebben az esetben tisztelnünk kell.

Ha egy nagyon idős szerzetes egész életében csak könyvekből tanulmányozza a buddhizmust, az ő buddhizmusa olyan, mint egy álom, és ő maga is csak bolyong az élet és halál tengerén. Szánalmas. Nem érdemli meg a három leborulást (a *szanpait*), csak az udvarias üdvözlést.

De ha egy hétéves kislány zazent gyakorol itt és most, és megérti a Buddha igaz lényegét, akkor egyenlő egy nagy mesterrel. A zenben férfinak és nőnek nem szabad szexuális tárgyként tekintenie egymást, hanem mint spirituális barátot. Ugyanolyan a létezésük, hasonló lények, nem elkülönültek.

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

Kjógen mester végül elégette az összes könyvet, melyeket sokáig olvasott, és azt mondta: „A vászonra festett rizssütemény nem tudja csillapítani az éhséget.” Ezután elhatározta, hogy egyszerű szerzetessé válik.

A természet nagyon fontos. Minden nagy mester megértette, és elérte a természet szatoriját.

Nem szabad csak a megbecsülést, a boldogságot, az anyagi javakat keresnünk az életben. Igazi boldogságunkat a természetben kell megtalálnunk.

Nagyon kár, hogy nem tudjuk megtalálni az életünk igazi kincsét, bár a hegyek e csodálatos kincstárában születtünk.

He folytatjuk a zacent, még ha a karmánk nem valami fényes is, és sok hibát vétünk az életben, ez a rossz karma meg fog változni, és jóvá fog válni a jövőben.

10. fejezet: *Sóaku-makusza* (Nem szabad rossz dolgokat cselekednünk, és mindazt meg kell tennünk, ami jó. A jó és a rossz azonban az időtől és a körülményektől függ.)

Ha zacent gyakorlunk, automatikusan arra érzünk késztetést, hogy ne kövessünk el rossz cselekedeteket. Ha mélyen megismerünk egyetlen dolgot, mindent mélyen megismerhetünk. Ha koncentrálnak a zazenre, megtehetünk minden jó dolgot, és elkerülhetünk minden rosszat.

11. fejezet: *Udzsi*: (Létidő)

Ez a fejezet az idő és a lét legmagasabb filozófiáját fejti ki.

Elmagyarázza, hogy a lét már létezés, és minden létező idő.

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

12. fejezet: *Kesza-kudoku* (A kesza érdemeiről)

Ha megértjük az igazi zent, zacent kell gyakorolnunk keszába öltözve. E fejezet elmagyarázza, hogy mi az igazi kesza, milyen szövetből készül, milyen a mérete milyen a színe és a minősége, és hogy hogyan kell hordani. Ha amennyire csak tudjuk tiszteljük és hiszünk a keszában, érdemei végtelenek.

13. fejezet: *Den-e* (A kesza átadása)

E fejezet tartalma majdnem ugyanaz, mint a *Kesza-kudokué*. De itt Dógen még mélyebben elmagyarázza, hogy amikor a mester tanítványának adja a keszát, valóban a zen lényege adódik át.

14. fejezet: *Szanszuigjó* (A hegyek és a víz szútrája)

A világ összes bölcse szerette a hegyeket és a folyókat. A bölcsek szemével kell néznünk a hegyet és a vizet.

15. fejezet: *Busszó* (A buddha és a pátriárkák)

Sákjámuni Buddha előtt hét buddha volt. Buddha után Mahákásjapától Bódhidharmáig huszonnyolc, Bódhidharmától Nyózsóig pedig, aki Dógen mestere volt, 22 mester volt. Így Dógen az ötvenegyedig mester.

16. fejezet: *Sísó* (A mester igazolása az igazi tanítványnak.)

Az igazolás megírásának módszere.

Titkos könyv.

17. fejezet: *Hokke-ten-hokke* (Hogyan olvassuk a Lótusz szútrát)

Ha tudatunk nem kiegyensúlyozott, ez a szútra felforgatja a tudatunkat. Ha tudatunknak szatorija van., a szútrát felkavarja a szatori.

18. fejezet: *Sin-fukatoku I. kötet* (Amit az elménk nem tudna megragadni)

Tokuzsan mester sokáig tanulmányozta a Gyémánt szútrát, büszke volt rá, és e szútra királyának érezte magát. Mivel vitába akart szállni Rjutan zen nagymesterrel, elment annak templomába, és magával vitte kommentárjait. A templom kapuja előtt egy öregasszony rizssüteményt árult, és Tokuzsan venni akart tőle. Az megkérdezte tőle, miért akar belőle. Erre ő így válaszolt:

- Majd a tea idejében akarom megenni őket.
- Milyen szútrát hord magánál? — kérdezte az. Ő így felelt:
- Én vagyok a Gyémánt szútra királya, és erről a témáról írtam kommentárokat.
- Engedje meg, hogy feltegyek egy kérdést.
- Kérem.

— Hallottam, amikor Rjutan mester erről a szútráról beszélt. A múlt tudata nem tudja megragadni ezeket a dolgokat, a jelen tudata sem, sem a jövőé. Tehát ezek közül melyikkel akarja megenni a süteményt? Ha nem tud válaszolni, nem tudok adni belőle.

Tokuzsan mélyen meglepődött, semmit sem tudott válaszolni. Így az öregasszony azt mondta:

— A maga tudása erről a szútráról ugyanolyan haszontalan, mint a takony, amit az orrából kihúz.

Azzal bement a templomba.

19. fejezet: *Sin-fukatoku II.*

Bár Tokuzsan mester sokáig tanulmányozta a buddhizmust, és nagyon büszke volt a tudására, legyőzte az öregasszony a nagy Rjutan zen mester templomának bejáratánál, mivel őt addig nem tanította igazi mester, viszont az asszony összeszedett valamit Rjutan tanításából.

Nagyon fontos, hogy közvetlen kapcsolatunk legyen egy igazi mesterrel. Attól a naptól fogva Tokuzsan rájött, hogy senki nem tudja megenni a vászonra festett rizssüteményt, és hogy az igazi buddhizmus gyakorlásához kapcsolatba kell kerülnie egy igazi mesterrel. Rjutan mester alázatos tanítványa lett tehát, és később maga is nagy mesterré vált e tanításnak hála.

20. fejezet: *Kókjó (A régi tükör)*

„Tudtok-e tükröt csiszolni egy cserépből?” Ez azt jelenti: Lehet-e buddhát faragni valakiből a zazen gyakorlása révén?

21. fejezet: *Kankin (A szútrák igazi értelme és olvasásuk módja)*

A szútrák használata azt jelenti, imádkozni a szútrákkal, énekelni a szútrákat, másolni a szútrákat, megkapni a szútrákat, és megőrizni a szútrákat. Ezek mind a Buddha gyakorlása és szatorija.

