

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.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

### Yvon Myoken Bec: Juniji-hogo – kommentár

**Daichi Sokei Zenji**[1]: **Juniji-hogo**[2] (Egy nap gyakorlása) „Amit a buddhák és pátriárkák pontosan átadtak, semmi más, mint az ülés.” Zeisler mester fordítása is itt van. „Amit a buddhák és pátriárkák pontosan átadtak, semmi más, mint az ülés. Amikor ültök, tartsátok a kezeteket hokkai-joinben, keresztezzétek a lábaitokat, tartsátok a testeteket egyenesen, anélkül, hogy bármerre dőlnétek...” Se előre, se hátra, se jobbra, se balra. Persze a fejetek sem. Se előre, se hátra, se jobbra, se balra. A hüvelykujjak ugyanígy sem előre, sem hátra, sem föl, sem le. A tudat ugyanígy sem előre, sem hátra, sem föl, sem le. „Amikor ültök, tartsátok a kezeteket hokai-joinben, keresztezzétek a lábatokat, tartsátok a testeteket egyenesen, dőlés nélkül; ne gondoljatok semmire, semmi ne érintsen benneteket, még a Buddha-Dharma sem. Ez túl van Buddhán...”

A zazenről beszélünk. Ez túl van Buddhán, még inkább túl a szamszárán.

„Ez túl van Buddhán, még inkább túl az élet és halál körén. Ha egyszer belevetettétek magatokat a buddhák fogadalmainak óceánjába[3], csak viselkedjétek a buddhák viselkedésével, és felejtsetek el a ragaszkodásokat a saját testetek iránt. A buddha viselkedése azt jelenti, hogy ha egyszer beléptetek egy templomba, akkor nem szabad meglátogatnotok laikus emberek házeit; csak gyakoroljatok a templom szabályzata szerint. A szabályzat leírja, hogyan viselkedjünk nappal és éjjel, mialatt a templomban élünk. Ha eltöltötök egyetlen napot és éjszakát teljesen összhangban gyakorolva a buddha-pátriárkák szabályzatával, egy évig, két évig – az egész életetek olyan lesz, mint egyetlen nappal és éjszaka aktivitása.”

„Ha eltöltötök egyetlen napot és éjszakát gyakorolva, az egész életetek olyan lesz, mint egyetlen nap és éjszaka gyakorlása.” Ez az idő és az örökkévalóság integrációja. Ha elolvassátok a mondatot, nem lehet tudni, hogy miről beszél, egy napról vagy az egész életről.

„Amit a buddhák és pátriárkák pontosan átadtak, az nem más, mint a zazen. Amikor ültök, tartsátok a kezeteket hokkai-joinben, keresztezzétek a lábaitokat, tartsátok a testeteket egyenesen, dőlés nélkül. Ne gondoljatok semmire, ne érintsen titeket semmi, még a Buddha-

Dharma sem. Ez túl van buddhán, még inkább túl az élet és halál körén. Ha egyszer belevetettétek magatokat a buddhák fogadalmainak óceánjába, csak viselkedjétek buddha viselkedésével, és felejtsetek el a ragaszkodásokat a saját testetek iránt. A buddha viselkedése azt jelenti, hogy ha egyszer beléptetek egy templomba, akkor nem szabad meglátogatnotok laikusok házait; csak gyakoroljatok a templom szabályai szerint. A szabályzat előírja, hogy hogyan viselkedjünk nappal és éjjel, mialatt a templomban élünk. Ha eltöltötök egyetlen napot és éjszakát teljességgel a buddha-pátriárkák szabályai szerint gyakorolva, egy évet, két évet – az egész életetek olyan lesz, mint ennek az egyetlen napnak és éjszakának az aktivitása. A nap a Tigris órájával kezdődik (3 óra). Keljétek fel, amikor halljátok a reggeli harang és dob hangját, vegyétek fel a keszátokat (köntös), és üljétek zazent a Nyúl órájának feléig (6 óra). Ha ez túl hosszú nektek, szólaltassátok meg a harangot a Tigris órájának (4 óra) közepén, és üljétek a Nyúl órájának (6 óra) közepéig. Töltsétek a Tigris óráját az élet és halál karmájától (szamszára) mentesen[4]. A Nyúl órájának végén egyetek kását. (Nálunk ez a genmai.) Ebben a pillanatban adjátok fel a zazen tudatát. Koncentráljatok a genmai-evésre, elmélkedve a hat páramitán, ízelve a hat ízt (keserű, savanyú, édes, csípős, sós, enyhe) és énekelve a genmai-evés tíz jótéteményét[5]. Ne gondoljatok semmi jóra, még kevésbé semmi rosszra. Amikor reggeliztek, csak koncentráljatok teljesen a genmaira a testtel és a tudattal, s ne gondoljatok a zazenre vagy bármi más aktivitásra. Ezt hívják úgy, hogy tisztázni a genmai tudatát és megvalósítani[6] a genmai tudatát. És pont ebben az időben tisztán megvalósítjátok a buddha-pátriárkák tudatát.”

