

A ZEN KVAN UM ISKOLÁJÁNAK MAGAZINJA

tüikör **Zen**



1996
4. évfolyam
1. szám

180 Ft

*Mokusó
zen*

*A dokszan
gyakorlat*

*Hétköznapok
és vallás*

*Mumon
versei*



*Vu Bong
zen mester
az európai
közösségek
vezetője*

A koreai zen buddhizmus, a közös meditáció gyakorlata



A magyarországi
Zen Kvan Um Iskolája a Szung Szán
zen mester által alapított Nemzetközi
Providence Zen Központoz tartozik.

Szung Szán zen mester a koreai
Csogje rend 78. pátriárkája.
Miután évekig tanított Koreában és
Japánban, 1972-ben megalapította a
Zen Kvan Um Iskoláját,
mely mára világszerte elterjedt.
Központjai Észak- és Dél-Amerikában,
Európában, Ázsiában, Afrikában és
Ausztráliában működnek.

A közösség minden hétfőn este 18.00
órától szertartást és gyakorlatot tart
a Tan Kapuja Buddhista Főiskola
dharma termében.
1098 Budapest, Börzsöny utca 11.
Tel: 280-6712, 280-6714

A közösség levélcíme:
A Zen Kvan Um Iskolája
Dobosy Antal
1215 Budapest, Árpád u. 8. VI. 156.

Zen tükkör
a magyarországi
Zen Kvan Um Iskolájának lapja
Megjelenik félfévente

A magazinban olvasható koreai szavak
és kifejezések átírása a Kim-féle módszer
alaján készült.

A kiadásért felelős a magyarországi
Zen Kvan Um Iskolájának apátja,
Dobosy Antal

Főszerkesztő:
Szigeti György

Szerkesztőbizottság:
Dobosy Antal
Hegedűs Róbert
Yvon Beck
Fábián Gábor

A szerkesztőség címe:
A Zen Kvan Um Iskolája,
1215 Budapest, Árpád u. 8. VI. 156.

A nyomdai előkészítést
a KVANUM Gmk. végezte.

A lap a M-N PRINT Kft.
nyomdájában készült.

ISSN 1218-0726



*Kvan Um, a cselekvő együttérzés bódhiszattvája
Szung Szán zen mester kalligráfúája*

Dobosy Antal

Mi az igazság és mi a valóság?



AZ EMBER, mióta csak a tudatára ébredt, keresi az igazságot. Az abszolút igazságot, az örök igazságot. Sokszor az istent vagy az isteneket ruházza fel ezzel a tudással, az ember számára pedig elképzelhetetlennek tartja, hogy az igazságot meg lehetne ismerni.

A zen fontosnak tartja az igazság keresését, úgy beszél róla: megismerni az igazi természetünket, meglátni az ember igazi természetét. Ez a kenszó, a megvilágosodás. De vajon melyik az igazi természetünk? Igazi természetem-e, ami épp most vagyok, amilyen épp most vagyok, hibáimmal, kételkedéssel, bizonytalanságaimmal, korlátaimmal együtt? Vagy valami más ez az igazi természetem? Ma gyakran mondják, hogy ismerd meg magad. Na és, ha megismertem, hogy milyen vagyok most, akkor az igazán én vagyok? Ha látok egy jelenséget, egy eseményt, vagy egy tárgyat és pontosan meg tudom mondani, hogy az mi, akkor tudom az igazságot? Sokan hiszik azt, hogy ha pontosan emlékeznek egy eseményre, akkor az igazságot tudják. Vajon így van-e? Sok-sok kérdés tehető fel, és mindegyik jogosan.

Úgy gondoljuk, hogy egy szellemi embernek megvan a szabadsága ahhoz, hogy új fogalmakat teremtsen, vagy a fogalmaknak új tartalmat adjon. Mi valljuk ezt a szabadságot, ezért nem azt kutatjuk, hogy mások mit érte-

nek igazság alatt, vagy mit értenek valóság alatt, hanem mi adunk tartalmat ezeknek a fogalmaknak, olyan tartalmakat adunk, amelyeket pontosan értünk, hiszen mi magunk hoztuk létre őket.

A legfontosabb, hogy megkülönböztessük a két fogalmat. Válasszuk szét az igazságot a valóságtól! A *valóság* jelentése legyen mindaz, ami van. Ahogy éppen vannak a dolgok, ahogy történtek az események. A valóság legyen a tények összessége, természetesen azon a módon, ahogy a tények számunkra vannak. Az *igazság* pedig legyen mindaz, ami a tények fölött van, legyen mindaz, amiből a valóság ered, ami szüli a konkrét jelenségeket. Az igazság legyen mindaz, ami egy jelenség lehetne, ahogy egy esemény történhetne, vagy történhetett volna. Foglalja magába az igazság mindazt, ami a szabadság tulajdonságával rendelkezik. Ezért a valóság egyarcú lesz, az igazság pedig sokarcú.

A valóság és az igazság megkülönböztetését tegyük úgy, hogy új célokat tűzhessünk ki magunknak, hogy hajtóerőt jelentsen a szellemi úton, hogy erőt adjon az új célok eléréséhez. Ez a mozdulat zen mozdulat. Igazolja a tudat szabadságát, teremtő erejét, és megvalósítja azt, amit éppen keresünk. Azáltal lesz, hogy akarjuk, hogy legyen, és hogy teszünk érte, hogy legyen. ☪

Tartalomjegyzék

Első kapu: Dzsódszú kutyája	2	Szung Szán zen mester tíz kapuja
Ötödik kapu: Fenn a fán	4	Szung Szán zen mester tíz kapuja
	6	Kommentárok
Zen tanítás, kongan gyakorlat	8	Egyetlen virág az egész világ
A doksan gyakorlat	10	Zen interjúk
Hjo Bong zen mester	12	Zen mesterek élettörténete
	13	Dharma beszédek
	14	Konganok
Kódó Szavaki zen mester	15	Mokusó zen oldalak
Hétköznapok és vallás	16	Mokusó zen oldalak
A tudat művelésének titkai	23	Szemelvények a zen tanításából
	24	Koreai buddhista mesék
	25	Versek
	26	Könyvismertető
	27	Szójegyzék
	28	Zen történetek

Első kapu: Dzsódzsú kutyája

VALAKI MEKKÉRDEZTE Dzsódzsú zen mestert:

– Van a kutyának buddha-természete?

– Mu! (*Nincs!*) – válaszolta Dzsódzsú zen mester.

SZUNG SZÁN KOMMENTÁRJA

Az első kérdés: Buddha azt mondta, mindennek van buddha-természete. A természet itt a lényegét jelenti: mindennek ez a lényege. Dzsódzsú ezzel szemben azt mondta, hogy a kutyának nincs buddha-természete. Melyiküknek volt igaza?

A második kérdés: Dzsódzsú így válaszolt: „Mu.” Mit jelent ez a „mu”?

A harmadik kérdés: van a kutyának buddha-természete? Most mit teszel? Sok tanítványom érti ezt, de a megértés nem segít. El kell jussál az élettől és haláltól való megszabadulás megvalósításához, ugyanis annak pusztá megértése nem segít.

KEDVES SZANSZÁNYIM!

Hogy van? Köszönöm a levelét, nagyon tetszett a verse. Köszönöm a kongant, Dzsódzsú kutyáját is. Több napon keresztül küzdöttem ezzel a kongannal, most már úgy érzem, készen állok a válaszadásra. Azt kérdezi, Dzsódzsúnak vagy Buddhának van-e igaza?

Buddha ujjá a holdra mutat

Dzsódzsú ujjá a holdra mutat.

A hold ugyanaz, az ujjak különbözők.

Kérdezi, mit jelent a „mu”.

Dzsódzsú ugat így: „mu!”

Kérdezi, van-e a kutyának buddha-természete.

A kutyák és az emberek éppen ilyenek.

Ha éhesek, esznek, ha fáradtak, alszanak.

Ajaj! Lám, lám!

Remélem, jól dolgoztam. Ha nem, hosszú botjának kell lennie ahhoz, hogy Alabamában meg tudjon ütni. Élve-



zem a konganokat és szeretnék tovább gyakorolni Önnel. Addig is viszontlátásra és köszönöm.

Ned

KEDVES NED!

Köszönöm a leveledet. Hogy vagy? Most tértem vissza a Providence Zen Központba.

A kutyás kongannal kapcsolatban: amit elértél az nem jó és nem rossz. Mindenekelőtt azt kérdezem, Buddhának vagy Dzsódzsúnak van-e igaza? Azt írod, hogy „Buddha ujjá a holdra mutat. Dzsódzsú ujjá a holdra mutat. A hold ugyanaz, az ujjak

különbözők.” Te hozod létre a rengeteg ujjat, ráadásul ragaszkodsz is hozzájuk. Hogyan is láthatnád akkor a holdat? A válaszod olyan, mintha a holdat akarnád megütni egy bottal.

Aztán azt írod, Dzsódzsú „mu”-ja Dzsódzsú ugatását jelenti. Miért Dzsódzsú ugatásával foglalkozol? Én a te ugatásodat akarom. Mondom neked, hogy a jobb lábadat vakarod, pedig a bal viszket.



Utána ezt írod: „A kutyák és az emberek éppen ilyenek. Ha éhesek, esznek, ha fáradtak, alszanak.” Azt mondd: *éppen ilyenek*, de a válaszd *csak ilyen*. Az *éppen ilyen* és a *csak ilyen* nagyon különbözőek. Vegyünk egy példát: itt van egy csengő. Ha azt mondd, ez egy csengő, ragaszkodsz névhez és formához. Ha azt mondd, nem csengő, ragaszkodsz az ürességhez. Ha azt mondd „amikor éhes vagy, egyél; amikor fáradt, aludj” vagy „az ég kék, a fa zöld”, akkor ezek *csak ilyen* válaszok. Igazak ugyan, de nem helyesek. Fel kell emelned a csengőt és megcsengetni. Ez az *éppen ilyen*. Az *éppen ilyen* és a *csak ilyen* tehát különböznek egymástól. Ismét felteszem a kérdést: van-e a kutyának buddha-természete? Mondd meg, mondd meg! Ha nem érted, csak menj egyenesen. Ne ragaszkodj a saját megértésedhez, ez nem segíthet. Az Igaz Út nem függ megértéstől vagy meg nem értéstől. Csak menj egyenesen a nem-tudom útján! Akkor saját véleményed, helyzeted, körülményeid mind eltűnnek, és megjelenik a helyes vélemény, a helyes körülmény, a megfelelő helyzet. Akkor teljes leszel, érted?

Remélem, egyenesen haladsz – tartod a nemtudomot, amely tiszta mint a tér, hamarosan befejezed az élet és halál nagy munkáját, és meg akarsz óvni mindenkit a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

KEDVES SZANSZÁNYIM!

Március 8-a van. Szürke köd veszi körül házamat, és párasítja be a levegőt. Hétfőn érkezett meg levele, és úgy vágott fejbe, mint egy darab téglá. Azt írta, én hozom létre a kapukat, az ujjakat és az akadályokat. Azt



hiszem, ez így van, bizonyára sok mindent hozok létre. Úgy érzem, ragaszkodom a gondolataimhoz, és kergetem, ahogy a kutya kergeti a saját farkát. Azt írja hogy amit elértem az „nem jó és nem rossz”. Köszönöm, szükségem volt erre!

A konganomat illetően a válaszom: azt hiszem, van a kutyának buddha-természete.

Azt mondja, reméli, hogy egyenesen haladok, és tartom a nemtudom tudatot. Megpróbálok.

Remélem, a zen központban minden rendben, és Ön is jól van. Köszönöm, hogy írt nekem, rendkívül élvezem leveleit. Izgalmas ráatalálni saját hibáimra.

Tisztelettel:

Ned

KEDVES NED!

Köszönöm nagyszerű leveledet. Hogy vagy?

Tudatod nagyon nyugodt. Egyedül az baj, hogy ragaszkodsz a saját megértésedhez. Ne ellenőrizd a megértésed! Amikor ez eltűnik, tudatod tiszta lesz, mint a tér. Ha tiszta mint a tér, olyan mint egy tiszta tükör. Ha piros szín tűnik fel, piros lesz; ha fehér tűnik fel, fehér. Ha valaki szomorú, én is szomorú vagyok, ha valaki vidám, én is vidám vagyok. Látsz, hallasz, szagokat érzel; minden *éppen ilyen*, minden igazsággá lesz.

A kutyás konganra adott válaszd ez volt: „azt hiszem, van...”. Ezért harmincszor ütlek meg! Miért gondolkodsz? A zen a gondolatok elvágása, és a tudat üresség természetének meglátása. Ez az üresség-tudat világít meg mindent. Így minden tiszta. Az ég kék, a fák zöldek.

A kérdések tehát a következők:

1. Buddha azt mondta, mindennek van buddha-természete. Dzsódzsú pedig azt, hogy a kutyának nincs buddha-természete. Melyiküknek van igaza?

2. Dzsódzsú ezután azt mondta: „Mu!” Mit jelent ez?

3. Én kérdezem: van-e a kutyának buddha-természete?

Ez három kérdés. Ha nem érted őket, csak haladj egyenesen. Ne ellenőrizd a megértésed. Ha ragaszkodsz hozzá, bajban leszel. Tégy félre mindent. Tartsd a nemtudom tudatot – mindig és mindenütt. Ne aggódj jövőmenő gondolataid miatt. Engedd el őket. Próbáld meg, próbáld meg! Nemtudom tudat tízezer éven át.

Remélem, tartani fogod a nemtudom tudatot, amely tiszta, mint a tér; hamar befejezed az élet és halál nagy munkáját; eléred a megvilágosodást és meg akarsz óvni mindenkit a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

Ötödik kapu: Fenn a fán

HJÁNG AM MESTER azt mondta: „Valaki lóg a fáról: fogaival kapaszkodik az ágba, kezeivel nem éri el a ágakat, lábai nem érik el a fát (*keze és lába össze van kötözve*). Egy másik ember a fa alatt azt kérdezi tőle: „Miért jött Bódhidharma Kínába?” Ha nem válaszol, nem teljesíti a kötelességét, és ezért meg fogják ölni. Ha válaszol, elveszíti az életét. Ha te lennél ott a fán, hogyan maradnál életben?”