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

22. fejezet: *Bussó (A buddhatermészet)*

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

23. fejezet: *Gjóbcu-juigi (Az élő buddha igazi tartása)*

Az igazi buddhaság nem gondolkodás, nem beszélés, nem mozgás. Ez a zazen gyakorlása. Zazen tartásban lenni nem más, mint a buddhaság megvalósítása.

24. fejezet: *Bukkjó* (A buddhizmus)

Tudatunkon kívül nem tudjuk megtalálni az igazi buddhizmust, csakis tudatunkon belül.

25. fejezet: *Dzsincu* (Természetfeletti erők)

Az igaz dzsincu az akaraterőnk, mely feladja az önzést, és így mindent lehetővé tesz.

26. fejezet: *Daigó* (Nagy szatori)

Az igazi nagy szatori egyszerre jelenti azt, hogy túl vagyunk a szatorin, és azt, hogy nem gondolunk a szatorira.

27. fejezet: *Zazensin* (A zazen lényege)

A buddhizmus lényegének átadása a zazen átadásával. Egyedül a zazen az igazi, mély és örök igazság. A zazen ideje alatt a tartás megőrzése a legfontosabb.

28. fejezet: *Bucu-kódzsó-nó-dzsi* (Buddhán túl)

Kódzsó: felemelkedés Buddha szintjére.

Kóge: Buddha szintjéről újra leereszkedni a tömegbe, és segíteni a többieknek. Különben önzővé válunk. Fel kell adnunk személyiségünket. Tennó Dógó azt kérdezte Szekitő mestertől:

— Mi a buddhizmus lényege?

— Nehéz megérteni és elérni.

— Hol lehet megtalálni a megfelelő helyét, hogy a gyakorlásban felemelkedjünk Buddha mellé? Szekitő így felelt:

— *A hatalmas ég nem zavarja a tovahaladó felhőket.*

29. fejezet: *Immó* (Ez)

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

30. fejezet: *Gjódzsi* (A nagy mesterek mindennapi gyakorlásának története Buddhától Dógenig)

Minden nagy mester kitartóan és mélyen folytatta a zazen gyakorlását, evés és alvás nélkül, feladva minden egoizmust és hasznot.

31. fejezet: *Kai-in-zanmai* (a kezek helyzete zazen közben)

Ha nagy koncentrációban vagyunk zazen közben, tudatunk minden hulláma elcsitulhat. A *kai* a tenger, az óceán, az *in* pedig szimbólumot jelent, a *zanmai* az igazi összpontosítás, a számadhi.

32. fejezet: *Dzsuki* (az átadás igazi igazolása)

Sokféle átadás van, de ahogy Buddha magyarázza a *Joraku* szútrában, a nyolc alábbi nagyon fontos:

1. Mi magunk megértjük, de a többiek nem értik meg (elindulás az Úton).

2. Mindenki más érti, de mi magunk nem értjük, tudatlanok vagyunk.

3. Mi és mindenki más is érti.
4. Sem mi, sem senki más nem érti.
5. Megérteni a jelent, de nem érteni a jövőt.
6. Érteni a jövőt, de nem érteni a jelent.
7. Érteni egyszerre a jelent és a jövőt.
8. Nem érteni sem a jelent, sem a jövőt.

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

33. fejezet: *Kannon* (Avalókitésvára)

Nemcsak harmincnégy ezer keze és szeme van, de kezei és szemei korlátlanok is, és a legvégső bölcsességgel és univerzális szeretettel rendelkezik.

34. fejezet: *Arakan* (Az arhat)

A távavada buddhizmus ideális buddhája. Minden vágyat meg akar szüntetni, földni minden önzést. Túl minden megtapasztaláson tudata igazi szabadság. Senki sem múlhatja felül természetfeletti erejében (*dzsindu*), bölcsességében, zazenjében, szavaiban, segítségében a többiek iránt és megvilágosodásában. Az igazi *arakannak* mégsem az a célja, hogy *arakanná* váljon, hanem csak az, hogy foytassa a zazent cél nélkül.

35. fejezet: *Hakudzsusi* (Az örökzöld növény)

Egy szerzetes megkérdezte Dzsósu mestert, mi volt Bódhidharma Kínába jövetelének célja. A mester így felelt: „Egy örökzöld a kertben.” Legyen szíves — mondta a szerzetes — ne válaszoljon nekem egy jelenséget idézve.” A mester megismételte: „Egy örökzöld a kertkapu előtt.”

Ez nemcsak Dzsósu kóanja, hanem minden Buddháé is. A ciprusfa a templomkertben nemcsak egy jelenség, létezik saját eredetiségében is. Bódhidharma Kínába jövetelének értelme sem csak jelenség. Ez a látogatás szintén eredendően létezett. Az örökzöldnek is buddhatermészete van.

36. fejezet: *Kómjó* (Megvilágosodás)

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

37. fejezet: *Sindzsin-gakudó* (Az Út tanulmányozása a testtel és a tudattal)

Ha az igazi buddhizmust vagy az igazi zent szeretnétek tanulmányozni, azt nem csak a tudatotokkal, hanem a testetekkel is kell tennetek.

1. Tanulás a tudattal.

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

2. Tanulás a testtel.

Az egész univerzum a testetek. Így a testetekkel gyakorolhattok zazent, erőssé válhattok, és úrrá lehettek önmagatokon. A testetek az egész univerzum.

Sin-dzsicu-min-tai: az ember igazi teste a tíz irányban.

38. fejezet: *Mucsu-szecumu* (Hírdetni az álmod az álomban)

Ha megértjük, hogy az álomban beszélni azt jelenti, kételkedni a kételyben, az az igazi szatori. Ugyanaz, mint elérni a szatorit az igazi szatoriban. Így a *Mucsu-szecumu* a Buddha

igazi beszéde. Ez Buddha. Ha nem álmodnánk, nem tudnánk álmról beszélni. Ha nem lennénk buddhák, nem beszélhetnénk Buddháról. Ezt így is lehet magyarázni: a mély mélye, vagy a fej feje. Minden Buddha az álomban beszél az álmról. Megforgatni a virágot is álom az álomban.

Dógen a mérleg példáját hozza: ha a mérleg inkább az egyik oldalra hajlik, mint a másikra, nem érthetjük meg az egyensúly fogalmát. Ha a mérleg ferdén áll, szintén nem érthetjük. De ha egyenes, és pontosan nézzük, akkor megértjük az egyensúly fogalmát. Öntudatlanul érzékeljük.

Az univerzum álom. Buddha, minden buddha, a szatorit kereste, és azért gyakorolt, hogy öntudatlanul elérje. Mert az álom azt jelenti, öntudatlanul.