Nagyon rövid szöveg, ami azt jelenti, hogy lényegre törő, nincs egy fölösleges szó sem. Az első mondata: "Amit a buddhák és pátriárkák pontosan átadtak, nem más, mint az ülés." Egy jó kjoszaku-ütés a fejünk közepére, jól a közepére. Kettévágja a fejet, nincs többé vita. Az első mondat nagyon fontos. Hogyha egy regényt el akartok olvasni, olvassátok el az első és utolsó mondatot, s meglátjátok, hogy érdemes e elolvasni a közte levő részt. Sokáig korán feküdtem. „Amikor ültök, tartsátok a kezeteket hokkai-joinben, keresztezzétek a lábaitokat, tartsátok a testeteket egyenesen, dőlés nélkül. Ne gondoljatok semmire, ne érintsen titeket semmi, még a Buddha-Dharma sem. Ez túl van buddhán, még inkább túl az élet és halál körén. Ha egyszer belevetettétek magatokat a buddhák fogadalmainak óceánjába...” Az egész kérdés itt van. Amikor gashot csinálunk a zazen elején, vessétek be magatokat a buddhák fogadalmainak óceánjába. Mit jelent ez? Éppen hogy lehetetlen tudni. Ezért mondjuk, hogy beugrani az óceánba. Van egy kifejezés, hogy beleugrani a vízbe. Franciául ez azt jelenti, hogy fejest ugrani valamibe, hogy megkockáztatjuk. Nincs más választásunk, fejest ugrunk bele, lesz, ami lesz. Dogen azt mondja, amíg a testetek és tudatotok békében van. Tehát amíg nincs békében, addig nem lehetek igazán boldogok. Egy szerzetes egy nap megkérdezte Ummon mestertől, hogy mi történik, amikor a levelek lehullanak, és a fa lecsupaszodik. Másképp mondva, mi történik, amikor a gondolatok, a vélemények, ötletek, érzelmek, ragaszkodások, pszichológiai problémák, vágyak, ragaszkodások lehullanak. Mi történik, amikor mindez leesik, amikor ez az összes levél lehullik? Ummon mester azt válaszolta, a test kinyilvánítja az értékes szelet, az arany szelet. Az értékes szél az őszi szél. Friss és tiszta, minden irányba fúj, minden levelet magával visz. Zeisler mester azt mondja, zazen közben az életetek összes dolgának hideggé kell válnia. Nem számít, mi lesz, nem számít, mi volt, az őszi szél finoman fúj a tudatunkban. A zazen maga az a test, amely kinyilvánítja ezt az értékes szelet. Koncentráljatok a tartásra!