SZUNG SZÁN KOMMENTÁRJA:

Fogaiddal kapaszkodsz, nem nyithatod ki tehát a szádat. A kezeidet sem tudod mozdítani, a testedet sem. Semmit sem tehetsz. Ezt a kongant *kjung csul mun* kongannak nevezzük. Minden megállt. Csak egy valami lehetséges. Mi az a valami? Csak egy út létezik. Nem két út – csak egy. Ha rátalálsz erre, lehetővé válik a jó válasz. A kérdés az, hogy „Miért jött Bódhidharma Kínába?” Ha válaszra nyitod a szádat, máris halott vagy. Ha nem válaszolsz, nem teljesíted bódhiszattva-kötelességedet, tehát meg fognak ölni. Ha te lennél ott a fán, hogyan maradnál életben? Ez a nagy kérdés.

Ha ezen a kapun átjutsz, befejezed a konganok felét. Körülbelül ezerhét száz konganunk van. Amikor ezen a kapun túljutsz, körülbelül nyolcszázötven konganra tudod a választ. Ez tehát egy nehéz kongan. Ha csak átjutsz ezen a konganon, annak önmagában nincs jelentősége. Ha a kongant birtokolod, akkor a tudatod, a tested és a világod egygyé válik, és jól működik majd. Eléred a szabadságot, megvalósítod a helyes feladatot, így lehetővé válik számodra az élettől és haláltól való megszabadulás. Érd hát el az élettől és haláltól való megszabadulást. Ez azt jelenti, hogy nincs élet, nincs halál. Ha azonban csak ez a *nincs élet, nincs halál* létezik számodra, gondban leszel.

KEDVES TISZTELETREMÉLTÓ SZUNG SZÁN!

Az öntől kapott konganon tipródom, azon amelyben egy ember lóg a szakadék fölött, fogaival kapaszkodva egy fába, és valaki a fa alatt megkérdezi tőle: „Miért jött Bódhidharma nyugatról?”

Azt hiszem, a válasz ez lehetne: ki az, aki a fán lóg?

Bódhidharma nem nyugatról jött. Senki sem lóg a fán. Kitaláltam egy történetet: Van egy folyó, amely egyre közelebb folyik a sivataghoz. Át kellene jutnia a sivatagon, de akárhányszor a közelébe ér, a homok elnyeli a vizét. Mit lehet tenni? Jön egy felhő, magába szívja a folyó vizét, szépen átviszi a sivatag felett és a másik oldalon esőként hullatja a földre. A fáról lógó ember a fogalmi tudat. Nem tud olyan kérdésre válaszolni, amit a tudat tesz fel. Az egyetlen válasz, ha meghaladja, elengedi a fogalmi tudatot, és eléri a nincs-tudatot. Ezért nem tették fel igazán a kérdést. Ezért lett a folyóból felhő.

A Dharmában: *Jean*

KEDVES JEAN!

Köszönöm leveledet. Hogy vagy?

A válaszod nem jó és nem rossz. Már érted ezt a kongant. Igazad van, de a beszéded értésen alapul, az értés pedig gondolkodás. Meg kell élned ezt a kongant.

A válaszodban kinyitottad a szádat. Tehát máris halott vagy. Mit teszel most? A kongan így szól: „ha nem válaszol, nem teljesíti a kötelességét. Ha válaszol, elveszíti az életét.” Nem használhatja a kezét, nem használhatja a lábát, nem használhatja a száját. Ha te lennél ott a fán, mit tennél? Ha tisztán látod ezt a helyzetet, akkor meg fogod érteni.

Egy történetet írtál le egy folyóról. Érted, miről van szó, de amint mondtam, az értés gondolkodás. A gondolkodás nem segít. Azt írod: meghaladni. Mi az, hogy meghaladni? Mi a nincs-tudat? Mutasd meg nekem. Valaki megkérdezte Ma Dzsó zen mestert:

– Mi a Buddha?

– A tudat a Buddha. A Buddha a tudat – válaszolta.

Máskor valaki újra megkérdezte:

– Mi a Buddha?

– Az nem a tudat, az nem a Buddha – válaszolta.

Melyik a helyes? Nem kell sok szó. Helyesen kell értened az *éppen most* tudatot. Az *éppen most* tudat nem függ szavaktól, nem függ időtől és tértől, nem függ élettől és haláltól, nem függ Buddhától és Istentől, semmitől sem függ. Egyedül igaz énedtől függ. Ha nem

érted, csak menj egyenesen a nemtudom útján. Ne ellenőrizz semmit!

Remélem, haladsz egyenesen a nemtudom felé! Hamarosan befejezed a házi feladatodat, eléred a megvilágosodást, és meg akarsz óvni mindenkit a szenvedéstől.

A Dharmában: Szung Szán

KEDVES SZANSZÁNYIM!

Jó volt New Havenben látni önt a múlt hétvégi elvonuláson. Örülök, hogy már jobban érzi magát és – mint látszólag mindig – most is olyan jó színben van. Már értem, miért tölti idejét különböző központokban: a tanítványok túlságosan ragaszkodnak a zen mesterhez!



Úgy érzem, múlt hétvégén annyira ráhangolódtam a tanítására mint azelőtt soha. Hosszú időre és rengeteg kemény gyakorlásra volt szükség ahhoz, hogy ezt a pontot elérjem, még akkor is, ha ez csak a kezdet (minden új felismerés annak tűnik). Köszönöm.

Az ön által adott házi feladatra (*a márciusi Hjang Am „Fenn a fán”-ja*) a válaszom:

Szumeru hegygel ütöm meg, mielőtt kinyitná a száját. December 10-én teszek fogadalmat. Remélem, akkor viszontlátom.

Tisztelettel: Ralph

KEDVES RALPH!

Köszönöm leveledet. Hogy vagy, és hogy van a családod? Én is örültem, hogy találkoztunk a New Haven zen központban.

Azt írtad, a zen mesternek ide-oda kell utaznia. Egy ide-oda utazgató zen mester nem túl jó zen mester. Ha erős a zen mester, egy helyen lakik, mindenki odamegy, hogy láthassa. Így hát én vacak zen mester vagyok.

Réges-rég, a kiváló zen tanítványok csak egyszer találkoztak a zen mesterrel, aztán a *csak-menj-egyenesen tudattal* hazatértek; volt aki hat évre, mások nyolc évre, megint mások tízre. Végül elérték a megvilágosodást, és akkor felkeresték a zen mestert. Megkapták a Tant és ők is zen mesterekké váltak. Mostanában viszont az emberek állandóan látni akarják a zen mestert, dharma beszédeket akarnak hallani, és sok kongan tanításon akarnak részt venni. Ha erős a hited, a bátorságod és komoly kérdéseid vannak, akkor egyetlen alkalom is elegendő. Ez azt jelenti, hogy ha a nemtudom tudatod szilárd, ez előbbre visz, mint a zen mesterek, vagy mint a Buddha vagy Isten. Azt hiszem, te már találkoztál velem egyszer, ez tehát elég is. Ha többet akarsz, te is vacak leszel. Ha eljössz és találkozunk, akkor csak egy szót hozzád magaddal.

Házi feladatodra azt válaszoltad: „Szumeru hegygel ütöm meg, mielőtt kinyitná a száját”. Kinyitottad a szádat, tehát máris halott vagy. Mit teszel? Ebben a konganban nem tudsz beszélni, nem tudod a kezedet használni. A tett és a beszéd nem járható út. Szavak nélkül, tettek nélkül kell válaszolnod.

Remélem, csak haladsz egyenesen a nemtudom tudat útján, ami tiszta, mint a tér. Hamarosan befejezed az élet és halál nagy munkáját, és meg akarsz óvni mindenkit a szenvedéstől.

A Dharmában:
Szung Szán

Fordította: Dobosy Antal és Szigeti György

Mumon Ekai

Dzsódzsú kutyája

HOGY ELJUSS A ZENHEZ, túl kell jutnod a pátriárkák kapuin. Hogy elérd ezt a finom megértést, teljesen el kell vágnod a gondolkodás útját. Ha nem tudsz túljutni a pátriárkák kapuin, és nem vágod el a gondolkodás útját, akkor a fűvek és a fák szellemének vagy alárendelve. Most én azt kérdezem tőled, mi az, hogy pátriárkák kapui? Nos, ez az egy szó, hogy NINCS. Ez a legelső kapu a zenhez. Ezért hívják ezt a zen *Nincs Kapujának*. Ha túljutsz ezen, nemcsak meglátod Dzsódzsút szemtől-szembe, de kéz a kézben fogsz haladni az egymást követő pátriárkákkal, együtt vonod fel szemöldöködet az övékkel, látsz ugyanazzal a szemmel, hallasz ugyanazzal a füllel. Hát nem csodálatos lehetőség ez? Nem jutnál-e szívesen át ezen a kapun?

Ébreszd fel egész testedet a háromszázhatvan csonttal és innal együtt, a bőr nyolcvannégyezer pórusával



Szu Bong zen mester 1974-ben lett Szung Szán zen mester tanítványa, s 1993-ben kapta meg tőle a Tant. Éveken át vezette a három hónapos zen visszavonulásokat Koreában és az USA-ban. 1994. július 17-én halt meg Hong-Kongban.

együtt. Idézd fel a NINCS szóra irányuló hatalmas kételkedés és összpontosítás szellemét. Hordozd ezt állandóan, éjjel és nappal. De ne alkoss semmilyen nihilisztikus elképzelést az ürességről, sem a van és a nincs viszonylagosságáról. Ez olyan lenne, mintha forró vasgolyót nyeltél volna, amit nem tudsz kiköpní, hiába is próbálsz. Ha eljön az ideje, az idáig felhalmozódott összes csalóka ábránd és téves gondolat kipusztul, és magától egyesül majd a belső és a külső. Ezt pontosan tudni fogod, de csak te magad látod, ahogy a néma az álmait. Abban a pillanatban hirtelen minden robbanás-szerűen átalakul, bámulatba ejted az egeket és megrázod a földet.

Úgy fogod érezni, mintha magadhoz ragadtad volna és kezekben tartanád derék Kannu vezér hatalmas kardját. Ha találkozol Buddhával, öld meg őt! Ha pátriárkákkal találkozol, öld meg őket! Az élet és halál határán tökéletes szabadsággal rendelkezel, a határtú világ és a négyféle születés között a kellemes és vidám számadhit fogod élvezni.

De ismét megkérdezem, hogy kell ezt végrehajtani? Engedd, hogy energiáid minden morzsája ennek a NINCS-nek az érdekében működjön. Ha megszakítás nélkül folytatod, meg fogod látni, egyetlen szikra kell csak, és a szent gyertya meggyullad.

*A kutya, a buddha-természet, a kimondás.
Mind a három tökéletes és végső.
Mielőtt még van-t vagy nincsen-t mondanál,
Már abban a pillanatban halott vagy.*

Mumon Ekai

Fenn a fán

LEHET ÉKESSZÓLÁSOD a lehető legtehetségesebb, mégis ebben a helyzetben teljesen hasznavehetetlen. Ismerheted tökéletesen az egész buddhista irodalmat, mégis itt az teljesen hasznavehetetlen. Ha megoldod ezt a problémát, életet adsz annak az útnak, ami mindeddig halott volt, és szétrombolod azt az utat, ami mostanáig élő volt. De van még egy lehetőség is, hogy megvárod Maitréja Buddhát, és tőle kérdezed meg.

*Hjáng Am jócskán meggondolatlan,
Vétke és mérge határtalan.
A szerzetesek száját betapasztja,
Testükben a szellemet elaltatja.*

Fordította: Dobosy Antal

Vu Bong zen mester

Fenn a fán

AZ EGYIK KONGAN, amit a *Nincs Kapu* gyűjteményből használunk a zen gyakorlatunkban, az a szituáció, melyet Hjang Am zen mester állít elénk:

„Valaki lóg a fáról: a fogaival kapaszkodik az ágba, a kezeivel nem éri el az ágakat, a lábai nem érik el a fát (a kezeit és a lábait összekötötték). Egy másik ember a fa alatt azt kérdezi tőle:

– Miért jött Bódhidharma Kínába?

Ha nem válaszol, nem teljesíti a kötelességét: tehát meg kell halnia. Ha válaszol, elveszíti az életét. Ha te vagy ott a fán, hogyan maradsz életben?”

Ez egy nagyon nehéz szituáció. Nagyon érdekes kongan, mert semmilyen értés nem segít. Nem vezet célra egyetlen értésünk sem. Nem tudjuk kezeinket megmozdítani, nem tudjuk szánkat használni, de van egy dolog... csak ez az egy dolog lehetséges.

A zen azt jelenti, hogy valósítsuk meg az igazi éniünket. Igazi éniünk megvalósítása azt jelenti, hogy az igazság szerint éljük az életünket. Ez azonban nem az élethez vagy a halálhoz való ragaszkodást jelenti. Anélkül, hogy ragaszkodnánk az élethez vagy a halálhoz, engedjük, hogy a szeretet és az együttérzés természeténél fogva működjön az életünkben, amely azt jelenti, hogy elkötelezettségünk ehhez a világhoz mindig nagyon tiszta marad. Az életről beszélünk, de az élet nem élet. Tesztünknek van élete és halála, de igazi életünknek, igazi éniünknek nincs élete vagy halála. Ha képesek vagyunk hagyni az igazságot működni az életünkben, akkor bármilyen nehéz szituáció is legyen ez, mégsem olyan nehéz. Akkor még egy ilyen nehéz szituációban is megjelenik a megfelelő helyzetünk, a helyes hozzáállásunk és a helyes cselekedetünk, amely az igazi élet megvalósítását jelenti. Ha ragaszkodunk az élethez vagy a halálhoz, akkor olyanok vagyunk, mint a sétáló hullák. Ha nem ragaszkodunk az élethez vagy a halálhoz, akkor életben maradhatunk.