39. fejezet: *Dótoku* (Rálépés az igazi útra)

Hús vagy harminc éven át kell keresnünk az utunkat, és így megérthetjük ezt az utat. Ha rövid ideig gyakorolunk zazent, Buddha nem segít. Ha tíz, hús vagy még több évig gyakoroljuk a zazent, biztosan segítségét kapunk Buddhától.

40. fejezet: *Gabjó* (Egy rizssütemény képe)

„Nem tudjuk megenni a festett rizssüteményt.” El kell gondolkoznunk azon, hogy mik vagyunk, olyanok vagyunk, mint egy rizssütemény a képen.

41. fejezet: *Zenki* (Minden pillanat fontos esély)

Minden buddha végső útja túl van minden jelenségen. Egy pillanat minden dolog. Például, ha hajóval megyünk, részei vagyunk ennek a hajónak, és az egész életünk ez a hajó. Így az életünk minden dolog, és halálunk minden dolog.

42. fejezet: *Cuki* (A Hold. Minden dolog fontos esély)

Egyetlen tudat az univerzum minden létezőjét kifejezi, és minden létező kifejezi a mi tudatunkat. Ez éppen olyan, mint a Hold, mely forog, és követ bennünket.

43. fejezet: *Kuge* (A ku /szunnyata/ virága)

Egy virág kinyitja öt szirmát.

Ez egy kóan.

A *ku* nem a semmi. A *kuból* nyílik meg minden dolog, mint e virág szirmai.

44. fejezet: *Kóbussin* (A régi buddhák és pátriárkák tudata)

Minden buddha és pátriárka túl van a régi és modern időkön, és tiszteli a régi és modern időket.

45. fejezet: *Bodaiszatta-sísó-bó* (A bódhiszattva négy szabálya)

Bódhiszattvának lenni szükségszerűen négy gyakorlással jár együtt a többiek felé.

1. *Fusze* (szkt. dhána)

Könyörületesség, önzetlenség, odaadás.

Ami nem csak azt jelenti, adni a többieknek, de azt is, hogy nincsenek vágyaink.

Azt is jelenti, hogy *musotoku* adni, haszon nélkül. Csak a mély szándék számít.

Adni azoknak, akik zazent gyakorolnak, hatékonyabb, mint a Buddha-szobornak adni.

„A kincs ott válik igazi kincssé, ahol könyörületesség van.”

2. *Aigó* (szkt. prija akjána)

Szelíden és kedvesen beszélni a többiekkel.

Udvariasnak lenni a mindennapi életben.

Amikor az emberek közvetlenül hallják ennek az udvariasságnak a szavait, boldogok, és ha azt hallják, hogy távollétükben is ilyen udvariasan beszélünk róluk, még boldogabbak.

3. *Rigjó* (szkt arta carja)

Segíteni a többiekben.

Ha szolgálatkészek vagyunk, személyes cél nélkül, az a későbbiekben biztos megtérül.

4. *Dódzsi*

Keresni az együttműködést és a harmóniát a többiekkel, tehát nem ellenállni.

46. fejezet: *Kattó* (Bonyolultság, összetettség, kuszaság)

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

47. fejezet: *Szangai-juisin* (Az egész univerzum a tudatra vezethető vissza)

Nincs se igazság, se dharma a tudatunkon kívül. Minden, ami ebben az univerzumban létezik, csak a tudatunk kifejeződése.

48. fejezet: *Szessin-szessó* (Amit tudatunk és természetünk tanít)

Ez a buddhizmus forrása és eredete. Ez az élet megtalálása a halálban.

Tévedés azt hinni, hogy tudatunk fejlődik, természetünk pedig nem, hiszen tudatunk és természetünk nincs elválasztva.

49. fejezet: *Bucudó* (A buddha igazi útja)

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

50. fejezet: *Sóhó-dzsisszó* (Minden létező az igazság)

Minden létezőnek megvan a formája, természete, teste, ereje, aktivitása, eredetisége, stb. A dzsisszó az igazi átadás buddhától buddhának, az igazi és tiszta átadás mestertől tanítványnak.

51. fejezet: *Micugó* (A titkos szó)

Sákjámuni Buddha az igazi buddhizmust egy titkos szóval adta át egyedül Mahákásjapának, de Mahákásjapa megértette teljes jelentését.

52. fejezet: *Bukkjó* (Buddha igazi szútrája)

Minden nagy mester mélyen megértette, mi a szútra. Mind úgy tekintették a szútrákat — ahogy a zacent és a *kinhint* is – mint a hazájukat, a testüket, a tudatukat, szüleiket és őseiket. És mindennapi életük szútrává vált. Az egész univerzumnak egy szútrává kell válnia.

53. fejezet: *Mudzsó-szeppó* (A kifejezés szabadsága)

A nagy mesterek szavainak, melyek a tanítást adják át, szabadnak kell lenniük, mint a madarak az égen. Sákjámuni Buddha azt mondta, az igazi Buddha szavainak át kell itatódniuk szabadsággal. Így sosem készülök fel előre, hogy mit fogok mondani, hanem alkalmazkodom az aktuális hallgatósághoz.

Egy szerzetes megkérdezte Dzsizai mestert: „Mi a *mudzsó-szeppó* valójában?” A mester így válaszolt: „Nem szabad kritizálnunk.”

54. fejezet: *Hossó* (a dharma természete)

Hó a dharma. *Só* a természet. Ezért a *hossó* azt jelenti, a dharma természete. Ez ugyanaz, mint a buddhatermészet, a *bussó*. Megvalósíthatjuk a zazen gyakorlása révén, követve a szútrákat és követve az igazi mestert.

55. fejezet: *Dharani* (A legvégső bölcsesség)

Azt is jelenti, zazen, kesza, sóbógenzó.

Imádkozni, szertartást tartani Sákjámuni Buddháért, az dharani. Zazenben ülni, és tisztelni a mestert, aki avatást adott nektek, az ugyanaz, mint Buddhához imádkozni.

56. fejezet: *Szenmen* (A reggeli arc)

Ez a fejezet mélyen elmagyarázza az arcról való gondoskodást, a reggeli fogmosást, a borotválkozást, a fürdést a templomban. (Némely nagy dódzsóban fürdő is van.) Az arcápolás és a fürdő nemcsak arcunk és testünk tisztaságát szolgálja, hanem elménkét is. A fürdő kapcsán Dógen elmagyarázza, hogyan használjuk a fürdőparfümöt a testen. Kifejti, hogy nem szabad pazarolni a vizet. Az arccal kapcsolatban azt mondja el, hogyan használjuk a törülközőt és a fogkefét. A fogkefére úgy kell gondolnunk, mint Buddha életére. A *Bommó bószacu kai* szútra írja le, hogy minden zen szerzetesnek tizenhat tárggyal kell rendelkeznie, nemcsak a templomban, hanem utazásai során is: 1. kefe, 2. zsebkendő, 3. toalett-papír, 4. három kesza, 5. kulacs, 6. zafu és zagu (párna és kis szőnyeg a térdek alá), 7. *sakudzso* (hosszú bot), 8. füstölő tartó, 9. vízszűrő, 10. törülköző, 11. kés, 12. kovakő, gyufa, vagy öngyújtó, 13. borotva, 14. kis összecsukható szék, 15. a fontos szútrák, 16. kis Buddha szobor.