„A Sárkány órájában (7 óra), ha még sötét van, gyakorolj úgy, mint ha a Nyúl órája lenne. A szútra-énekléssel kapcsolatban: csak tartsd a szútra-könyvet mindkét keziddel, és énekelj teljes szívből, egyaránt elfelejtve a zazent és az étkezést. Ne figyelj semmi másra. Ezt hívják úgy, hogy megvalósítani és tisztázni a szútra-éneklést. Ebben az időben élet és halál karmája

kimerül, s eljutsz a buddha-pátriárkák rangjára. Éneklés után pihenj egy kicsit. Amikor pihensz, ügyelj arra, hogy ne gondolkozz, ne beszélj jelentéktelen világi ügyekről. A Sárkány órájának közepétől a Kigyó órájának közepéig (8-tól 10 óráig) gyújts füstölőt, kongasd meg a harangot, és ülj zazenben. Amikor zazenben ülsz, vedd el a gondolatokat mind a buddha-pátriárkákról, mind jóról vagy rosszról a világban. A gondolatoktól és a cselekvéstől való szabadságot zazennek nevezik. Ezt úgy is hívják, hogy zanmai-o-zanmai (a számadhik királya). Csak egy kicsit is zazenben ülni, ez az elsődleges gyakorlás, amely túlmegy a buddhaságon[7]. Élet és halál karmája kimerül, és lehetővé teszi a buddha-pátriárkák rangjára való emelkedést.

Zazen után pihenj ebédig. Vannak szabályok a pihenőidőre. Tiszteld az idősebbeket, ahogy a Buddhát tiszteld, még akkor is, ha csak egyetlen évről van szó. Vigyázz úgy a betegekre, mint ahogy az anyádra vagy az apádra vigyáznál. Ne beszélj hangosan, ne csevegj jelentéktelen világi ügyekről. Ne feledkezz meg élet és halál állandótlanságáról, meghalhatsz, mielőtt a következő lélegzetet vennéd. Viselkedj a Buddha-Dharmával összhangban, amikor a földön ülsz a sodoban (sangha-csarnok), amikor kilépsz a csarnokból, amikor jársz, vagy amikor az emberekkel beszélgetsz nyugodtan. Ezek azok a szabályok, amelyek a pihenőidőre vonatkoznak. Ebédelj meg a Ló órájának kezdetén (11 óra). Viselkedj pontosan úgy, mint a genmai órájában; így az élet és halál karmája kimerül, s a buddha-pátriárkák rangját fogod elérni.

A Bárány órájának közepétől a Majom órájának közepéig (13–16 óra) nincs napirendi pont. Ahogy korábban mondtam, de ne feledkezz meg róla, hogy élet és halál ügye nagy – amit úgy neveznek, hogy a nagy ügy –, és a dolgok állandótlanak, s nagyon gyorsan változnak. Sajnálnod kellene, hogyha elvesztegetnéd az időd bármiféle helyzetben. Ilyennek kellene lennie a tudatnak a Bárány órájában. Így nem lesz életnek és halálnak karmája, s csatlakozol a buddha-pátriárkák rangjához.

A Majom órájának közepétől a Kakas órájának közepéig (16–18 óra) ülj zazaent. Emlékezz korábbi tanácsomra a zazenre vonatkozóan. Így élet és halál karmája kimerül, s test és tudat csatlakozik a buddha-pátriárkák rangjához.

Kihagyhatod a szútra-éneklést, és szabadidőd lehet a Kakas órájának (18 óra) közepétől a Kutya órájának (19 óra) elejéig. Ne aggódj a dolgok miatt, kivéve a napok gyors múlását, és lásd, hogy az állandótlanság nem szünetel egy pillanatra sem. És ekkor tested és tudatod a buddha-pátriárkáké.