A szituáció, amelyet Hjang Am zen mester állít elénk Dharma kapuként, a megszokottól eltérő helyzet. Ha megvizsgáljuk életünket, akkor számos ilyen szituációt találhatunk. Amikor létrehozuk a dualitásokat és ragaszkodunk hozzájuk, akkor olyanok vagyunk, mint ez az ember a fán. Emlékszem, volt néhány ostoba vitám szüleimmel, megpróbáltam meggyőzni őket utam helyességéről. Amikor feladtam az ilyen ostoba nézeteimet, csak akkor tudtam kapcsolatunkat bensőségessé és élővé tenni. Talán veletek is történt már ilyen, meglehet, hogy más formában.

Ez a kongan azt a feladatot állítja elénk, hogy találjuk

meg igazi utunkat egy ilyen látszólag lehetetlen szituációban. S valóban, a lehető legnagyobb kihívás ez számunkra, ahol nem elég okosnak lenni. Hogyan tudunk akkor ezzel a szituációval megbirkózni? Csak tartsd fenn a nemtudom tudatot. Ha mantra gyakorlatot végzel, akkor csak próbáld mantrázni. Ha a *mi vagyok én?*, *mi ez?* kérdéseket tartod fenn, akkor csak tartsd fenn a nagy kérdést, csak tartsd fenn a nemtudom tudatot. Akkor a kongan önmagától működik. Majd egy napon a kongan teljesen áttetszően és világosan jelenik meg számodra. Ott lesz előtted a helyes válasz. Főlöské az akarnod, hogy valami világos vagy áttetsző legyen, vagy ne rendelkezz semmivel ebben a pillanatban. Elmerülsz az álom világban, és elveszted saját életed – ezt teszed.

Hjang Am konganja vagy más kongan egyáltalán nem fontos. A legfontosabb az, hogy ébredj fel! Légy élő! Akkor, mit csinálsz éppen most?

Fordította: Szigeti György ☞



Vu Bong zen mester Lengyelországban született, s majd szüleiivel az USA-ba vándorolt ki. 1972-ben lett Szung Szán zen mester tanítványa, s tőle 1994 nyarán kapta meg a Tant. 1995-ben feleségével, Grazyna Perl dharma mesterrel és gyermekeikkel Párizsba költözött.

Zen tanítás, kongan gyakorlat

AKONGAN köz-eket vagy köz-okiratot jelent. Sok-sok évvel ezelőtt Kínában valahányszor kormányzati okiratokat másoltak, hivatali pecsétet vagy bélyegzőt nyomtak a másolatra úgy, hogy a bélyegző egyik fele az eredeti okiraton maradt és a másik fele az utánzaton. Azért, hogy a másolat hitelességét ellenőrizzék, a bélyegző két felét összeillesztették. A zen tradícióban a konganokat ugyanígy használják: a tanítvány kérdésre adott válasza az egyik fél, amit összeilleszt a tanító válaszával, ami a másik fél. Amikor a tanítvány és a tanító válasza ugyanaz, azt nevezik a Tan tudattól tudatig való átadásának.

Valójában nem volt kongan gyakorlat. Buddha megszületett és megvilágosodott. Azt tanította tanítványainak, hogy minden mulandó, a vágy, a harag és a tudatlanság hozza létre a szenvedést, valamint azt is tanította, hogyan érzük el a megszabadulást illetve a nirvánát. Akkoriban nem voltak írások, sem viták, csak meditációs gyakorlat. Miután Buddha meghalt, tanítványai négy ízben összejöttek, hogy leírják azt, amit Buddha tanított. Ezeket az írásokat nevezik szútráknak, amelyeket nem Buddha írt le, éppen úgy, mint az evangéliumok esetében, amelyeket nem Jézus írt. Azok a tanítványok szavai. Az elkövetkezendő években a tanítványok azon vitakoztak, hogy tulajdonképpen mit is tanított a Buddha: „A Buddha ezt tanította, a Buddha azt tanította...” A buddhizmus tanulmányozása sokkal fontosabb lett, mint a gyakorlás. A buddhizmuson belüli iskolák vitakozni kezdtek egymással.

Majd körülbelül ezeröttszáz évvel ezelőtt Bódhidharma tanítani kezdett. Indiából Kínába utazott, ahová a buddhizmus háromszáz évvel ezelőtt érkezett. Bódhidharma azt látta, az emberek csak arra használják a buddhizmust, hogy a kívánt dolgáikért könyörögjenek, ezért elkezdte őket tanítani a helyes útra.

Van egy híres történet Bódhidharma első látogatásáról: egy napon meglátogatta a dél-kínai Liang-dinasztia Vu császárat. A császár elmondta neki, hogy számtalan templomot építtetett, számtalan szútrát másoltatott és számtalan szerzetest látott el élelemmel. Majd megkérdezte Bódhidharmát:

- Mennyi érdemre tettem szert?
- Semennyire – válaszolta Bódhidharma.

– Mi a szent igazság legfőbb jelentése? – kérdezte a császár.

– Az nem szent, az tiszta, mint a tér.

A császár teljesen összezavarodott.

– Ki vagy te, itt előttem? – kérdezte.

– Nem tudom – válaszolta Bódhidharma.

Majd Bódhidharma Észak-Kínába ment, ahol számos híres templom állt, amelyeket azonban mind elkerült, és végül a Szórim (*kínaiul: Saolin*) kolostor közelében egy barlangban ült le arccal a falnak. Kilenc év után Huj-ko meglátogatta és így szólt:

– Kérlek, tanítsd nekem a Dharmát.

– Még ha beavatnálak, akkor sem hinnél nekem – válaszolta Bódhidharma.

Akkor Huj-ko levágta egyik karját, hogy bizonyítsa őszinteségét.

– Mester! A fájdalom iszonyatos! Tudatom rettenetes fájdalomban van. Kérlek, nyugtasd meg a tudatomat!

– Add nekem ide tudodat, majd én megnyugtatom!

– Nem találok!

– Akkor már megnyugodott a tudatod! – válaszolta Bódhidharma.

Huj-ko hallva ezt elérte a megvilágosodást, és ő lett a Második Pátriárka. Ez volt az első zen tanítás: a Tan tudattól tudatig való átadása.

A következő nagyobb változás a zen tanításban a Hatodik Pátriárkával jött el, aki azt tanította: „Ha nem csinálsz okot, nincs okozat, tehát ne csinálj semmit sem!”

E nagyon egyszerű tanítás miatt lett híres. Egyszer két szerzetes a szélben lobogó zászlót figyelte. Azon vitakoztak, hogy a zászló vagy a szél az, ami mozog. A Hatodik Pátriárka hallva őket így szólt: „Nem a zászló és nem a szél az, ami mozog. A tudatodok mozog.”

Tehát ez az új kérdés – *mi a tudat?* – kezdte inspirálni a zen szerzeteseket. Sok kérdés jön elő a történetekből, olyanok mint: *Mi az élet? Mi a halál? Mi a tudat?* Mindezek a kérdések lettek a konganok, és az emberek el kezdték használni ezeket a saját gyakorlatukban. Amikor egy tanítvány jött a Hatodik Pátriárkához, az megkérdezte:

– Honnan jössz? Mi az a dolog, ami ide jön?

– Nem tudom – válaszolt a tanítvány.

Innen származik a *Ki vagyok én?* kongan. Ugyanaz a

kérdés, amelyen Buddha dolgozott hat éven át. Buddhának, Bódhidharmának és a Hatodik Pátriárkának ugyanaz a kérdése volt: *Ki vagyok én?* És ugyanaz a válasza: *Nem tudom.* Ez volt az eredeti kongan gyakorlat. Később sok iskola fejlődött ki és természetesen mindegyik iskolán belül számos módszer alakult ki. Egy falusi fiú egyszer megkérdezte a Nyolcadik Pátriárkát, Ma Dzsót: „Mi a Buddha?” Ma Dzsó így felelt: „A tudat a Buddha, a Buddha a tudat.” Később, amikor a fiú ismét megkérdezte, így felelt: „Nincs tudat, nincs Buddha.” Jóllehet korábban a tanítás egyszerű volt, mára számos intellektuális stílusa alakult ki, és a szócsaták vagy a dharma küzdelmek is megjelentek. Így jött létre a *Kék szikla feljegyzések* és a *Nincs kapu*, a zen konganok két híres gyűjteménye.

A zen a hétköznapi emberek számára egyre rejtélyesebbé vált. A zen gyakorlat és az emberek mindennapi élete egyre távolabb került egymástól. Az emberek nem értették az olyan titokzatos mondásokat, mint: „a facsírke sír, a kötigris az égen száll. Látod a nyúl szarvát?” A zen az előkelő társaságok gyakorlata lett. Az embereknek mindig a mélyebb jelentést kellett keresniük, hiszen a szavak önmagukban nem jelentettek semmit. Ez a stílus addig ment, amíg vissza nem tért a sokkal közvetlenebb tanítás. A *mi a buddhizmus?* kérdésre a *jön a tavasz, a fű magától nő* mondattal válaszoltak. Bár a zen számos választ adott ezekre az alapvető kérdésekre, azok mégis mindvégig az igazságra mutattak rá.

A múltban a szerzetesek és a szerzetesnők egész életüket a hegyekben élték le a zen gyakorlásával. Elég volt meglátni az igazságot. Az igazság helyes működése nem volt szükséges, hiszen nekik nem volt kapcsolatuk a társadalommal. Manapság azonban az emberek többségét teljesen lefoglalja a család és a munka – tehát a zen és a mindennapi élet kapcsolata nagyon fontossá vált. Azért, hogy elérd az igazi énedet, helyes élet szükséges. Tégy le mindent, ne csinálj semmit sem, és pillanatról pillanatra tartsd fenn a megfelelő helyzetet, a helyes hozzáállást és a helyes cselekedetet. Csak csinálj! Ha ezt gyakorlod, máris elérted az igazi énedet. De ne hidd, csak tartsd fenn a próbálkozást. Akkor a helyes elérés és a helyes cselekedet együtt jelenik meg. Ez a zen forradalom egyik fajtája.

A múltban a kongan gyakorlat a megvilágosodás ellenőrzését jelentette. Most azért használunk konganokat, hogy helyessé tegyük életünket. Ez különbözik a konganok használatának tradicionális útjától, amelyről az előbb beszéltünk. Nem számít, hogy a válaszok helyesek vagy nem – csak az számít, hogyan tudod használni a konganokat a mindennapi életben.

A *Kván Űm* a hang észlelését jelenti. Az igazi éned

meglátása ez. Ugyanakkor, a világ hangjának észlelése azt is jelenti, hogy meglátjuk a sok-sok érző lény szenvedését. Ha meghallod ennek a szenvedésnek a hangját, akkor képes leszel segíteni az érző lényeknek. Ez a bódhiszattva út. Segíteni másokon – ez a gyakorlatunk, ez a munkánk. A helyes gyakorlás nemcsak a megvilágosodás elérése, hanem a megvilágosodás munkájának



megtalálása is. Tehát a konganok útja csupán egy módszer, amely azt tanítja, hogyan csináld azt. Ne ragaszkodj a helyes válaszokhoz vagy a rossz válaszokhoz. Használd a konganokat véleményeid meghaladására. Amikor meghaladod véleményeidet, tudatod olyan tiszta lesz, mint a tér, amely azt jelenti, hogy pillanatról pillanatra tükröződik bármely helyzet, valamint helyesen és aprólékosan reagálsz.

Néhányan megkérdezték: „Mi a legjobb út a konganokon való munkálkodáshoz?” Az egyik kiváló tanító egyszer azt mondta: „A tízezer kérdés valójában egy kérdés.” Csak menj egyenesen a nem-tudom útján, ez az egy kérdésen való munkálkodás. Csak csináld! Ha ragaszkodsz a konganhoz, nagy problémád lesz; ez a zen betegség egyik fajtája. A kongan csupán a holdra mutató ujj. Ha ragaszkodsz az ujjhoz, nem látod meg a holdat. A legfontosabb az irányvételed: a nem-tudom.

A gyakorlás régi stílusa ez volt: vonulj el a hegyekbe, vágd el a külső világot, csupán egyetlen egy konganon dolgozz, akár éveken át. A mi gyakorlatunk annak megtanulása, hogyan cselekedjünk helyesen a mindennapi életben a kongan gyakorlaton keresztül. Tehát, amikor csinálsz valamit, csak csináld! Amikor csak csinálsz, nincsenek gondolatok – nincs alany, nincs tárgy. A belső és a külső eggyé válik. Ez a helyes kongan gyakorlat – csak csináld! Pillanatról pillanatra a mindennapi élet a mi konganunk. A mi zen forradalmunk.

Fordította: Szigeti György

A dokszan gyakorlat

Személyes beszélgetés a zen mesterrel

A DOKSZAN ALATT személyre szóló kongan tanítást értünk, ami fontos szerepet tölt be a zen rinzai iskolában. Mester és tanítvány közötti interjújuk is szokták nevezni. A dokszan során általában a tanítványok egyenként járulnak a mester színe elé, ahol is bensőséges beszélgetés, tanítás folyik le közöttük. A mesterek azt tanítják, hogy az interjú alatt a tanítványok egyéni tudata eltűnik, és a mester tudatával eggyé válik. Ebben a bensőséges viszonyban, amikor a kint és a bent, mikor a te és az én eggyé válik, ekkor lehetséges a tanítás, a tanátadása. Általában az interjú alatt a tanítvány bármilyen

kérdést feltehet a mesternek, a legszemélyesebb problémáit megbeszélheti vele. A mester megválaszolja ezeket a kérdéseket, és tanítja a tanítványát. Néhány zen iskolában konganokkal tanítanak, ami azt jelenti, hogy a mester elmond egy rövid történetet, és arról tesz fel kérdéseket, megvizsgálja, hogy mit értett meg tanítványa. A zen szótó iskoláiban pedig a tanítványokat éppen foglalkoztató kérdéseket válaszolja meg. Az interjú, a dokszan a legfontosabb zen-gyakorlat, a tan áthagyományozódásának élő módja, az élő zen, a zen-megértés iránytűje.