57. fejezet: *Mendzsu* (Mester és tanítvány magánbeszélgetése a titkos beavatás céljából). Titkos könyv.

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

Így adódik át az igazi *mendzsu* a lelkektől a lelkeidig.

58. fejezet: *Zazenzi* (A zazen szabályai)

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

59. fejezet: *Baike* (A szilvafa virágai)

Az öreg szilvafa virága a zen jelképe. Ez a tisztaság és a szépség, és illata tiszta, világos és nemes, a havas évszak után, mikor a tavasz felváltja a telet. Nyózsó mester azt mondta: „Egy

piros virágú ág, mely az öreg szilvafából születik, a tavaszi szél mosolya a hó szívéen. Ez pontosan a Buddha mosolya csukott szemmel.”

60. fejezet: *Dzsippó* (a tíz negyed, minden negyed, a tíz oldal, minden oldal — a tíz irány)

Pusztán egy ujjhegy magában foglalja az összes *dzsippót*. Megtalálhatjuk a *dzsippót* tiszta és őszinte tudatunkban is. Sákjámuni Buddha azt mondta, hogy csak egyetlen igazi dharma van a *dzsippóban*, és hogy ez a *dzsippó* beleférne egy negyed Buddhába.” Ha mélyen megértjük ezt a negyedet, megérthetjük az összes negyedet.

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

61. fejezet: *Kenbucu* (Látni az igazi Buddhát)

Sákjámuni Buddha azt mondta tanítványainak: „Ha meg tudjátok érteni, hogy minden létező forma nélküli, akkor megláthatjátok majd az igazi Buddhát.”

Így minden létező és jelenség a tudatunkban létezik zazen közben. Ez a Sóbógenzó.

62. fejezet: *Henszan* (Kapcsolat az igazi mesterrel)

Buddha és a mesterek nagy Útja mindig az volt, hogy mesterükkel való kapcsolatukban „életük legmagasabb rendű célját,” az igazságot keresték.

A nagy Útnak nincs bejárata, és nincs út a széles égen. Az igazi *henszan* a *sikantaza*, csak zazen, csak ülni, de néha egy virág, vagy egy fűszál szemlélése is *henszan*, mert akkor a virág vagy a fűszál válik mesterré.

63. fejezet: *Ganzei* (A szemek)

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

64. fejezet: *Kádzsó* (Mindennapi életünk)

Buddha és minden nagy mester gondot fordított a mindennapi életre. Megtalálták az autentikus igazságot mindennapos életükben, legyen az teaivás vagy táplálék fogyasztása közben. A teaivás és a táplálkozás zazené válik, olyan, mint egy nagy hegy. Nyózsó mester azt mondta: „Ki teázhatna Bódhidharmával?”

65. fejezet: *Rjúgin* (A sárkány éneke)

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

66. fejezet: *Sundzsú* (Tavaszi és őszi)

Egy szerzetes megkérdezte Tózan mestert:

— Amikor jön a hideg, vagy a meleg, mit tegyünk, hogy elkerüljük?

A mester azt mondta:

— Miért nem mentek arra a helyre, ahol nincs se hideg, se meleg?

— Hol az a hely, ahol nincsen se hideg, se meleg.

A mester azt mondta:

— Amikor hideg van, öljétek meg a szerzetest a hideggel, amikor meleg van, öljétek meg a szerzetest a meleggel.

Dógen mester hosszasan magyarázta ezt a kóant csodálatos kommentárjaival, és így összegez: „Az a hely, ahol Tózan mester szerint nics se hideg, se meleg, a zazen.”

67. fejezet: *Sósi-szairai-nó-i* (Miért jött Bódhidarma Kínába?)

Ez a kérdés is egy nagy mester nagy kóanja.

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

68. fejezet: *Udonge* (Az udumbara virága)

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

Dógen mester azt írja: „A sóbógenző és a sikantaza, az igazi szatori: a virág a Buddha szeme.

Nyózsó mester azt mondja: „A barackvirágot a tavaszi szél nyitja meg, aztán a tavaszi szél veri le.” Még ha a tavaszi szél nem is szereti a barackvirágot, a barackvirág leeshet, megismerheti a szatorit.”

69. fejezet: *Hocu-mudzósín* (A felülmúlhatatlan tudat felébresztése)

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

70. fejezet: *Hocu-bodaisin* (A tudat felébresztés felé vezetése)

Általában szólva háromféle tudat van:

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

E három formából a tudat *bódhi* felé irányítása a *csittával* kezdődik, de a *csitta* nem azonos a bódhival. A bódhi igazi tudata, a *bodaisin*, *bódhicsitta* azzal kezdődik, hogy fogadalmat teszünk, hogy segítünk az emberiségen, hogy elérje a szatorit még előttünk. Persze ez nem

velünk született hozzáállás. Ez azt jelenti, hogy segítünk másoknak buddhává válni anélkül, hogy mi magunk buddhává akarnánk válni. Ez a koncepció a mahájána buddhizmus lényege.

71. fejezet: *Nyorai-zensin* (Buddha teste)

A szútrák összessége Buddha teste, akár éneklik, olvassák, vagy magyarázzák őket. A szútrák recitálása Buddhához való imádkozás. Az egész univerzum Buddha testének része. A zazen gyakorlása fontosabb, mint a szútrákkal való foglalkozás, mivel ha zazent gyakorolunk, megvalósíthatjuk Buddha egész testét, most és ezen a helyen.

72. fejezet: *Zanmai-o-zanmai* (A zazen a szamádhi királya)

Csak a zazen teszi lehetővé, hogy túlhaladjunk az egész univerzumon. Ez a buddhatudat királya. Egyedül a zazen útja teszi lehetővé, hogy belépjünk a legmélyebb titkok titkába, a buddhák világába. Ezért szentelte magát a múlt minden nagy mestere egyedül a zazennek, és nem csinált semmi mást.

Meg kell értenetek, hogy a zazen gyakorlása és a többi gyakorlatok két teljesen különböző világ. Nyózsó mester azt mondja, hogy a zen csak sikantaza, feladni testet és tudatot, nem kell füstölőt égetni, leborulásokat végezni, Buddhához vagy csendben imádkozni és szútrákat olvasni. Bódhidharma vagy Enó ideje óta, vagyis 4-500 éve egyedül mesterem, Nyózsó gyakorolta az igazi zent, és „vájta ki a Buddha szemét”. Egyedül mesterem, Nyózsó tudta megérteni, nem volt azóta Kínában más. Egyedül ő értette meg az igazi buddhizmust, és hogy az igazi buddhizmus csak a zazen. Így a test zazenje és a tudat zazenje között nincs különbség. Tudnunk kell, hogy nincs különválás, nincs kettőség, és hogy ez a két dolog egyet alkot. A zazen az univerzum legnagyobb királya. Amíg Bódhidharma el nem látogatott Kínába, senki sem ismerte a zazent abban az országban.