Ülj a Kutya órájában (19–21 óra). Légy éber, ahogy fentebb említettem. Így élet és halál karmája kimerül, s tested és tudatod olyan lesz, mint a buddha-pátriárkáké. Szabadidőd van a Vaddisznó órájában (21–23 óra). Ez is szabadidő, tégy úgy, ahogy akarsz, és ülj, ha akarsz, feküdj le, ha akarsz, vagy, ha arra vágysz, térj vissza a hálóterembe, és kényelemben beszélj a Buddha-Dharmáról másokkal. Ezek a legjobb dolgok, amiket tehetsz. Szükségtelen említeni, hogy nyugodt légkört kell teremteni, amikor leülsz. Ugyanígy, amikor visszatérsz a hálóterembe, és lefekszel, tégy úgy, mint a Buddha tett. Ne gondold azt, hogy az alvás alábbvalóbb dolog, mint a zazen vagy a szútra-éneklés. A buddha fekvő tartása a következő: feküdj le a jobb oldaladra, és ne lazítsd meg a köntösöd övét. Ne gondold a Buddha-Dharmára, még kevésbé élet és halál dolgaira. Csak aludj. Így élet és halál karmája kimerül, s tested és tudatod nem más, mint a buddha-pátriárkáké.

Sákjamuni Buddha szerint az Eger órájának (23 óra) elején kellene lefeküdnöd, és a Tigris órájának (3 óra) elején kellene felkelned. Tehát az Eger órája az, amikor aludnod kell. De ilyenkor is jó zazent ülni. Amikor csend van éjjel a remetelakodban, és amikor a hold fénylőn világít, akkor kitűnő a matracodon zazent ülni. Még alvás közben is úgy kell tenned, mint ahogy Buddha tett. Így élet és halál karmája kimerül, s tested és tudatod az alvó Buddha. Ily módon nem töltöd az Eger óráját hiábavalóan. A Tehén órájában (1–3 óra) hasonlóképpen kell kezelned magad. Tested és tudatod buddha. Ne vesztegesd el a Tehén óráját. Mint ahogy már fentebb mondtam, az ülés és a fekvés nem tér el a buddha útjától. Ily módon éber leszel a Tehén órájában, élet és halál karmája kimerül, s tested és tudatod buddha. Állás és lefekvés egyaránt nem más, mint a megvilágosodás. Nagy hiba azt gondolni, hogy őszintének kell lenned zazenben, de a fennmaradó időben nem kell annak lenned. A Tigris órájától a Tehén órájának végéig, egy nap és éjszaka, nincs idő arra, hogy eltérj a buddha útjától. Ha egy napot eltöltesz a buddha-pátriárkák útjának követésében, húsz vagy harminc év, vagy az egész életedet nem lesz más, mint ez az egyetlen nap és éjszaka.

Ha nem térsz el a buddha-pátriárkák tanításától vagy tanítód tanításától, amikor nem ragaszkodsz már többé a testedhez, és belépsz a három drágaság[8] fogadalmainak óceánjába, tested és tudatod nem lesz más, mint a buddha. Élet és halál karmája (szamszára) azonnal kimerül, és visszafizeted adósságodat a szüleidnek. Azt mondják, hogy Buddha sok életen keresztül, végtelen kalpákon át gyakorolt, de ez nem volt más, mint egyetlen nap és éjszaka gyakorlása. Csak ne hagyd el a templomot, és ne tölts egyetlen napot sem világi emberek házában.

Következésképp a gyakorlás (gyoji)[9] a buddha-pátriárkák számádhijának királya. Ha tényleg buddhává akarsz válni jelenlegi életedben, csak gyakorolj folyamatosan.” Ez Daisi mester huszonnégy órás gyakorlása. Nem találhatsz egyszerűbbet, nem találhatsz mélyebbet. Nem találhatsz közvetlenebbet. Ez emlékeztet engem a Gendronniere-re. Egy napon egy barátommal beszélgettem, Deshimaru mesternek egy másik tanítványával. Deshimaru mester akkor még élt. Ezt az embert, emlékszem a nevére, úgy hívták, hogy Csendes Kő. Pierre-nek hívták. Mivel nem beszélt túl sokat, Deshimaru azt a nevet adta neki, hogy Csendes Kő. Csendes Péter. Azt mondtam, fantasztikus egy nap sesshin vagy egy nap így. Azt felelte, igen, Sensei azt mondta, minden napot így kell csinálni. Gondolkodás nélkül, napról napra, pontról pontra. És akkor az életed olyan tökéletes lesz, mint a kesza vonala. Nem szükséges gondolni későbbre, holnapra. Csak koncentrálni minden pontra, és a vonal automatikusan tökéletes lesz. Ezért olyan fontos zazent gyakorolni mindennap. Még akkor is, ha nem élhetsz egy kolostorban, mint Daisi. Mindig lehet a dojoba jönni, mindig lehet zazent gyakorolni, mindennap. Ezt nevezik a huszonnégy óra tanításának. Huszonnégy óra egy nap, vagy huszonnégy óra Isten. Ez egy nagyon fontos tanítás. Nagyon együttérző, különösen krízisidőben. Ennek a tanításnak nagyon sok aspektusa van.