Három interjú

EGY VASÁRNAP reggel, egy tanítvány belépett a Providence Zen Központ interjú szobájába, és meghajolt Szung Szán zen mester felé.

– Mit hoztál ide? – kérdezte Szung Szán zen mester.

– KACU!!! – kiáltott a tanítvány.

– Nem jó. Adj egy másik választ – mondta a zen mester.

– KACU!!! – kiáltott újra a tanítvány.

– Csak KACU-t kiáltasz. Mennyit nyom a KACU-d? – kérdezte Szung Szán zen mester.

– Semennyit – válaszolt a tanítvány.

A zen mester harmincszor megütötte, és a tanítvány távozott.

Egy másik tanítvány érkezett és meghajolt.

Szung Szán azt mondta:

– Egyszer egy tanítvány felkereste Un Munt, és megkérdezte: „Mi a Buddha?” Un Mun azt felelte: „Szár az szar a boton.” Ez a válasz helyes vagy helytelen?

– Helytelen – felelte a tanítvány.

– Miért helytelen? Ha valaki jönne, és megkérdezné téged „Mi a Buddha?”, akkor mi lenne a válaszod? – kérdezte a zen mester.

– Szár az szar a boton – felelte a tanítvány.

– Ó! Nagyon jó. Felteszek még egy kérdést. Dong Szán zen mester azt mondta: „A Buddha három font len.” Ez a válasz és az előző azonos vagy különböző?

A tanítvány a földre csapott.

– Nem hiszek neked – mondta a zen mester.

– A madarak a levegőben repülnek, a halak a vízben úsznak – felelte a tanítvány.

– Ez olyan, mintha a bal lábad vakarnád, mikor a jobb lábad viszket – mondta zen mester.

A tanítvány meghajolt, és távozott. Majd egy másik tanítvány érkezett. A zen mester megrázta a csengőt.

– Mikor hallod ezt a hangot, akkor az a tudatodban vagy azon kívül van? – kérdezte.

A tanítvány felvette a csengőt, és megrázta.

– Egyszer Un Mun zen mester arra a kérdésre: „Mi a Buddha?”, azt válaszolta: „Szár az szar a boton.” Dong Szán zen mester ugyenerre a kérdésre azt felelte: „Három font len.” Melyik a jobb válasz? – kérdezte Szung Szán zen mester.

– Egyik sem jó – válaszolt a tanítvány.

– Miért?

– Szár az szar a boton az szár az szar a boton. Három font len az három font len.

– Nem rossz. Még egy kérdésem lenne hozzád. Valaki meglátogatja a Providence Zen Központot, dohányzik, hamut szór a Buddhára, és füstöt fúj az arcába. Ha te lennél a zen mester, mit tudnál tenni?

– Letisztítanám a Buddhát – mondta a tanítvány.

– Rendben, de ez az ember ragaszkodik az ürességhez. Azt hiszi, egyedül ő szent. Te érted, hogy cselekedete helytelen. Hogyan tudnád tanítani?

– Nem tudom. Én nem vagyok zen mester.

– Ha keményen gyakorolsz, hamarosan eléred a megvilágosodást, és zen mester leszel.

A tanítvány meghajolt és távozott.

Az igaz út

EGY REGGEL, a zen visszavonulás alatt a Providence Zen Központban egy tanítvány belépett az interjú szobába, meghajolt Szung Szán zen mester felé.

– Mi az igaz út? – kérdezte a zen mester.

– KACU!!! – kiáltotta a tanítvány.

– Ez a válasz nem rossz, nem jó. Minden gondolkodást elvág, így nincs beszéd, nincs Buddha, nincs tudat, nincs út. Akkor mondd meg nekem, hogy mi az igaz út?

– Az ég kék.

– Ez valóban igaz, de ez nem az út – mondta a zen mester. Majd felemelte a zen botját. – Milyen színű ez? – Barna.

– Igen. Amikor megkérdezlek, milyen színű a bot, nem azt válaszolod, hogy a csengő sárga, bár az tökéletesen igaz. Ez olyan, mintha a bal lábad vakarnád, mikor a jobb viszket. Ugyanilyen az, amikor megkérdezlek, mi az igaz út, és te azt feleled: „az ég kék”.

Menj, és kérdezz meg egy gyereket az igaz útról. A gyerek jó választ fog adni neked. A zen tudat a gyerekek tudata. A gyerekeknek nincs múltjuk vagy jövőjük, mindig az igazság szerint élnek, ami éppen ilyen. Amikor éhesek, esznek, amikor fáradtak, pihennek. A gyerekek mindent értenek. Hadd kérdezzek meg ismét: mi az igaz út?

A tanítvány felállt, és meghajolt.

– Ez a Nagy Út, a Buddha-út, a Tao. Ez nem az igaz út. Hallod a hangokat az ablakon át? – mondta Szung Szán.

– Igen.

– Mik azok?

– Autók.

– Hol járnak azok az autók?

– Amott.

– Mi annak az amottnak a neve?

A tanítvány összezavarodott, és nem szólt semmit.

A zen mester azt mondta:

– Ez a 95-ös út. Ez az igaz út. A Hope Street az igaz út.

A Doyle Avenue az igaz út. Az út az csak az út. Nincs mögötte semmi.

A tanítvány meghajolt és azt mondta:

– Értem. Köszönöm.

– Örülök. Nos, mi az igaz út? – kérdezte Szung Szán.

A tanítvány azt felelte:

– A 95-ös út Providence-ből Bostonba vezet.

A tanítvány miután visszatért Cambridge-be, meglátott két gyereket – egy hat éves kislányt és egy négyéves kislányt –, akik a Cambridge Zen Központ melletti kocsifelhajtón játszottak. Megkérdezte a kislányt:

– Mi az igaz út?

A kislány a Fayerweather útra mutatott.

Ezután megkérdezte a kislányt:

– Mi az igaz út?

A fiú ádáz tekintettel nézett rá, megfordult és elsétált.

Fordította: Dobosy Antal és Szigeti György



Hjo Bong zen mester

A Szongkváng kolostor apátja

HJO BONG ZEN MESTER 1888. május 28-án született. Gyermekkorában rendkívül intelligens volt, csodagyermeknek tartották.

Amikor tizenhároméves volt, a négy klasszikus kínai irodalmat és a három ősi szentíratot tanulmányozta. Tizennégyéves korában Phenján város polgármestere által rendezett irodalmi versenyen első díjat nyert el. Miután elvégezte a Phenján középiskolát, a Keleti-tengeren át Japánba utazott, ahol a Vászéda Egyetemre ment. A Vászéda Egyetemen jogot tanult, majd huszonhatéves korában levizsgázott. Miután hazatért Koreába, bírói és ügyvédi körben helyezkedett el.

Japán 1910-ben elfoglalta Koreát. Hjo Bong zen mester erről időközben Japánban értesült, és emiatt nagyon fájt a szíve. Mindenesetre elhatározta, hogy még ha közvetve is, de bíróként segít koreai testvéreinek.

Hjo Bong zen mester az elkövetkezendő tíz évet (1913–1923) Szöulban, a Hámhüing járásbírószágon, valamint Phenján legfőbb bíróságán bíróként töltötte.

Az 1919 március elsejei nemzeti függetlenségi mozgalom miatt az egész ország területén Japán ellenes demonstrációk voltak mindennapos letartóztatásokkal. Hjo Bong 1923-ban betöltötte harminchatodik életévét. Nagy nehézségek éve volt ez.

Egy napon valakit halálbüntetésre kellett ítélnie. A letartóztatottnak nyilvánvalóan halálbüntetést kellett kapnia. „De hogyan adhat valaki egy másik embernek halálbüntetést?” Hjo Bong mélységesen elgondolkodott, hogy milyen jog az, amely véget vethet egy életnek?! „Mi vagyok én?” – sírt fel hangosan. Majd három teljes nappal és éjjel fájdalommal telve hangosan zokogott.



gott. „Itt nincs helyem! Csak ez a divatos bírói-öltözet köt ide engem!”

Hjo Bong nagyon-nagyon kereste az új világ igazságát. Nem volt oka a késlekedésre. Határozottan véget vetett a nagy kiváltságokkal járó bírói hivatásának. Majd elhagyta otthonát anélkül, hogy bárkinek is szólt volna. Ez nagy lemondás volt, de ezzel kezdődött találkozása az új világgal. Három éven át csavargott, de az nem haszontalan kóborlás volt. Teljesen aszketikus életet élt, de ő nem maga miatt végezte aszketikus gyakorlatait, hanem má-

sokért, és ez nagyon nagy boldogsággal töltötte el.

Hjo Bong három év vándorlás után a Gyémánt-hegyen telepedett le. Amikor bíró volt, nagyszerű életet élt a Gyémánt-hegyen, de most valami más fajta életet tapasztalt. Elhatározta, hogy mestert keres. Végül rátalált a Gyémánt-hegy szellemi vezetőjére, Szag Du zen mesterre, majd a Judzsang kolostort elhagyva a Singyé kolostorba ment.

Szag Du zen mester méltóságosnak találta Hjo Bongot, ezért tanítványául fogadta. Buddhista nevéül a Von Mjang nevet adta. Hjo Bong akkor harmincnyolcéves volt. Bár későn lett szerzetes, mégis olyan szigorúan és mélyrehatóan gyakorolt, mint senki más.

A következő év váratlan utazásokat hozott. A déli Tongdo kolostor és az északi Gándo között ingázott, miközben kiváló zen tanítókat keresett, de nem elégedett meg. Ezért újra visszatért a Singyé kolostorba, és a *Mi az igazság?* kérdésen kezdett dolgozni. Keményen hitt abban, hogy végül eléri a megvilágosodást. Egy napon váratlanul áthatolt *Dzsódzsú nincs*-jén. Egész nap mozdulatlanul ült. Az egyik szerzetes megkérte, hogy álljon fel, Hjo Bong feneke azonban a szoba padlójához ragadt. Rongyosra ülte a fenekét. Hjo Bong ekkor kapta a kimozdíthatatlan novicius gúnynevet.

1930-ban, amikor negyvenhárom éves volt, elhatározta, ha nem éri el a megvilágosodást, akkor soha többé nem megy emberek közé, és egy barlangba költözik.

Egy éven át folytatta munkáját *Dzsódzsú nincs-jén*, hogy elérje a végső felébredést. 1931 nyarán végül felnyitotta szemét.

Miután elhagyta a Gyémánt-hegyet, a Szarág-hegy, az Ode-hegy és a Tebeg-hegy megmászását követően, 1937-ben, ötvenéves korában, Dzsogjé-hegy Szongkváng kolostorába érkezett. A Szongkváng kolostor a legfőbb kolostornak számít, ahol egykor Podzso Dzsinul a koreai kolostorokban folyó filozófiai tanítások és vallási gyakorlatok egységesítésének (Dzsanghjégyaszá) mozgalmát indította el.

Hjo Bong itt sok zen buddhista szerzetest tanított, miközben tíz éven át zen gyakorlatokat végzett.

Korea függetlensége után elhagyta Szongkváng kolostorát, és a Hein kolostorban Korea zen közösségeinek legfőbb mestereként dolgozott. A koreai háborúig a

koreai zen közösségek alapítását irányította. A koreai háború miatt a zen szerzetesek elmenekültek a Hein kolostorból, ezért Hjo Bongnak nem volt más lehetősége, csak az, hogy Puzsánba menjen.

1950-ben Dzsongdánban elhatározták, hogy rendbe hozzák a koreai háború során megtépázott zen iskolákat. Ötvenötéves koráig Ángugdong Szan Akadémiáján a buddhista közösségek és intézmények újjáélesztésén és rendbehozatalán tevékenykedett. 1957-ben legfőbb adminisztrátorként dolgozott, majd a következő évben Korea legfőbb vallási vezetőjének kérték fel.

Hjo Bong zen mester 1966. október 15-én hajnali háromkor megtért a nirvánába.

Koreai nyelvből fordította: Szigeti György

A fordítást ellenőrizte: Kim Dzsijong ♣

D H A R M A B E S Z É D E K

Egy kapu

HJO BONG ZEN MESTER egyik Dharma beszédében azt mondta:

– Van egy kapu. Ez a kapu keletről nézve olyan, mint a nyugati kapu. Nyugatról nézve olyan, mint a keleti kapu. Délről nézve olyan, mint az északi kapu. Északról nézve olyan, mint a déli kapu. A három világ buddhái, bódhiszattvái és kiváló tanítói mind ezen a kapun keresztül jönnek és mennek. Hogyan mész át ezen a kapun?

Felelte csendben a zen botját egy pillanatra, az asztalra ütött, és így szólt:

– Ha átjössz ezen a kapun, megütlek. Ha átmész ezen a kapun, akkor is megütlek. Mit teszel?

Csapd be a buddhákat

EGY NAPON Hjo Bong zen mester Dharma beszédet tartott a szónoki székből:

– Ha kinyitod a szádat, becsapod az összes buddhát és kiváló tanítót. Ha nem nyitod ki a szádat, becsapod a hallgatókat. Hogyan nem csapod be az összes buddhát, a kiváló tanítókat és a hallgatókat?

In Gák zen mester felállt és felkiáltott:

– Szolga! Egy csésze teát a zen mesternek!

– Rendben van! – szólt Hjo Bong zen mester. – De

miért nem rángattál le a szónoki székből? A mai Dharma beszédem befejeződött, de egyikőtök nem elégedett meg. Költöttem neki egy verset:

Nézem ezt a világot:

Senki sem menekül élettől és haláltól.

Ha meg akarsz szabadulni a szenvedéstől,

Dobd az életet, a halált és a Nirvánát a kukába!

Hol van az igazi mester?