73. fejezet: *Szandzsusicsi-bon-bodai-bunpó* (A bölcsesség harminchét útja)

A buddhizmusban a gyakorlatokat általában harminchét kategóriába sorolják. Ez Buddha kóanja. Van négy *nendzsó*, négy *sógón*, négy *dzsinszoku*, öt *kon*, öt *riki*, hét *kakubun* és nyolc *sódóbun*.

1. A négy *nendzsó* abból áll, hogy testünket tisztátalannak tekintjük. A négy megfigyelés a hamis látásmódok megszüntetésére.

2. A négy *sógón* vagy négy helyes erőfeszítés, hogy jót cselekedjünk és elkerüljük a rosszat.

3. A négy *dzsinszoku*, a négy lépés a természetfeletti erők felé.

4. Az öt *kon*, az öt képesség, mely a helyes viselkedéshez vezet. *Sin* a hit, *sódzsín* az állhatatos erőfeszítés, *nen* az éberség, a helyes gondolkodás, *dzsó*, a koncentráció, és *e* a bölcsesség.

5. Az öt *riki*, melyek az előző képességek aktualizálásai.

6. A hét *kakubun*: a felébredés hét testrésze, (a szkt *sapta bodhjanan ganiból*). Ez a hétféle bölcsesség annak megértésére, hogy mi a jó, és mi a rossz.

7. A nyolc *sódóbun*: A nyolc rétegű nemes ösvény: helyes látásmód, helyes gondolkodás, helyes beszéd, helyes cselekvés, helyes életmód, helyes erőfeszítés, helyes figyelem és helyes koncentráció. Dógen mester ezt a harminchét utat kommentárjaiban mélyebben elmagyarázta, mint a téraváda buddhizmusban. Így e harminchét féle gyakorlás 1369-féle gyakorlásra bővült. Végül kimutatta, hogy mindenek a gyakorlatok a zazen révén tökéletesedtek ki.

74. fejezet: *Tenbórin* (A buddhizmus terjesztése, a dharma kerekének megforgatása)

Ez Buddha beszéde, szrt *csarmapradakszina*. Tartalmazza Buddha minden szútráját. Ezek jelentése a *Sóbógenzó*ban tömörebbé és intenzívebbé válik. A *Sóbógenzó* Buddha beszédeinek lényege, mindezek lényege pedig a zazen gyakorlása.

75. fejezet: *Dzsisó-zanmai* (Az önmagunk általi felébredés számádhija)

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

Így a *dzsisó-zanmai* csak a zazen gyakorlását jelenti.

Dógen mester mindenesetre a *Bendóva* című fejezetben úgy magyarázta, hogy a *dzsidzsuju-zanmai* a tudat igazi szabadsága.

76. fejezet: *Dai-sugjó* (Nagy gyakorlás)

Előadás az újjászületésekről, a Hjakudzso mester által idézett róka történetével szemléltetve. Ha véget akarunk vetni a rossz karmánknak vagy az újjászületéseinknek, meg kell kapnunk a bódhiszattva avatást vagy a nagy szerzetesi avatást. Ha avatást kaptok, a rossz karmátok vagy újjászületések javulni fog, de ha igazi avatásra vágytok, nagy zazen gyakorlást kell folytatnotok.

77. fejezet: *Koku* (Az univerzum, az ég)

A *ku* (*szunnyata*), űr, üresség, ég, univerzum nem csak a húszféle *ku* filozófiája, hanem a 84000-féle *ku* filozófiája is. A *ku* tanításának univerzálisnak kell lennie, és az univerzális azt jelenti, *sóbógenzó*.

Egy mester megkérdezte egyik tanítványától:

- Meg tudja ragadni az univerzum ürességet?
- Igen, — válaszolta a tanítvány — talán meg tudom.
- Hogyan?

— A tanítvány úgy tett, mintha megmarkolná a teret a kezével.

Erre a mester azt mondta:

- Ön nem érti, mit jelent megragadni az ürességet.
- Akkor maga hogyan csinálja? — kérdezte a tanítvány.

A mester erőteljesen megfogta az orrát, és meghúzta.

— Ez fáj, ez fáj! — mondta a másik — Kérem, ne babráljon ki velem, majdnem letépte az orromat!

Ahogy ez a példa mutatja, a *oku* mindent jelent, minden jelenség *oku*. Az üresség nem csak a semmi, hanem minden, ami létezik. A tanítvány orrát megragadva a mester ezt mondta:

— Kedves tanítványom! Fejtse meg ezt a kóant: A *oku* a *sóbógenzó* lényege!

78. fejezet: *Hacu-u* (A csészék)

A szerzetes csészéje, szkt *pátrá*. Sákjámuni Buddha előtt hét buddha volt, aki továbbadta a csészét. Sákjámuni Buddhától Bódhidharmáig huszonnyolc nemzedék adta át. Bódhidharmától Enóig, Ekán át hat generáció volt, és így tovább.

Ez a *sóbógenzó*. És ez ugyanaz, mint a kesza.

Az igazi kesza és a csésze nemcsak anyagi dolgok, mint a tűz vagy a fa, hanem Buddha tudata is, és ez a *sóbógenzó*.

79. fejezet: *Angó* (Az elvonulás (jap *szessin*, szkt *varszika*))

Indiában az esős évszak nyaranta nagyjából 3 hónapig tart. Buddha és tanítványai tehát ezt az időszakot intenzív zazen gyakorlásra használták fel. Sákjámuni Buddhától Dógen mesterig 2194 év telt el. Ez az idő mind *angó*. Ez a fejezet az *angó* megtartásának helyes művészetét és módját magyarázza el. Ez idő alatt a szerzeteseknek nem szabad kimenniük a templomból vagy a dódzsóból. Folytatniuk kell a zazent. Az *angó* a Buddha szeme és tudata.

80. fejezet: *Tasincu* (Mások tudatának és sorsának megértése, szkt *paracsitta dzsnána*)

A *tasincut* nem lehet a zazen gyakorlása nélkül megszerezni. Ha gyakoroljuk a zazent, és mélyen megértjük saját tudatunkat, megérthetjük a mások tudatát, attitűdjét, aktuális gondolatait, és sorsát is.