Zeisleré mester egy kicsit más, különböző, nem tudom, hol van a szöveg. Kommentálta ezt a szöveget egy sesshin alatt. Az buddhák és pátriárkák igazi átadása: helyesen ülni. Pontos módja az ülésnek. Franciául a „just”-nek két jelentése van. Az egyik a „csak”: csak ülni, és a másik a „helyes”: helyesen ülni. Ha láttad a Dilisek vacsorája című filmet, megérted a "just" két jelentését. Ez vezetéknev is, vannak emberek, akiket Justnek hívnak. Ebben a filmben van egy fickó, akit Just Lebalndnak hívnak. Egy hülye fickó megkérdezi: "Csak Lebland?" Nincs vezetékneve. A helyes módja az ülésnek csak ülni. Ha szándékot teszel a zazenbe, akkor már többé nem csak ülni, és többé nem helyes zazen. A zazen a kezeket helyesen hokai-joinba tenni. Keresztezzük a lábakat is, egyenesen tartjuk a hátat, dőlés nélkül. Nem tartunk semmit a tudatunkban, még buddhát sem. Ez meghaladni az összes buddhát, és meghaladni életet és

halált. Ha egyszer bedobtak az összes buddha óceánjába, az összes buddha esküjének az óceánjába. Gyakorolj, ahogy ők gyakorolnak, és ne gondold soha bensőségesen a testedre vagy az életedre, mintha a te birtokod volna, a tulajdonod. Az összes buddhák gyakorlása követni a templom szabályait. Soha nem menni a templomon kívülre, sohasem elszökni az „itt és most”-tól. Ha egy évig, két évig gyakorlunk így, vagy akár egy egész életen át, az semmi más, mint az egy nap és egy éjszaka szabálya. Hogyha az „itt és most”-ra koncentrálsz, befejezheted az összes karmát, és azonnal a buddha földjén születhetsz újjá. Ez annyi, mint halhatatlannak lenni. Valójában Zeisler mester itt az avatási szertartás szövegének egy részét vette, ahogy észrevehettétek. Minden avatáskor ugyanezt olvasom. Azonnal véget vetni az összes karmának, és azonnal a buddha-földön születni újjá. Az egy nap és egy éjjel gyakorlása a buddha-pátriárkák gyakorlása. Egyetlen pillanat sem szökik meg, ha folytatod ezt a napot és éjszakát húsz évig, harminc évig, egész életen át. Semmi más nem lesz, csak ez a nap és ez az éjszaka, megállítod saját tested vágyait, a három drágaság óceánja leszel, s az élet és halál karmája azonnal megszűnik. Azt mondják, hogy a buddhák sok életen át, végtelen ideig gyakorolnak, de ez nem más, mint az egy nap és egy éjszaka gyakorlása megállás nélkül. Sose hagyj el a templomot, sose menj világi emberek házába. A gyakorlás a számádhik királya. És ha őszintén vágysz rá, hogy ebben az életedben buddha legyél, semmi más nincs, mint a folyamatos gyakorlás vég nélkül. Ez a fordítás biztosan nem teljesen pontos, Zeisler mester mondja. Ha ebben az életedben buddhává akarsz válni, nincs semmi más, csak a folyamatos gyakorlás. A buddhizmusban mindig azt mondjuk, buddhává válni. Buddhává válni ebben az életben, itt és most. De ez az élet buddha, ha gyakorolsz, vagy ha pihensz, itt és most buddha. Hogy buddha légy, hogy szatorid legyen, ez nem egy cél. Ha megérted, ha megemészted a Juniji-hogót, minden hely templom. Minden hely kolostor. Bárhol élsz, az egy szent hely. A második pátriárka, Eka hentes volt, Eno halász. Sose hagyták el a kolostort. -----