HJO BONG ZEN MESTER egyszer így szólt tanítványai egy csoportjához:

– Előttetek és mögöttetek, jobbra és balra, mindenütt az igazi mester van. Ha keresésére indultok, sohasem fogjátok megtalálni, és sohasem fogtok kiszabadulni a szenvedés óceánjából. De nekem van egy fenék nélküli hajóm. Aki felszáll erre a hajóra, az kiszabadul az óceánból. Mindenki a fedélzetre! Gyerünk! Siessetek! Az asztalra ütött zen botjával, és a következő verset szavalta el:

Egy lépés, két lépés, három lépés.

Ne ellenőrizz itt és ott – csak menj egyenesen!

Amikor a víz és a hegy eltűnik,

Valódi otthonod azonnal feltűnik.

Megjelenés és eltűnés

HJO BONG ZEN MESTER egyszer azt mondta:

– Minden megjelenik és eltűnik. De minden a teljes nyugalomból jön. Ez a nyugalom a lényeg. Ha megérted a lényegét, akkor meglátod az igazságot és a helyes működést. Akkor a megjelenés és az eltűnés az igazság, valamint a megjelenésnek és az eltűnésnek a helyes működése lehetséges.

A kérdésem hozzátok a következő: honnan jön a lényeg, az igazság és a működés? Ha kinyitod a szádát, azonnal ellentéteket hozol létre. Ha becsukod a szádát, ragaszkodsz az ürességhez. Tehát, ha nem nyitod ki a szádát és nem csukod be, akkor hogyan érted meg a lényegét, az igazságot és a működést?

Miután senki sem tudott válaszolni, Hjo Bong folytatta:

– Adok egy útbaigazítást nektek: KACU! – kiáltotta. – Mindenki térjen vissza szobájába, és igyon egy teát.

Élő szavak és halott szavak

HJO BONG ZEN MESTER egyik Dharma beszéde közben így szólt:

– Gyakorlatunkban élő szavak és halott szavak vannak. Ha megérted az élő szavakat, akkor olyan vagy, mint a Buddha és a kiváló tanítók. Ha ragaszkodsz a halott szavakhoz, akkor sohasem fogsz kiszabadulni a szenvedés óceánjából. Az élő szavak és a halott szavak olyanok, mint a por a szemedben. Tehát megkérdem benneteket: hogyan szeditek ki a port a szemetekből? Mondjátok csak! Mondjátok!

Hjo Bong egy pillanatig csendben maradt, majd az asztalra ütött zen botjával háromszor, és leszállt a szónoki székből.

Fordította: Szigeti György ☪



K O N G A N O K

A nagy templom

MÁN GONG ZEN MESTER a következő történetet mesélte el Hjo Bong Szünyimnak:

– Sok-sok évvel ezelőtt a Mennyek Királya kezébe vett egy fűszálat, majd elültette. Azután így szólt Sákjamuni Buddhához: „Építettem egy nagy templomot ide.” Erre Buddha elmosolyodott. Hjo Bong Szünyim, érted-e mit jelent ez?

Hjo Bong válaszolt, Mán Gong tapsolt és nevetett:

– Csodálatos! Csodálatos!

Hjo Bong három kapuja

ELSŐ KAPU: A Maitréja-hegyen van egy állat. A teste egy kutyáé, a feje egy tigrisé. Minek hívod? Tigrisnek vagy kutyának?

MÁSODIK KAPU: Egy sötét és egy világos hold jár az égen. A sötét nyugatról keletre halad, a világos keletről nyugatra. Találkoznak és eggyéválnak. Mit jelent ez?

HARMADIK KAPU: Az egész világ egy kemence. Hogyan lehet az, hogy a kemencén hó van?

A legjobb gyilkos

AZ EGYIK NAPON Hjo Bong Szünyim megkérdezte Mán Gong zen mestert:

– Néhányan szeretnek ölni. Ki a legjobb gyilkos?
– Éppen ő áll előttem – válaszolta Mán Gong.
– El akarom vágni a torkát – mondta Hjo Bong. – Megengedi?

Mán Gong válaszolt. Akkor Hjo Bong nagyon boldog lett, és meghajolt tanítója előtt.

Fordította: Szigeti György ☪

Kódó Szavaki

A zen XX. századi megújítója Japánban

KÓDÓ SZAVAKI RÓSI jó módú és boldog családban született Isze Srin közelében 1880-ban. A Caikicsi nevet kapta. Amikor öt éves lett, édesanyja meghalt, nyolc éves korában pedig elvesztette édesapját is. Nagybátyjának, Moncsiki Szavakinak – aki időközben szintén meghalt – egyik barátja fogadta örökbe. Ez az ember gyenge és lusta volt, nem hitt csak a dohányban és a szexben, tizenegyszer nősült. Akkori felesége egy prostituált volt, akit hisztérikus rohamok gyötörtek. Caikicsinek már tizenhárom éves korában dolgoznia kellett, hogy ehesen, és ebben a gyanús negyedben kártyajátékosok szolgálatában a lapok kilesésével foglalkozott. Tanúja volt egy öregember halálának egy bezárt házban, ekkor ébredt tudatára brutális hirtelenséggel, hogy ő nem akarja az életét ilyen méltatlanul befejezni. Ez az eset indította el a buddhizmus útján. Megundorodott saját életmódjától. Megismerkedett Morita Szosicsiékkal, akik tiszta és becsületes emberek voltak, azonkívül iskoláztak is. A segítség, amit ettől a családtól kapott, ablakot nyitott számára a valóságra. Látogatni kezdett egy sinsú templomot, és amikor kedvet kapott a szerzetessé váláshoz, hogy családjától megmeneküljön, egy sinsú pap javasolta neki, hogy inkább zen szerzetes legyen. Elindult tehát Eihei-dzsibe. Megérkezve nehézségei támadtak, mert ismeretlen lévén, nem lehetett szerzetes, és el kellett fogadnia egy szolgálói helyet, ami mindenek ellenére lehetővé tette számára, hogy megtanulja, hogyan kell zazen gyakorolni. Végül Szavade Kóhó osótól a kjúsú templomban megkapta a tokudót, és Kódó néven szerzetes lett.

Később Fueoka Szunum osó személyében egy másik mesterrel is találkozott. Ő tanította meg neki a helyes módszert: nem kell a szatorit, vagy más valamit keresni. Egyszerűen csak le kell ülni zazenbe. Ez a mester-tanítvány kapcsolat egy évig tartott, és az orosz-japán háború miatt szakadt meg, amelyben Kódónak részt kellett vennie, és súlyosan meg is sebesült. Ez után az



ötéves megszakítás után, huszonkilenc évesen belépett a Narában található Hórcjú-dzsi templom iskolájába, ahol filozófiát tanult, közben sohasem hanyagolva el a zazent és a Sóbógenzót.

1912-ben a Jószén-dzsi dódzsó első segítőjévé vált. Ezután magányban töltött időszak következett, amely harminchat éves korában ért véget. Az ezt követő években több templomban különféle posztokat töltött be. 1935-ben a komazavai egyetemen zazen tanító, majd a Szódzsi-templomban godó volt. 1936-ban lett a tanítványa Jaszuo Desimaru.

Közvetlenül a háború előtt Kódó Szavaki egy nagy templomot is vezetett a hegyekben, a Tengjó Zen Ient. A háború után vált különösen híressé Japánban azért, hogy szessineket és nyári táborokat szervezett több helyen. Világi követőket és szerzeteseket is tanított, előadásokat tartott úgy egyetemeken, mint börtönökben, és közreműködött számos dódzsó alapításában. „Otthontalan Kódó”-nak nevezték, mert nem volt hajlandó egy templomban sem berendezkedni, és mindig egyedül utazott.

Kódó Szavaki új lendületet adott a halódó zennek azért, hogy újra bevezette a zazen univerzális gyakorlatát. Ezalatt az időszak alatt Desimaru mester mindenhová követte, ő pedig átadta neki a buddhizmus lényegét. Nyolcvanhat éves korában súlyos beteg lett, és életének utolsó három hónapját az Antai-dzsiben töltötte (ezt a templomot ő alakította át a tiszta zazen gyakorlás helyévé). Ágyából hosszú percekig figyelte a Takagamin hegyet, és három nappal halála előtt így szólt egy szerzetesnőhöz: „Nézd meg. A természet csodálatos. Én megértem az emberek problémáit. Egész életemben sohasem talákoztam senkivel, akinek alá tudtam volna vetni magam, és akit csodálni tudtam volna. De ez a hegy, a Takagamin, mindig fentről néz rám, és azt mondja: „Kódó, Kódó.” Ezek voltak utolsó szavai. 1966. december 21-én halt meg, 13 óra 50 perckor.

Fordította: Boros László ☪

Kódó Szavaki

Hétköznapiak és vallás

Részletek a Sódóka kommentárjából

Az első zen költemény, amely Kínában megjelent, a Sindzsinmei a harmadik pátriárkától. A második verses szöveg a Sódóka. A Sódókán kívül számos hasonló zen vers jelent meg, olyanok, mint a Szandókai és a Hókjó Zanmai: a zen irodalom gyöngyszemei. A Sódókát úgy is nevezték, hogy a nagy kínai bölcsek „mahájána szútrája, amely minden problémát megold”. Szerzője Jóka Daisi, a tendai iskolához tartozó figyelemre méltó ember, aki a zen hatodik pátriárkájának tanítványa lett. A Sódóka az Út megvalósításának éneke, az ének, amelynek meg kell értetnie az Utat. A lényegét adja nekünk, a többi haszontalan. Amit Útnak hívunk, az a múltbéli bölcsek lépteinek nyoma. Ez azt jelenti, hogy a

nyomok, amelyeket a bölcsek hagytak azon az úton, amin a bölcsek jártak. Erre az Útra rátérni azt jelenti, hogy a magadévá teszed, és saját életed irányává teszed. Másképp mondva, mi magunk válunk az Úttá, megvalósítva saját valódi természetünket, miközben mindegyikünk a maga módján halad.

„Amikor hirtelen megértjük a Buddha zenjét,
A hat tökéletesség és a tízezer gyakorlás
tökéletesen beteljesül a testben.”

Kódó Szavaki zen mester a Sódóka e két sorához írt kommentárját közöljük magyar fordításban.

Zen hamisítványok

A SZATORIRÓL az embernek egy bűvésztrükk jut az eszébe, vagy egy lámpa, amely felgyullad a tudatban. Mindenképpen olyan benyomásunk támad, hogy valami megváltozott. Ezért olyan fontos mélyen felfogni ezt a mondatot: „Amikor hirtelen megértjük a Buddha zenjét”.

Az elfajzott gyakorlás aberrációkhoz vezet, az üzleti életben ugyanúgy, mint a Buddha Útján. Még a zazen gyakorlása is pokolivá, vagy mohóvá válhat. Fel kell tudni ismerni a meghamisított gyakorlást, hogy megragadhassuk az igazi zent, a Buddha zenjét.

Úgy tűnik, hogy amikor körbemegegyek a dódzsóban a bottal a kezemben, és elhaladok a „felhők és víz” sora mögött, jeges borzongás fut végig a hátizmokon, mintha egy kígyó volnék. Abban a pillanatban kiegyenesednek a testtartások, de amint a vész eltávolodik, ismét elernyednek. Akkor is jól oda kell vágnom, amikor valaki elalszik, de aztán minden kezdődik előlről! Hát ezt nevezem én „a pokol zenjének”. Ha a zazen ilyen nehéz, miért jönnek ezek a fickók szerzetesnek? Nem értem.

Ha valaki azért gyakorolja a zazent, hogy meggyógyuljon valamilyen betegségből, azt kevésbé találom aberrálnak. Egy szerzetes mesélte nekem a minap, hogy a zazennek hála kigyógyult a beriberi betegségből. Két vagy három hónap alatt, tette hozzá. Azt nem

tudom, hogy az egészségét visszanyerte-e, de szép, nagyon méltóságteljes testtartást ért el. Azt mondják, az ember akkor lesz beteg, ha nincs semmi dolga, ez tehát jó alkalom, hogy zazent gyakoroljunk, és hogy egy füst alatt kikezeljük a gyomorfajásunkat, lévén hogy szobafogságra vagyunk kárthatva, és nem tudunk engedni a kísértésnek hogy titokban rágcáljunk, vagy túl sokat együnk – ami gyakran vezet gyomorfajáshoz. Másfelől az embernek nincs ideje, hogy haszontalan gondolatoknak adja át magát, amikor a bot ott csapkod körülötte, így a tudat megszabadulva minden egyéb foglalatosságtól nem fog másfelé kalandozni. Hogy a zazen biztos terápia a lelki bajokra, feltéve hogy nem súlyosak, arról meg vagyok győződve, de a zazen célja nem az, hogy a beteg testet gyógyítsunk. Igazán nincs időnk arra, hogy a kis bajainknak szenteljünk.

Régebben egyszer furunkulusok nőttek a fenekemen, egyszerre kettő is. Akkoriban igen elfoglalt voltam, mert két szessint vezettem, egyet otthon, egyet pedig kint, és nem volt időm orvost hívni. Nagyon fájdalmas volt ülve maradni, és amikor a fájdalom már elviselhetetlenné vált, akkor felálltam és járkáltam a dódzsóban. Természetemnél fogva teljes erőből szoktam a kjószakut adni, és már azzal, hogy körbesétálok, olyan feszültséget váltok ki, amely kiegyenesíti a hátakat. Azt mondtam hát magamban séta közben, hogy hála a furunkulusaimnak, végtelen érdemekre tettem szert! Volt ugyan egy kenőcsöm, de mivel állandóan mozog-

Nagyhatású
gyógymód a
furunkulusok
ellen?

nom kellett, nem használtam, hanem hagytam a dolgokat a maguk útján menni. Úgy múlt el, hogy észre sem vettem.