81. fejezet: *Ó-szaku-szendaba* (A helyes megérzés)

A *szendabának*, a megérzésnek nincs szüksége arra, hogy név szerint megnevezzék a dolgokat. Például só, pohár, víz, ló. E négy tárgynak egy neve van: *szendaba*. Így ha egy király meg akarja mosni az arcát, *szendabát* kér, és az okos szolga vizet, és edényt hoz neki. Ha ez a király enni akar és *szendabát* kér, a szolga sót hoz. Ha a király el kíván menni, és *szendabáért* szólít, az ügyes szolga a lovát vezeti elő. Így az értelmes szolgáló megéri a király titkos szavát, mivel helyes megérzése van.

Így a mester intuíciója közvetlenül adódik át a tanítvány intuíciójának, titokban.

82. fejezet: *Dzsi-kuin-mon* (Tanácsok a konyha számára)

Ez a fejezet igen részletesen elmagyarázza a konyha szabályait a zen templomokban.

A leírás több szakaszra oszlik. Például még egy rizszemet, egy csepp vizet vagy egy egyszerű zöldséget is tisztelnünk kell. nem szabad durván bánnunk konyhai szerszámainkkal.

Dógen mester egy másik könyvet is írt erről, melynek címe *Tenzó kjókun*, Szabályok a zen templomok konyhájának vezetői számára.

83. fejezet: *Sukke* (A szerzetessé válás)

Japán nyelven a *sukke* azt jelenti, különválva lenni a családuktól. Ha gyorsan végig akarjuk járni a Buddha útját, szerzetessé kell válnunk, és avatást kell kapnunk. Az elején, amikor Mahákásjapa, aki Sákjámuni Buddha igazi tanítványa és szerzetes akart lenni, meglátogatta őt. Buddha azt mondta neki: „Ő, Mahákásjapa, Isten hozott! Isten hozott!” Ekkor leborotválta a fejét. A haja a földre hullott, és megkapta a keszát. Ez volt az első avatás.

Amikor valaki szerzetes akar lenni, új keszát kell varrnia, le kell vágnia a haját és ügyelnie kell, hogy ez a kesza tökéletesen tiszta legyen.

Dógen mester azt mondta: „Háromféle szerzetes (*sukke*) van:

A „ruha szerzetese”,

A „tudat szerzetese”, ami jobb mint az előző,

A „ruha és tudat szerzetese”, ami még jobb, mint az előző kettő.”

Az igazi szerzetes csak a zazennek adja át magát. Napjainkban a „tudat szerzetese” számára az elfoglaltságok nem engedik meg, hogy felvegye a ruhát. A szerzetes számára az a legfontosabb, hogy zazent gyakoroljon, és keresse a belső utat.

84. fejezet: *Szandzsi-nó-gó* (A karma három időszaka)

A karma három időszaka a következő:

1. A karma ebben az életben

2. A következő élet karmája

3. Azok a karmák, amelyek örökké követik egymást.

Példa a jelen életben megmutatózó karmáról: Volt egyszer egy favágó, aki naplementekor eltévedt a hóban, a hegyek között. Ez az ember már majdnem meghalt, amikor egy nagy medve odament hozzá. Megrettent, de a medve azt mondta neki, ne féljen. Aztán a medve elvitte egy barlangba, és melléfeküdve megmelengette, majd gyümölcsökkel táplálta. Hét nap múltán a favágó visszatérhetett a házába. A hazafelé vezető úton találkozott egy vadással. A vadász megkérdezte, találkozott-e állatokkal. „Igen, találkoztam egy nagy medvével.” „Ha segít megtalálni azt a medvét, a húsa felét önnek adom.” Elmentek a hegyek közé, és megölték a medvét. Amikor a részét le akarta választani a csonttól, a karjai hirtelen leváltak a helyükről. Akkor elmesélte a vadásznak, mi történt. Elment egy templomba egy zen mesterhez. A mester, miután zazent gyakoroltak, azt mondta: „Ez a medve nem állat volt, hanem egy nagy bódhiszattva, aki testet változtatott, és megtanította önnek, mi az a rossz karma.”

Igy a rossz karma folytatódik, mégpedig sokáig. Ha azonban az emberek megbánják és zazent gyakorolnak, a rossz karma csökken vagy megszűnik, a jó karma pedig egyre inkább növekszik.

85. fejezet: *Sime* (A négy ló)

Nagardzsuna azt mondja, hogy az igazi mester tanítása olyan, hogy éppen eleget ad egy tanítványnak ahhoz, hogy belépjen a sorompóba, mint egy jó versenyló, amelyik gyorsan nekirugaszkozik, amint meglátja az ostort. Négyféle ló van: az, amelyik megindul az ostor árnyékának puszta látványára, az, amelyik csak akkor indul el, amikor az ostor hozzáér a bőréhez, az, amelyik csak akkor indul el, mikor az ostor hozzáér a testéhez és az, amelyik csak akkor indul el, amikor az ostorcsapás a csontjáig hatol (*Agama* szútra). Dógen mester bemutatja, hogy Buddha és a nagy mesterek olyanok, mint a jó kocsisok. Vannak olyan lovak, amelyek naponta ezernyi mérföldet meg tudnak tenni, anélkül, hogy akár egyszer is ostorozni kéne őket. A nagy mestereknek olyan tanítványokat kell találniuk, akik gyorsan megértik, anélkül, hogy szükség lenne az ostor használatára. A rossz növendékeket is ugyanolyan jól kell tudniuk irányítani, az ostor használata nélkül.

Az igazi mesternek el kell tudnia érni, hogy tanítványai ne rettenjenek meg az öregség, a betegség, vagy a halál gondolatától. A betegség, vagy a halál olyan elemek, melyek hozzásegíthetnek jó karma létrehozásához a szatori útján.

86. fejezet: *Sukke-kudoku* (A szerzetesség érdemei)

Nagardzsuna azt mondja: „Lehetséges elérni a nirvánát csupán az első fokú (bódhiszattva) avatás révén is. De nehéz, mert a világ mindennapi követelményei nem teszik lehetővé, hogy a zazenre koncentráljunk. Ha szerzetessé válunk, akkor nagyon könnyű. Ez az állapot lehetővé teszi, hogy visszavonuljunk az erdőbe zazent gyakorolni és koncentrálni. Ez a boldogság magasabbrendű, mint a paradicsomé. Azokat, akik pénzre és megbecsülésre vágynak, vágyaik halálukig követik. A szerzetes fekete köntöse és borotvált feje az igazi szabadság. Így, ha szerzetessé válunk, a szatori vagy a nirvána útja nagyon könnyű lesz, hatása pedig végtelen és örök.”

Buddha idejében volt egy fiatal táncosnő, akinek rossz karmája volt. Egy napon tánc közben letépte egy szerzetesnő kezét, és felvette. Karmája azon nyomban megváltozott, szerzetesnővé vált, és azt követően Buddha nagy tanítványa, arhat, arakan vált belőle.