----- [1] Daichi Sokei Zenji (1290–1366) Kangan Giin (1217–1300) idején vált szerzetessé, aki Dogen Zenji tanítványa volt. Kangan halála után különféle tanárokat keresett fel. Később Keizan Zenjivel gyakorolt hét évet. Amikor huszonöt éves volt, Kínába ment, és tizenegy évig ott maradt. Miután visszatért Japánba, Meiho Sotetsutól (1277–1350) megkapta az átadást, aki egyike volt Keizan Zenji legfontosabb tanítványainak. Daichi költészetéről híres.

[2] Juniji, azt jelenti, tizenkét óra. Egy éjjel és nappal tizenkét órára volt osztva, és elnevezve tizenkét állat után, ugyanúgy, ahogy az évek. Hogo, azt jelenti, dharmabeszéd. Ez egy útmutató világi tanítványoknak, akik a kolostorban gyakoroltak szerzetesekkel. A tizenkét óra a következő: Az Egér órája 23–1 óra A Tehén órája 1–3 óra A Tigris órája 3–5 óra A Nyúl órája 5–7 óra A Sárkány órája 7–9 óra A Kígyó órája 9–11 óra A Ló órája 11–13 óra A Bárány órája 13–15 óra A Majom órája 15–17 óra A Kakas órája 17–19 óra A Kutya órája 19–21 óra A Vaddisznó órája 21–23 óra

[3] Buddha fogadalma, hogy megmenti az összes érző lényt, az óceánhoz hasonlatos mérhetetlensége miatt. [4] Daichi hangsúlyt fektet a koncentrációra és az őszinteségre minden tevékenységben, pillanatról pillanatra. Ez minden tevékenységnek és minden pillanatnak a megvilágosodása vagy felébredése. Így cselekedve meghaladjuk a szamszárát, élet és halál karmáját. Egyik cselekvés sem egy lépés, eszköz vagy előkészület valami más dologra, inkább befejezettnek kellene lennie minden pillanatban. [5] A kásaevés tíz jótéteményét említi a „Makasogi-ritsou” (A mahasamghika szabályai). Dogen Zenji ezeket idézi Fushukuhanpojában (Az étkezés módja), amely az Eihei-shingi része. [6] Itt Daichi a satori szót használja. A satori nem más, mint felébredettnek vagy ébernek lenni, akármilyen cselekvést is végzel, itt és most. [7] Még a buddha fogalmához sem szabad ragaszkodnunk. A Genjokoanban Dogen Zenji mondja: „Amikor a buddhák igazán buddhák, akkor nem tekintik magukat buddháknak. Már megvilágosodott buddhák, mégis folyamatosan

megvalósítják buddhát.” [8] Buddha, Dharma és Samgha. A Buddha, aki tudatában van a valóságnak. a Dharma a valóság maga és az erről szóló tanítás. A samgha olyan emberek közössége, akik követik Buddha tanítását, és gyakorolják a valóság kinyilvánítását. [9] A gyoji szó szerint fenntartani a gyakorlást, vagyis folyamatos gyakorlás. Dogen Zenji mondja a Shobogenzo Gyojiban: A buddha-pátriárkák nagy útján mindig van páratlan, folyamatos gyakorlás, amely szakadatlanul körbejár. A bodhi-tudat felébresztése, gyakorlás, éberség és nirvána a folyamatos, tétovázás nélküli gyakorlás köréből. Következésképpen ez sem valakinek a saját erőfeszítése, sem valaki másnak az erőfeszítése; ez mindig makulátlan, folyamatos gyakorlás.”