A zazen tehát egy nagyhatású gyógy mód lenne a furunkulusok ellen? Régen, a nagy Szókó zendzsinek lép-fenéje volt, és amikor megmondták neki, hogy életveszélyben van, azt felelte, hogy akkor mindenképpen folytatnia kell a zazen gyakorlást. Így is tett – még nagyobb lelkesedéssel – és meggyógyult, azt mondják. Manapság, amikor az életünk veszélybe kerül, azt gondoljuk, hogy abba kell hagyni a zazen gyakorlást. A régiak pont fordítva, tudták, hogy a kelés gyakorlás közben magától kinyílik, a genny kiürül belőle és meggyógyul. Röviden, ha a zazent szenvedésként éled át, mert a kjószakival ütések kapsz, akkor a pokoli zazent gyakorolod.

Ezután következik a mohó zen. Az ember mindig vágyik valamire, mint egy kiéhezett lélek, és amint egy vágya teljesült, mindjárt jön a következő: „Hogy szeretném ezt a ruhát! Hogy szeretném ezeket a szépítőszereket!” – mondják a nők, a férfiak meg: „Bárcsak annyit keresnék, mint ő!” A mohó lelkek közül ugyancsak keveset gyötör a kielégíthetetlen vágy, hogy zazent gyakoroljon, de olyanok persze biztosan vannak, akik vágnak a szatorira. A vége az, hogy mindent akarunk, ami jó, ami szép, és mohón vágyunk rá, hogy birtokoljuk azt a tárgyat, éhséget érzünk a tárgy iránt. Egy mohó tudat, amely azért gyakorolja a zazent, hogy elérje a szatorit, nem sokat ér. Miután elérte, elveszti a fejét

egy nő miatt, és még maga a szatori szó is füstté válik, mint egy szál cigaretta. Egyébként a mohó tudat sohasem nyer kielégülést, amint elér valamit, elveszti érdeklődését. Amikor megszerezte a pénzt, a hatalom kell neki, amikor megszerezte a hatalmat, a dicsőség kell neki.

A következő az állati zen. Ez különösen ostoba dolog. Ilyenkor az embert semmi sem érdekli, csak a szex és az ennivaló. Ezt a biológusok ismerik a legjobban, ez a kutatásuk tárgya, mivel az emberi faj túlélése a szexen és a táplálékon alapul. Tegyük hozzá ez utóbbiakhoz azokat, akik folyton alszanak zazen közben. A Lótusz szútra mondja: „Csak a vizet és a füvet ismerik, a többi nem érdekli őket.” Zazen közben azon jár az eszük, hogy hamarosan süteményt ehetnek, vagy hogy milyen zöldség lesz ma este és hogyan lesz a rizs elkészítve. Csak az evésre gondolnak, és ha egy perc szabadidőhöz jutnak, lefeksznek aludni, függetlenül attól, hogy mi történik körülöttük.

Ezután jön a dühös zen. Ez a versengés zenje. Az ember le akarja győzni a többieket, meg akarja nyerni a szatori-bajnokságot. Ez utóbbiaknak semmi sem fontosabb, mint a vágy, hogy erősebbek legyenek, mint a többiek.

A humánus zen képviselői szintén furcsa lények. Kellemes megjelenésük van. Egyesek választékot viselnek hajukban, mások szakállt növesztenek, városias ruhájuk fölött viselik a kimonójukat, és ugyancsak izzadnak tőle. Szeretik a pénzt, és függenek tőle. A pénzzel való flörtölésen és szerelmen kívül más furcsa babonáik is vannak.

A mennyei zen az eksztázisé. Az ember szereti a zazent. Jól érzi magát ülve, mozdulatlanul, boldogan.

Mindeddig zazen gyakorlás közben a halandók közösséges világában voltunk. Az élet kerekét a hat úton, vagyis a hatféle létállapot között forgattuk. Vannak, akik zazent gyakorolnak és egy helyben forognak a keresztelkedésben. Az, hogy a zazen testhelyzetet arra használjuk, hogy a haránkat erősítsük, megtaláljuk az extázist, sokáig éljünk vagy egészségesen táplálkozunk, mindezeknek semmi közük a mi célunkhoz, és még beszélni sem érdemes róluk. Azóta, hogy a Buddha tanított, a gyakorlásban kilencvenhatféle hibát jegyeztek fel, és ez sok dologra kiterjedt.

Most lépünk be a Buddha tanításának világába. Legalul találjuk a sómon zent, és a fölött az engaku zent. Itt olyan emberekkel van dolgunk, akik fognak egy egy köbméteres dobozt, és miután telepréseték buddhista tudománnyal, azt mondják: „Íme, ez a Buddha törvénye, egy köbméter tesz ki!” Tegyük rögtön ezt a dobozt a csomagmegőrzőbe, és induljunk a csúcs felé, hogy felfedezhessük a bódhizattva széles horizontját.

Az álomban a hat ösvény világoosan látszik.



Ezen a szinten két út van, egy alacsonyabbrendű, a hínájána, és egy magasabbrendű, a mahájána.

A hatféle út vagy létállapot és az Út két külön dolog, de a sómon és az engaku zen az Út-hoz tartozik. Ez utóbbi gyakorlói belemerülnek a Buddha tanításaiba, de még hétköznapi emberek maradnak. Amikor bódhiszattvákká válnak, rangot kapnak a szentek között, mert kiszabadultak a hétköznapi emberek erődjéből.

Elsoroltam az összes hibás zent, hogy világosan fel tudd ismerni a Buddha zenjét. Attól kezdve, hogy ezt megérted, az összes többi eltűnik. A pokoli, a mohó, az állatias, a dühös, a humánus, a mennyei, még a sómon és az engaku is, mindezek a tudatállapotok nem léteznek többé. Amikor a zazen erős, hirtelen, egy csapásra megvalósítjuk a Buddha zenjét. Másképpen mondva, megértjük, hogy buddhák vagyunk.

Mindennapi élet és vallás

A hat tökéletességet a hat páramitának is nevezik. Ezek azok az erények, amelyeket a bódhiszattva gyakorol, hogy elérje a túlsó partot. Jegyezd meg, ezek: az adakozás, a szerzetesi szabályok, a türelem, az energia, a koncentráció és a bölcsesség.

A mi korunkban, amikor adakozásról beszélünk, akkor egy pénzüsszegrre gondolunk, amit egy szerzetesnek, vagy egy templomnak fizetünk. Itt ez azt jelenti, hogy úgy gyakorolunk, hogy nem számítunk személyes haszonra, legyen az anyagi dolog mint a pénz, vagy a szatori, netán a paradicsom. Nem csak hogy nem vágyunk a paradicsomba, de a pokoltól sem félünk. Az adás átfurmálja mindennapi életünket. Azt eredményezi, hogy egy új ember jelenik meg, akinek nincs szüksége semmire, még az életre sem. Ez egy nagyszerű ember, szabad, laza, nyitott és nem hétköznapi.

Téved, aki azt gondolja, hogy a szerzetesi szabályok tiltásokon alapulnak. Így van megírva: „A szabályokban az örökre szóló büntetés fogalma nem létezik.” A szerzetesi szabályok azok az alapvető erények, amelyek elvezetik az embert oda, hogy azt tegye, ami helyes. Ez nem tiltás kérdése.

A türelem nem akaratlagos erőfeszítés eredménye, nem azt jelenti, hogy az ember kényszeríti magát, hogy kibírjon valamit, vagy hogy kitartson. Úgy élünk, mint egy ember, aki elfelejti az egóját, egy ember, aki mentes saját személyes nézeteinek béklyóitól, nincs tudatában a szatorinak vagy a gyakorlásnak. Az önuralomnak nincs értelme, mivelhogy ego alapján véve nem létezik. Az én nem tud akarni valamit, bármi

is legyen az, mivelhogy az én fogalma nem létezik.

Az energia nem azt jelenti, hogy telezabáljuk magunkat takanói tofuval, se nem azt, hogy a nyelvük a szóját, mint egy ló, vagy fújtatunk, mint egy bivaly. A japán sódzsin szó két írásjegyből áll, a só-ból, ami azt jelenti, kitűnő, tiszta, finom, a dzsin pedig előrehaladni, fejlődni. A sódzsin tehát ellentétes a passzivitással és a közönségességgel. Azt jelenti, hogy haladni a jó felé és elutasítani a rosszat. Fejlődni, megtorpanás nélkül. Igaz viselkedést tanúsítani és nem érintkezni a rosszal. Ez nem azt jelenti, hogy egy nyílegyenes, tiszta és makulátlan utat kell követni. De amikor eldöntjük, hogy megállunk, akkor megállunk. Például abbahagyni a dohányzást az sódzsin. Az is sódzsin, hogy nem iszunk mértéktelenül. Ezt a sódzsint valóban nem könnyű gyakorolni.

Kisebb a kísértés a túlzásokra, amikor a saját pénztárcánk korlátait kell átlépniünk. Ezzel szemben, ha éberségről teszel tanúbizonyságot, amikor ingyen itallal kínálnak, akkor sódzsint gyakorolsz. Én egyedül élek, és gyakran kérdezik tőlem, hogy bírom ezt az életet. Legszívesebben azt válaszolnám erre a kérdésre, hogy ha az ember nem tud uralkodni magán, akkor jobb, ha börtönbe vonul, ahol csupa aggregény van. Egy életfogytiglanra ítélt ugyancsak kényszerítve van arra, hogy asszony nélkül éljen. Még a lovak is, kivéve a tenyészcsődöröket, egyedül élnek. Ha ezek az állatok képesek fenntartani az életüket anélkül, hogy pszichés prob-





A szóbeli hagyomány titkos bája

Minden tanítási módszer közül ez a leghatékonyabb. Lehet egy életen át egyedül tanulni teljesen eredménytelenül. Így van ez a karddal való bánás és minden egyéb gyakorlás esetében is. Nem elég ész nélkül kiabálni, hogy: „jáá! jáá!” és ütni, mert így biztos, hogy a vesztedbe rohansz. De ha betartod a szabályokat, felveszed az alapállást és helyes a testhelyzeted, amikor célzol, „jáá!”, akkor eltalálsz az ellenfeledet. A titok teljes mértékben a testhelyzetben van. A Mester ezt örökölte az őseitől és minden csakis azon múlik, hogy követed-e a tanítását vagy sem.

Ismerek egy öregasszonyt, aki szabás-varrást, teaszer-tartást, kotót és mindenféle dolgokat tanít az unokáinak. Alkalmam volt megfigyelni, amikor csinálta. Amikor egy japán kreppből készült gallért mosol és túl erősen dörzsölöd a szappannal, akkor összemegy és elvékonyodik. A nagymama odahívta a kisunokáját és azt mondta neki: „Nézd, hogy csinálom!” Vizet forralt egy fazékban, egészen addig, amíg nagy buborékokkal forrni nem kezdett, majd megkérte a kislányt, hogy fogja meg a ruha másik szélét, aztán ide-oda húzogatták a gőz fölött, hogy meglágyuljon, végül pedig a nagymama megszártította.

A gyakorlati ismeretek átadásának ez a példája pontosan mutatja, hogy mit értek szóbeli hagyományon. Minden, amit tőlem hallotok a Buddha tanításairól, szóbeli hagyomány, mert egyedül ez teszi lehetővé, hogy megragadd a titkokat és jól megértsd őket, még akkor is, ha a végén mindig leírják ezeket egy füzetbe. A titkos átadás itt és most mutatkozik meg, ezért olyan fontos.

A zazen a Buddha tanításának titka, amelyet a mesterek a régi idők óta igyekeznek továbbadni tanítványaiknak: „Feszítsd meg a hátizmaidat! Nyomd az eget a fejed tetejével! Nyomd lefelé a belső szerveidet! A has ki-domborodik, ez így van jól! Engedd le a vállad...” Ha nem ismered a szóbeli hagyományt, gyere el akár csak egy háromnapos szessinre, és úgy el fogsz zsibbadni, hogy elsírod magad! A gyakorlás során sok efféle tapasztalatot szerezhetsz. Ezekből áll a titkos átadás, és ezeket nemzedékről nemzedékre adják tovább. Dógen művei, a Fukan Zazen-gi és a Sóbógenzó két fejezete, a Bendóva és a Zanmai Ó Zanmai ugyanúgy, mint Keizan Dzsókin műve, a Zazen Jódzsín-ki, ennek a hagyománynak a részei.

Ha jól megtanították neked a testtartást, elismerést érzel és önkéntelenül gassót csinálsz. Jól érzed magad

lémáktól szenvednének, hogyne lenne ugyanerre képes az ember, a teremtésnek ez a koronája?

A koncentráció azt jelenti, a Törvénynek megfelelően élni, annak meghamisítása, beszennyezése nélkül, anélkül, hogy tetteinkben ellentmondanánk neki.

A bölcsesség azt jelenti, hogy minden dologra világos, tiszta tekintettel nézünk.

A hat tökéletesség valójában csak egy. Ha mindennapi életünkben valóra váltjuk, magába foglalja minden fizikai és pszichikai tettünket. Például amikor az adást gyakoroljuk, annyit eszünk, amennyit szükséges, anélkül hogy többet kívánnánk, és akkor is ugyanígy viselkedünk, amikor vendégségben vagyunk. Az energia teszi, hogy reggel halogatás nélkül kelsz fel. Nem kapaszkodsz görcsösen az ágyadba, amíg a feleséged nem szólít, mert ebben az esetben ez nyomorúságos alamizsna. Mindez jóérzés, világosság és bölcsesség kérdése. A hat tökéletesség lényegét azok szétválasztása nélkül kell megragadni. A lényegét megragadni azt jelenti, hogy megérted a Buddha zenjét, és a Buddha zenjét megérteni azt jelenti, hogy buddhává válsz.

Valójában a legnehezebb azt megérteni, hogy hogyan lehet egycsapásra buddhává válni. Vegyük egy tolvaj példáját: „nicsak, valaki itt felejtette az óráját!”, és hopp!, egy pillanat alatt becsúsztatja a zsebébe. Hirtelen tolvaj lett. Ugyanilyen hirtelen válhatunk mohó lélekke vagy ostoba állattá.