Egy részeg bráhma lépett be egy napon Buddha illatosított szobájába. Buddha leborotválta a fejét és átadott neki egy kezét. Amikor az iszákos kijózanodott, nagyon meglepődött és elszökött, de aztán visszajött, és később ő is arhattá vált.

Sákjámuni Buddha is, amikor herceg volt, elhagyta a palotáját az éjszaka közepén, és levágta a haját a hegyek között. Egy isten leszállt az égből, leborotválta a fejét, és adott neki egy kezét. Ez a szerzetesi avatás eredete. E kedvező előjelek után nagyon sikeres és örökkévaló élet zajlik le.

87. fejezet: *Kujó-sóbcu* (Szertartást tartani az összes Buddha és a nagy mesterek tiszteletére. Szkt: *pudzsaná*)

Ha szertartást tartunk (*kujót*) minden Buddha és a múlt összes nagy mestere tiszteletére, és ha követjük jó tanításait, mi is Buddhává válhatunk az erejük által.

Nem szabad azt mondanotok, hogy szegények vagytok, mert ha szegények lennétek, nem csinálnátok *kujót*.

Mégha a véreket és a bőrötöket adjátok is el ezért, ha *kujót* tartotok, a jövőben Buddhává válhattok. Egy szegény ember egyetlen *kujója* többet ér, mint egy gazdag ember tízezer *kujója*.

Tízféle *kujó* van.

1. *Sin-kujó*: *kujó* egy Buddha vagy a mester testének tiszteletére.
2. *Siddai-kujó*: felajánlásokat tenni egy Buddha jelenlévő testének: *kujót* tartani a sztúpaikon vagy emlékműveiken.
3. *Genzen-kujó*: *kujó* a test és a műemlék tiszteletére.
4. *Fuzenzen-kujó*: *kujót* tartani bárhol, erre a Buddhára, vagy a mesterre gondolva. A három közül ez a leghatékonyabb.
5. *Dzsísa-kujó*: *kujó* egy Buddha vagy egy mester tiszteletére magunkban.
6. *Tászá-kujó*: *kujó* azért, hogy másokat arra biztassunk, hogy ők is megtegyék.
7. *Zaimocu-kujó*: *kujó* a háromféle tárgy felajánlásával. A szükséges tárgyak a ruhák, a táplálék, a tiszteletet képező tárgyak, a virágok, a parfümök és a füstölők, valamint a díszítő tárgyak, díszek, kincsek, stb.
8. *Só-kujó*: spirituális célból tartott *kujó*. A tudatban a szútra-recitálás révén, tiszta hit révén és megvalósítva a bódhiszattva fogadalmait.
9. *Muzen-kujó*: a tudat mentes minden hibától és minden rossztól, nem vágyakozik anyagi javakra, pénzre, vagy megbecsülésre.
10. *Sí-só-dó-kujó*: előadások szervezése a jó mesterek számára, segíteni a jó mestereket anyagilag küldetésükben, zazent gyakorolni, különösen igazi mesterrel. Enő mester a dódzsó konyháján dolgozott. Ez a cselekvés nagy *kujó*vá vált számára és nagy mesterré vált.

88. fejezet: *Kie-szanbó* (Menedéket venni a három kincsnél – a Buddhánál, a dharmánál és a szanghánál. szkt *triratna*)

Ha Buddha gyermekeivé, igazi tanítványává akarunk válni, tiszteletben kell tartanunk a triratnát és menedéket kell vennünk a három kincsnél. A triratnát három aspektusból lehet tekinteni.

1. A kozmikus triratna:

Mivel az univerzumot triratnának tekintjük, minden kölcsönösen függő, és minden lénynek, minden létezőnek megvan benne a maga értéke. A napnak, a holdnak, a hegyeknek, a folyóknak, a növényeknek, a fáknak és az állatoknak. Mindannyiukat közös élet élteti: Buddha élete kering bennük. Dógen mester azt mondja, hogy ez *sódzsó-riku-kore-hóbó*, ami azt jelenti tisztaság, mindenféle szenny hiánya a három kincsből. Dógen mester azt is mondja, hogy ez *uágó-kudoku-kore-szóbó*, ami azt jelenti: „testvéri összefogás a szanghában”.

2. A történelmi triratna:

Sákjámuni a történelmi Buddha, aki Lumbiniben született, Indiában, Kapilavasztu városának közelében. Huszonkilenc éves korában elhagyta családját és harmincöt évesen Buddhává vált. Nyolcvan évesen lépett be a parinirvánába. Másik neve Gautama. A történelmi szangha az ő tanítványainak közössége, akik közül néhányan, mint Sáriputra, Mokuren, Mahákásjapa, Ánanda és mások nagyon híresek.

3. A triratna tökéletes formájának meg kell valósulnia:

A történelmi Buddhát napjainkig követték a mesterek és tanítványok. Így adódik át a dharma, addig, míg a tíz irány a tiszta földdé vagy a triratna tökéletes formájává nem válik. Akkor a világ összes népe nagyszerű és boldog életet élvezhet majd.

Ebben a tökéletes formában Buddha összefogja az összes buddhát, bódhiszattvát, az isteneket és leszármazottaikat. A dharma lesz az univerzum intelligenciája, a szangha pedig a szerzetesek, szerzetesnők, férfiak és nők közösségévé fog válni, akik mind a triratna tanítványai lesznek.

89. *Sindzsín-inga* (Mély hit a karmában)

Súlyos tévedés azt hinni, hogy a karma nem folytatódik. Ha van ok, vannak okozatok is. A test halála után a tudat nem folytatódik, de az elkövetett tettek hatásai még hosszú ideig folytatódnak. A karma testünk, beszédünk, és gondolataink cselekvéseinek eredménye.

Nem jó, ha megrémít minket a karma gondolata. Ha gyakoroljuk a zacent, a *kujót*, a *szanbót*, a *kie-szanbót*, rossz karmánk biztosan csökkenni fog, sőt véget is ér, jó karmánk pedig növekszik. Karmánkat meg kell érteni és meg kell ismerni.

90. fejezet *Sizen-biku* (A szerzetes, aki azt hitte, hogy a zenben négy fokozatú szatori van)

Tévedés azt hinni, hogy a zenben a szatorit fokozatosan lehet elérni.

Buddhának volt egy tanítványa, aki azt gondolta, hogy a zenben négyféle szatori lehetséges. Arrogánssá vált, és abbahagyta a gyakorlást. Azt mondta, hogy először elérte a *szudaon* szatorit, majd a *sidagon* szatorit, aztán az *anagon* szatorit és végül az *arakan* szatorit. A szatorit a zazenben nem fokozatonként érjük el.

Miért követte el a szerzetes ezt a hibát?