és kedved van leülni zazenbe. Ha a testtartásod rossz, a kedved is rossz. Ez az oka, hogy leborotválom a hajamat. Sűrűn kinő és ilyenkor rosszul érzem magam szerzetesi bőrömben. Amikor le van borotválva, harmóniában érzem magam saját magammal. Más a kedvem, aszerint hogy a hakama vagy a kesza van rajtam, amit tisztellek. „Amikor hirtelen megérted a Buddha zenjét”, leborotválod a fejed és felveszed a keszát: pontosan a zazen tudatállapotában vagy. Ha nem, az nem a Buddha zenje.

Ha leborotvált fejjel, keszába öltözve zazent gyakorolsz, és ha a testtartásod helyes, semmilyen illúzió nem tud megjelenni. Ha a legkisebb rész támad, engeded behatolni az állati zent, vagy a mohó

Csak ült zazenben zent, tág teret engedsz az emberi vágyak áradásának. Mivel az emberi vágyak illúziók, védve leszel ellenük, ha zazent gyakorolsz, elzárva minden részt. Amikor egyszerűen csak ülsz, sikantaza, egy pontosan meghatározott testhelyzetben, akkor semmi sem tud beszűrődni.

Egyszer egy mester azt kérdezte egy fiatal szerzetestől, aki éppen zazent gyakorolt: „Mit csinálsz?” A fiatal szerzetes azt felelte: „Semmit.” „Hogyan? Hát nem éppen zazent gyakorolsz?” - kérdezte a mester. „Nem csinálok semmit. Még zazent sem.” Ez a fiatal szerzetes



nagyon erős zent gyakorolt. Lélegzett. Semmi más nem hatolt belé. Nem azért gyakorolt zazent, hogy elérje a szatorit, vagy valami mást. Egyszerűen csak ült zazenben. Ez az, amit sikantazának nevezünk: teljesen koncentrálnak lenni a cselekvésben.

Egyszer egy rosszindulatú ember azt kérdezte tőlem: „Azt értem, hogy egy szerzetes élete sikantaza, de lehetek-e én sikantaza, amikor megiszom egy pohár whiskyt?” Egyesek logikusan úgy értelmezik a dolgot, hogy lehet gyakorolni alvás, evés vagy szórakozás közben is. Persze hogy lehet, de nem lesz könnyű annak, akinek nincs tapasztalata abban, hogy sikantazában éljen, akár az asztalnál, az ágyban vagy a latrinán. Itt van a probléma!

A Fukan Zazen-giben Dógen így ír erről: „Akár ülve, akár fekvé, a testhelyzet mindegy.” Később a Sódókában ezt a mondatot olvashatjuk: „A járás zen, leülni úgyszintén. Akár beszél vagy hallgat, akár mozog vagy nyugton van, a test békében van.” Amikor megérted a Buddha zenjét, és megvalósítod a mindennapi életben, akkor: „a hat tökéletesség és a tízezer gyakorlás teljesen megvalósul a testben.” A zazen a mindennapi életeddéválik. Természetesen nem arról van szó, hogy zazenbe merevedve ülünk a végtelenségig! Ezt még Bódhidharma sem csinálta. Az ő esetében a legenda eltúlozta a történelmi igazságot. Képzljük csak el, hogy büzlött volna, ha kilenc évig mozdulatlanul maradt volna – mint néhány irodalmár vagy misztikus gondolja. Micsoda marhaság! Ha evett és ivott, akkor valószínűleg vécére is kellett mennie. Valószínűleg olvasott is. Felöltözött, és a ruháit is kimosta. Egyébként semmilyen élőlény nem bírna ki kilenc évet mozdulatlanul sorvadás és pusztulás nélkül. Nyilvánvaló, hogy más tennivalói is voltak. A zazen volt életének és tevékenységének a lényege. Éjjel aludt, kinhint is gyakorolt, ételt készített magának, és mindennap újra kezdte. Minden tettében a Buddha zenjét valósította meg. Ezt hívom én úgy, hogy „mindig a Buddha hullámhosszán lenni”.

Dógen írta Sóbógenzó című művének Zanmai Ó Zanmai című fejezetében: „A zazen azonnal e világ fölé emelkedik. Arra kényszerít, hogy behatoljunk a pátriárkák titkába és buddhává váljunk. A hibás és eretnek gyakorláson áthatolva arra készítet, hogy elérjük a buddha lakóhelyét. Egyedül a zazen teszi lehetővé, hogy elérjük a buddha tökéletes felébredését.” Ami megint csak azt jelenti, hogy zazent gyakorolni, az a Buddha zenjének megvalósítása.

Jobban szeretem a megérezni szót használni a megérteni helyett, mert a felébredés intuitív megérezés. Keizan is ezt használja a Zazen Jódzsín-kiben: „Amikor megérkezik a felébredés megérezése, az ember termé-



szetesen harmóniában van.” Másképpen mondva, ha az izmaid harmóniában és békében vannak, felébredsz. A tested harmóniában van a Buddhával, érzed, hogy a természeted a buddha-természet.

Mesélik, hogy régen egyszer valaki úgy gyakorolta a zazent, hogy a feje tetején egy huszonöt centiméter magas sztúpát tartott, egy másik meg golyót, olyat mint amilyen a hidak mellvédjén szokott lenni. Senki sem vonja kétségbe, hogy mozdulatlanul maradtak! Én, amikor fiatal voltam, szintén gyakoroltam a zazent úgy, hogy egy csésze vizet tettem a fejemre, és ha akármi is megmozdultam, lehorult. Az biztos, hogy ez segít feszes testtartást elérni. A csípő kiegyenesedik, a térd nyomja a földet, a nyakizmok megnválnak. A zazen testtartás, amely lehetővé teszi a legvégső realitás felismerését, rendkívül szigorú.

A gyakorlás megalapozása az illúziókban

Dógen írta a Gakudó Jódzsin-súban: „A gyakorlás megalapozása az illúziókban azt jelenti, hogy megteremtjük a felébredés-tudatot még azelőtt, hogy észrevennénk. A régiek az illúziókat az Út gyakorlásában egy értékes vérröghez hasonlították. Az Út gyakorlása nagyon sok dolgot foglal magába, de a zazen mindig a mindennapi élet szívében lakozik. Azt mondják, hogy a gyakorlással elzárjuk az illúziók útját. Az ember mindig ember marad, és hiába mondják neki, hogy nincsenek csodák, mindig azt reméli, hogy a kívánságai teljesülnek, és hogy erőfeszítéseieért ellenszolgáltatást kap. Mivel az ember ilyennek van teremtve, az Utat illúziók közepette kell gyakorolni, és az illúziók megállítására való erőfeszítés nem egyéb, mint a hétköznapi ember zazenje. Ez utóbbi zazen közben modulatlanná teszi illúzióinak vérrögét azért, hogy megállítja, holott pedig a jó módszer éppen ellenkezőleg az, hogy elengedjük őket. Csak ezt a kérdést tegyük fel magunknak: „Cselekedetem az Utat szolgálja vagy az illúziókat?” Ha tudatosság nélkül, vakon cselekszünk, pont olyanok vagyunk, mint egy macska, amely egy papírzacskóval a fején a tokiói Ginza sétány kellős közepén találja magát, nem tudja, merre van kelet és nyugat, és végül elpusztul anélkül, hogy tudná mit kell tennie. Valaki azt mondta: „Ötven éven át homályból homályba vándoroltam.” Ugyancsak hazárdőr élet!

Hát nem csodálatos gyakorlat?

Mostanában mindig ugyanazt mondom: a pénz azért van, hogy elköltsük. Manapság pedig túl sok ember engedi magát manipulálni a pénz által, és kiszolgáltatottá válik neki. Ha örököl a szüleitől, vagyona rabszolgájává lesz, és a páncélszekrényt őrzi egy életen át, anélkül hogy bármi mást csinálna.

A zen szótó ágában a gyerekek kívülről megtanulják a Gakudó Jódzsin-sút. Amikor felnőnek, még mindig emlékeznek a szövegre, de nem értik, mert a szavakat nem a mindennapi élet lényegeként értelmezik. Látják a szavakat, de nem értik a lényegüket. A szavakat valóban át kell élni.

„Pusztán csak átadni a szavakat, recitáltatni a szövegeket, mások kincseit tanítani reggeltől estig, ez mind semmit sem ér. A beszéd zöld, a szó éretlen.” Bizony jól mondja! „Hirtelen megérteni a Buddha zenjét” annyi, mint „megalapozni a gyakorlást az illúziókban, és megteremtteni a felébredés-tudatot még mielőtt meg-

értenéd”. A buddhává válás nem más, mint egyszerűen csak zazenben ülni. Az Út felismerése az már az Út követése. A gyakorlás és a felébredés ugyanaz a dolog. Nincs felébredés gyakorlás nélkül.

Gyakorolva, ami azt jelenti, hogy az illúziók közepette gyakorolva, a felébredés megjelenik, még mielőtt tudatára ébrednénk. Hát nem csodálatos gyakorlat? Azután minden gyakorlás egy lágy fényt bocsát ki, amely megvilágítja az eredet felébredését. Íme ezt értjük az alatt, hogy „megérteni a Buddha zenjét.” Természetesen nyilvánvaló, hogy könyveket olvasni gyakorlás nélkül semmiféle segítséget nem jelent a Buddha Útján.

Mindig kérdezik tőlem, hogy melyik könyvet kell elolvasni, hogy megértsük a zent. Ha éppen fekszem, mozdulatlanul szoktam felelni: „Nem érek rá, gyere zazent gyakorolni mindennap.” Az ilyenfajta igyekezet a hobbi kategóriájába tartozik. A zen az „csinálás”. A probléma mindenekfelett az, hogy ne kövessünk el



hibákat a „csinálás” közben. Én segíték magyarázatokkal, a leggyakrabban kézenfogom az embereket és megmutatom, hogyan üljenek le. Nagyon szigorú vagyok a testtartást illetően.

A komzavai egyetem dódzsójában mindig legalább kétszáz hallgató van, és mindig meglepődöm, hogy ilyen sok ember milyen mély csendben tud lenni. Ezek a fiatalok általában zajosak és közönségesek, de még sosem láttam egyet sem dudorászva vagy csikkkel a szájában belépni a dódzsóba. Mindegyik olyan, hogy egy legyet sem tudna megölni. Csendben lépnek be, gassót csinálnak és leülnek. Azok, akik a bejáratnál várnak és még sosem gyakoroltak zazent, el vannak képedve. Egy csoport pontosan úgy viselkedik, mint a faszénparázs. Egy darabka parázs, ha nem táplálják, egymagában elalszik. Sok izzó parázs együtt nagy tűzzé

válík. Ha valaki tüsszent, megtörli az orrát vagy megcseréli a lábát, azt feltűnés nélkül kell tennie. Amikor sokan vagyunk, mindenki felelős azért, hogy ne zavarja a többiekét, aminek az az eredménye, hogy egyedi atmoszféra jön létre. Ez nem rajtam múlik, hanem a csoport minden egyes tagján.

A zen templomokban a nagyszámú résztvevő lehetetlenné teszi a meghátrálást. Én jól tartom magam, hála az egyetemistáknak, és viszont. Amikor ötvenen vagyunk, ötvenen vagyunk, hogy ellenálljunk, amikor százan vagyunk százan vagyunk, tehát az atmoszféra rettenetes! Pontosan ez az a hangulat, amiről meg lehet ismerni a Buddha Útjának dódzsóját. Amikor átéljük ezt a tapasztalatot, a zazen tapasztalatát, megtestesítjük a hat tökéletességet: „A hold sugara áthatol a szennyeződés nélküli szív tiszta vizén, még ha hullámok verik, akkor is tovább fénylik.” A mindennapi élet átlátszóvá válik, mint a tiszta víz. Ha a zazen tiszta

volt, lehetetlen a dódzsó hangulatát torokszakadtából énekelve vagy egy pohár italt iszogatva elhagyni, mert könnyen a padlón találhatod magad.

A zazen azt jelenti, leülni anélkül, hogy bármit kívánnál. Az örökkévalóságról beszélünk, de az örökkévalóság a Buddha Útja szerint a gyakorlást jelenti itt és most. Ha sikerül ezt megértetnem veled saját magad legmélyéből, akkor nem fogsz ötven évig homályban élni! De ha nem ragadod meg ezt a lényegi pontot, nem tudod követni a Buddha Útját. A zazen a szerzetesi előírások betartását is jelenti itt és most. Most! Most! Most: az élet „most”-ok sorozata.

Amikor zazent gyakorolsz, a test eggyé válik az univerzummal és minden dolgok lényegével, következképpen ego nélkü-

livé válsz. Amikor elhagyod az egódat, megtestesíted a türelmet, és ez megint csak azt jelenti, hogy a zazen: türelem. Csinálnod kell azt, ami az Útban benne van, és nem csinálnod azt, ami nincs benne. Ez szilárd alapot teremt a mindennapi életed számára, és sok energiát követel. A Buddha Törvényének megfelelően élve világos és bölcsességgel teli döntéseket fogsz hozni. Ezért van, hogy „a hat tökéletesség és a tízezer gyakorlás tökéletesen megvalósul a testedben.” A test a Buddha zenjének testét jelképezi. Ez megint azt jelenti, hogy a hat tökéletesség és a tízezer gyakorlás ugyanúgy, mint a Buddha Útjának minden gyakorlása, benne van a Buddha zenjében. E versszak két mondata rendkívül fontos, azt gondolom, hogy ezek jelentik a vers szívéét.

Fordította: Boros László

Podzso Csinul

A tudat művelésének titkai

Kérdés: A fokozatos művelés megközelítésében még nem értjük a szamádhí és pradzsnjá egyaránt fontos fenntartását. Kifejtené nekünk ezt részletesen, így talán megszabadulunk tévedéseinktől?

Kérem segítsen nekünk a megértésben.