1. Azért, mert még nem értette meg, hogy mi az igazi szatori. Azért, mert nem látogatta meg a mestert, mert semmiféle kapcsolata nem volt vele, hanem egyedül gyakorolt zacent az erdőben. Így nem tudta megérteni Buddha tanítását. Dogmatikussá és fennhéjázóvá vált.

2. Azért, mert tévesen azt hitte, hogy a *szudaon* a szatori első fokozata, a *sidaon* a második, az *anagon* a harmadik, az *arakan* pedig a negyedik fokozat.

Mester nélkül nem tudta megérteni.

3. Túlságosan bízott magában, és túlságosan fejlettnek gondolta magát olvasmányai miatt, amiatt, amit tudatlan barátaitól vagy olyan ermberektől tanult, akik nem tudtak semmit, és azért is, mert az volt a célja, hogy elérje a szatorit. Egyedül gyakorolta a zacent, egyáltalán nem állt kapcsolatban a mesterrel.

Egyedül, mester nélkül folytatni a zacent veszélyes.

91. fejezet: *Jui-bucu-jó-bucu* (Buddha egyedül a többi buddhával)

Az igazi szatori nem lehet tudatos. A közönséges emberek nem tudják megérteni az igazi zent, vagy az igazi buddhizmust. Olyanná kell válni, mint Buddha, és úgy gondolkodni, mint Buddha.

Ha azt gondoljátok, hogy igazi szatoritok van, akkor nincs. Az igazi szatori segítség, mely a Buddhák és a mesterek szatorijának ereje révén jut el hozzátok.

Ha nincs semmilyen kételyetek, azt gondolhatjátok, hogy az igazi szatori elérése nem szükséges. Ha megértitek, hogy az igazi szatori elérése nem szükséges, akkor igazi szatoritok van.

Mindenféle vágy, cél nélkül – ilyen Buddhának lenni. Buddha azt jelenti, igazi szabadság. Ezt az állapotot a *szamjak-szambódhi* kifejezéssel jelölik. Ez öntudatlan, természetes állapot, melyben nincs semmi mesterséges.

A tavasz természetesen a tavasz,

az ősz természetesen az ősz,

a virág természetesen a virág,

a hold természetesen a hold,
a hegy természetesen a hegy,
a folyó természetesen a folyó,
ilyen az igazi szabadság.

Így a testünk is az, amit igazság névvel jelölünk. Testünk igazi, természetes, az egész univerzum. Ugyanaz a természete, mint a hegyeknek, a folyóknak, a holdnak, a hónapnak, a virágoknak, vagyis *ku*.

Arrogánsnak lenni nem jó. Ez a legrosszabb dolog. Föl kell adnunk egónkat és személyiségünket, harmonizálnunk kell azokkal, akiknek rossz a sorsuk (a démonok, a sátán), természetes módon meg kell áznunk az esőben és a ködben.

Követnünk kell a sorsot a hegyekkel, a folyókkal, a növényekkel és a fákkal együtt, követnünk kell a kozmikus rendet. A menny, a pokol és minden létező egyet alkot.

92. fejezet *Sódzsi* (Élet és halál)

Amikor mindent elfelejtünk, és mindent feladunk, beléphetünk Buddha házába, Buddha oldalán ülhetünk. Erejével, befolyásával, anélkül, hogy a saját tudatunkkal cselekednénk, fel tudjuk adni az életet és a halált, és Buddhává válhatunk (ez a fejezet teljes egészében le van fordítva ebben a könyvben.)

93. fejezet: *Dósin* (Az útkerső tudat)

A *dó* nem más, mint *bódhi*, teljes, végső bölcsesség, a zen útja. A *sin* a tudat. Tehát *dósin* azt jelenti, a tudat, mely Buddha bölcsességét keresi. Ez a zazen gyakorlásának folytatását jelenti. Ez az az erős és erőteljes tudat, mely nem változik halálunkig. Ez az a tudat, mely nem hagyja magát a többiek által befolyásolni. Ez az a tudat, mely feltétlenül hisz Buddhában és a mesterekben.

94. fejezet: *Dzsukai* (Az előírások felvétele)

Amikor valaki avatást szeretne kapni, három keszát kell készítenie, szerzetesi csészével és új ruhákkal kell rendelkeznie. Ha nincs új ruhája, a régieket kell nagyon gondosan kimosnia. Az avatáshoz nem kölcsönözhet másoktól ruhát. Az igazi átadás Buddha óta folytatódik „lelkemtől lelkedig”. Ha nem kapunk avatást, nem vagyunk a Buddha gyermekei.

Dzsu azt jelenti, kapni, *kai* pedig az előírásokat jelenti. Tehát *dzsukai* azt jelenti, megkapni az előírásokat. Íme a három legfontosabb előírás. *Dzsu-zen-kai*:

1. Ne tégy rosszat!
2. Cselekedj jót!
3. Segíts a többieknek!

A bódhiszattva tíz előírása:

1. Ne ölj!
2. Ne lopj!
3. Ne folytass rossz szexuális viszonyt!
4. Ne mondj csúnya, haszontalan vagy hazug szavakat!
5. Ne végy magadhoz drogokat, melyek magzavarják a tudatot!
6. Ne átkozódj!
7. Ne légy arrogáns!
8. Ne gurulj dühbe!
9. Ne légy fukar!
10. Ne mondj rosszat Buddháról, a dharmáról és a szangháról.

Ezek a bódhiszattva előírásai. Ezek különösen fontosak a téraváda buddhizmusban. A szerzeteseknek kétszázötven előírást, a szerzetesnőknek ötszázat kell betartaniuk.

Mindennapi életünkben egy nap alatt tízezer cselekvést hajtunk végre, és mindnek a *kaiok* ellenőrzése alatt kell állnia.

Bódhidharma azonban azt mondta: „Az igazi *kai* a buddhatermészet megértése.”

A *zazen* gyakorlásában pedig benne foglaltatik az összes *kai*. A *zazen* gyakorlása a legmagasabb *kai*: természetes módon kiegyensúlyozza a vágyakat.

95. fejezet: *Hacsi-dainingaku* (A nagy ember nyolc szatorija)

1. *Sójóku*: a vágyak csökkentése.
2. *Csiszóku*: nem kell elégedetlenkedni, hanem elégedettnek kell lenni. Ne szegényember-tudatunk legyen, hanem gazdagember-tudatunk.
3. *Onri*: teljesen különválni a tömegtől, de pszichológiai elkülönülés nélkül.
4. *Sódzsin*: egyetlen dologra koncentrálni, és áldozatkésznek lenni.
5. *Fumonon*: erős akaratúnak lenni, illúziók nélkül.
6. *Zendzsó*: megnyugtatni tudatunkat a *zazen* révén.
7. *Csúe*: a bölcsességet, és nem a tudást keresni.
8. *Fukeron*: véget vetni a haszontalan vitáknak, és csöndben maradni (ez a fejezet teljes egészében le van fordítva ebben a könyvben).