Csinul: Vizsgáljuk meg ezt a két dolgot és ezek tulajdonságait. A sok megközelítés közül egy sincs, amelyik ne foglalkozna a szamádhival és a pradzsnjával. Csak a lényegét magyarázva az öntermészet szempontjából jellemezhetjük őket úgy, mint esszencia és funkció – amit én úgy nevezek, hogy üresség és nyugalom, magasrendű tudatosság. Szamádhí az esszencia; pradzsnjá a funkció. Mivel a pradzsnjá az esszencia funkciója, így nem különül el a szamádhítól. Mivel a szamádhí a funkció esszenciája, így nem különül el a pradzsnjától. Mivel a szamádhiban van a pradzsnjá, a szamádhí nyugodt már az állandó tudástól. Mivel a pradzsnjában van a szamádhí, a pradzsnjá ismert már az állandóan nyugodtságtól. Mint ahogy a Hatodik Pátriárka mondta: „Az alaptudat amely háborítatlan, annak öntermészete a szamádhí. Az alaptudat amely tévedhetetlen, annak öntermészete a pradzsnjá.” Ha megérted ezt, akkor nyugodt leszel és tudatos minden helyzetben. Amikor beburkolózik és tükröződik – a szamádhit jellemzően és a pradzsnját illetően – nem kettők; ez a hirtelen iskolája a szamádhí és a pradzsnjá együttes művelésének.

A pradzsnjá és szamádhí gyakorlata azoknak a gyengébb képességűeknek szükséges, akik a fokozatos iskolában kezdődően kontrolálják a gondolkodás folyamatát lecsendesítéssel és tompa éberséggel; végül, ezek a kezdeti és későbbi ellensúlyozó technikák legyőzik a tompa és felzaklatott tudatot, így eléri a nyugalmat. Bár ez a megközelítés is birtokolja azt, hogy az éberség és a nyugalom fenntartható egyaránt, gyakorlata nem tudja elkerülni a személyes megnyugvást. Ennélfogva hogyan fog adni azoknak akik megértenék a halál és a születés problémáját, a soha el nem veszíthető nagy nyugalmat és tudatosságot, és a szamádhí és pradzsnjá együttes művelőjét minden helyzetben?

—
A pradzsnjá és a szamádhí ugyanaz, nem különül el egymástól.
—

Mint ahogy a Hatodik Pátriárka mondta: „Az önébredés gyakorlatában semmi sincs amit bizonyítani kéne. Ha bizonytságot adsz elsőről és utolsóról, becsapott vagy.” Egy tökéletes ember fenntartja a szamádhit és a pradzsnját együttesen, nem keveredik erőfeszítésbe, helytől és időtől közömbösen és spontán létezik. Amikor lát egy formát vagy hall egy hangot, Ő éppen ilyen. Amikor visel egy ruhát vagy eszik egy ételt, Ő éppen ilyen. Amikor székel vagy vizel, Ő éppen ilyen. Amikor embeerekkel beszélget, Ő éppen ilyen. Mindenkor, minden körülmények között, ha beszél vagy csendben van, ha szomorú vagy boldog, Ő éppen ilyen. Olyan ez mint az üres csónak ami úszik a hullámokon követve a sodrást és a hullámzást, vagy mint egy hegyi patak ami keresztülfolyk a hegyeken követve a kanyarokat és egyeneseket, tudatában értelem nélkül. Ma, természetesen van békében minden körülmények között, pusztítás és akadály nélkül. Holnap, természetesen van békében minden helyzetben. Követ minden körülményt pusztítás és akadály nélkül. Nem hagyja ki a károsat sem, az egészség művelését sem. Személye egyenes és tévedhetetlen. Látása és hallása visszatér a normálishoz, és nem kapcsolódik az érzékszervi világhoz (melyek okozhatják újabb szennyeződés megjelenését). Miért zavarná erőlködéssel a megsemmisülést? Mivel nincs olyan gondolata, amely indulatot hozna létre, nem erőlködni, hogy elfelejtse a körülményeit.

Fordította: Hegedűs Róbert ☞



Így hallottuk

A tigri lány

szájhagyomány útján íródott koreai buddhista mese

KOREA EGYIK ŐSI KIRÁLYSÁGA, Szilla fővárosában a férfiak és a nők, a fiatalok és az idősek körében az volt a szokás, hogy egyszer egy évben elzarándokoltak a Hüing-nyun kolostorba imádkozni a boldogságért és a jólétért. A különféle beszámolók szerint erre vagy február huszadika környékén vagy az augusztus nyolcadikát követő tizenöt nap valamelyikén került sor. Esténként a holdvilág kezdetétől egészen késő éjszakaiáig az emberek énekeltek és táncoltak a templom környékén.

Az egyik évben egy gyönyörűséges leány jelent meg a templomban. Minden éjszaka az oltár előtt imádkozott, majd elvegyült a boldog tömegben. Egy ilyen alkalomkor összetalálkozott egy fiatalemberrel, Kim Hjannal, és azonnal egymásba szerettek. Ezután minden éjszakát együtt töltöttek. Amikor a szertartás véget ért, a fiú közölte vele, hogy elkíséri otthonába. A leány könnyörögve kérte, hogy ne tegye, de a fiú nem hallgatott rá. Erre a leány elfutott, és csakhamar elért a hegység lejtős részén álló szegényes, zsúptetős házikójához. Kim mindvégig a nyomában volt, és utána ment a házba is. Amikor a leány meglátta őt, arra kérte, hogy rejtőzzön el a szoba egyik sarkában álló védőfal mögé. A fiú késlekedés nélkül hallgatott szavára.

Majd hirtelen két tigris hangját hallotta odakintről:

– Nővérkénk! Emberszagot érzünk! Nagyon éhesek vagyunk, nővérkénk! Add ki nekünk az embert, kérünk szépen!

Kim minden ízében reszketve állt a védőfal mögött. A leány így válaszolt:

– Testvéreim, megbocsáthatatlan az udvariatlanságotok. Ő az én vendégem. Kérlek benneteket, menjetek el innen!

A két tigris eliszkolt, és a leány odament Kimhez, s így sóhajtott fel:

– Kérlek, ne haragudj rám! Én nem emberi lény vagyok, hanem tigris. Olyan őszintén szeretted engem, s én ezért mélyen hálás vagyok neked. De ha egy tigris beleszeret egy emberi lénybe, hamarosan elveszti az életét.

Kim kételkedően nézett a leányra, hiszen ő még mindig gyönyörűséges leányként állt előtte.

– Nem hiszem, ezt el nem hiszem. Nem halhatsz meg.

Veled maradok mindhalálig és megóvlak tégedet mindentől.

Erre a leány azon nyomban átváltozott tigriassá, majd vissza emberré.

– Megteszed azt, amire kérlek? – szólt a fiúhoz. – Karjaid közt szeretnék meghalni. Holnap reggel kimegyek a piacra, és zavarba ejtem a népet. Majd továbbállok és elrabolom a király leányát. Neked utánam kell jönnöd, és meg kell ölnöd a kardoddal. Meg kell mentened a királyleányt, és akkor életed végéig jó szerencsében élsz majd.

Másnap minden úgy történt, ahogyan a leány akarta. A tigriassá végigloholta a főváros útjain, s elrabolta a király leányát. Kim elment a királyhoz és engedélyt kért, hogy a tigris után mehessen és megölhesse. Kiment a hegyekbe, ott megölte a tigriassát, és kiszabadította a királyleányt. A király mélységes hálája jeléül hozzá adta leányát. Kim a Sa-dzon folyó partján egy templomot épített emlékül a tigriassának, és azt a Tigri Óhaja templomnak nevezte el.



Mumon Ekai

Szumeru hegy táncol

Válogatás A Nincs Kapu kóangyűjteményből

A NAGY ÚT

A Nagy Útnak nincsen kapuja,
De megközelíthető ezerféleképpen.
Ezen a kapun ha átjutottál,
Nagyokat lépsz majd a világmindenségben.



HJAKUDZSÓ RÓKÁJA

Nem alárendeltség és nem semmibe vevés:
Egyazon érem két oldala.
Nem semmibe vevés és nem alárendeltség:
Millió tévedés, ezer hiba.

KEMPÓ EGYETLEN ÚTJA

Még mielőtt egy lépést is tennénk, a célt elértük,
Mielőtt még a nyelv mozdulna, vége a beszédnek.
A hiány megjelenik az első mozdulathban,
Mégis, tudni kell, hogy itt egy mélységes titok van.

Fordította: Dobosy Antal

TOKUSZAN VISZI A TÁNYÉRJÁT

Ha megérted az elsőt,
A végsőt is felfogod.
De az első és utolsó
Nem ugyanaz a két szó.

UMMON HARANGSZAVA

Megértés által, a dolgok egy családot alkotnak,
Megértés nélkül, ezerféleképp elkülönülnek.
Megértés nélkül, a dolgok egy családot alkotnak,
Megértés által, ezerféleképp elkülönülnek.

BÓDHIDHARMA MEGNYUGTATJA AZ ELMÉT

Keletre jöttél, eltökélt szándékkal,
A Dharmában bízta, és meglett a baj.
Azóta a kolostorokban a sok zsvaj
Mind-mind miattad keletkezett.





Dropping Ashes on the Buddha: The teaching of Zen Master Seung Sahn.

Compiled and edited by Stephen Mitchell.

Grove Press, New York.

Szung Szán zen mester tanítása. 100 zen történetet és kongant tartalmaz a zen modern nyugati történetéből.

Könyvében a zen mester hol elragadóan, hol tiszteletlenül, hol vidáman és spontán

mutatja be a zen tanítását.

A könyv magyar nyelvű változata előkészületben van. Kiadták 1976-ban. 244 oldalon. Ára: 11.95\$



The Whole World is a Single Flower: 365 Kong-ans for Everyday Life. Zen Master Seung Sahn.

Charles E. Tuttle Company, Inc. Boston.

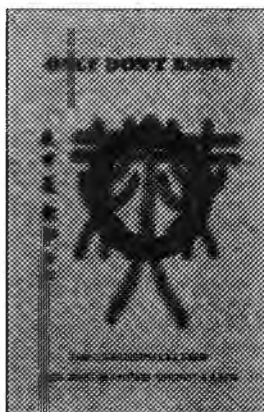
365 kongan a mindennapi élethez Szung Szán zen mester kérdéseivel és kommentárjaival. Ez az első olyan kongan gyűjtemény, amelyben keresztény és taoista konganokat is közölnek a hagyományos buddhista konganok mellett. A kérdések és kommentárok nagy segítséget jelentenek a zen tanítványoknak.

A könyv magyar nyelvű változata előkészületben van. Kiadták 1992-ben, 267 oldalon. Ára: 16.95\$

Only Don't Know: Teaching Letters of Zen Master Seung Sahn. Primary Point Press edition.

Szung Szán zen mester tanító levelei különféle témakörökkel foglalkoznak, a nyugati tanítványok mindennapokra vonatkozó kérdéseire, problémáira válaszolnak. Emellett a meditációs gyakorlat rejtelseibe is bevezet bennünket a zen mester.

Kiadták 1991-ben, 204 oldalon. Ára: 12.00\$



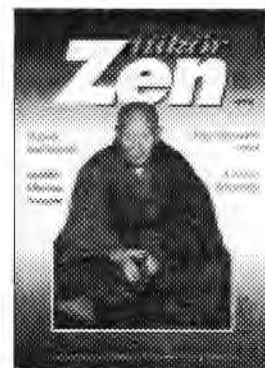
Ten Gates, The Kong-an Teaching of Zen Master Seung Sahn, Primary Point Press edition.

Szung Szán zen mester kongan tanítása. Tíz klasszikus kongannal mutatja be a zen mester a kongan gyakorlatok tíz kapuját, a tanító és a tanítvány kapcsolatát.

Kiadták 1992-ben, 151 oldalon. Ára: 11.95\$

Zen Tükör magazin 1995/tavaszi. A tartalomról: Buddha, Dharma, Szangha – A hínájána, a mahájána és a zen – Egyetlen világunk: az üresség – Ko Bong zen mester – Thomas Merton: A sivatag bölcsessége – Eckhart mester: Az ember és az Isten – A tudat művelésének titkai – Megvilágosodási történetek.

Megjelent: 1995. május – Ára: 137 Ft



Zen Tükör magazin 1995/nyári. A tartalomról: A zen és a művészetek – Szu Tung-pó története – A természet szava – Az út gyakorlása – Zen az íjászat művészetében – Ku Szán zen mester – A tudat művelésének titkai – Thomas Cleary: Megvilágosodási történetek. – Megjelent: 1995. augusztus – Ára: 142 Ft.

Zen Tükör magazin 1995/ősz. A tartalomról: A meditáció szellemi műhely – Az el nem érés az elérés – A felébredés beszéde – Igazságtalan ütések – Dógen zen mester – Egyedül Buddha és Buddha – Az igaz tudat érzékszaladásának eloszlátása – A tudat művelésének titkai – Zen mesék – Zen versek – Könyvismertető – Ajándék, amit hoztak is meg nem is (A szegedi zen közösség közel egy évvel ezelőtt alakult és kezdett gyakorolni) – Megjelent: 1995. november – Ára: 142 Ft.



bódhizattva (*szanszkrit*) – az, aki elérte a megvilágosodást, de nem kíván megtérni a nirvánába. A világba visszatérve segítségére van másoknak a szellemi szabadság elérésében.

Buddha (*szanszkrit*) – a megvilágosodott, a felébredett. De így említjük Gautama Sziddhárta herceget is, a történelmi Buddhát, Sákjamuni Buddhát, aki elszánt szellemi gyakorlatok után elérte a megvilágosodást, majd felismerését kinyilatkoztatta, és több mint negyven éven át tanította. Ő volt a buddhizmus megalapítója.

Buddha-természet – megvilágosodási képesség. Buddha azt tanította, hogy minden rendelkezik a megvilágosodás képességével.

Csojje rend – a legfontosabb és a legnagyobb rend a koreai buddhizmusban. 1356-ban a Kilenc Hegy Zen Iskoláinak egyesítésekor hozták létre.

Dharma (*szanszkrit*) – a Tan, a Tanítás, az Út. A buddhista tanítások összessége. A tanítások lényege.

dharma (*szanszkrit*) – a dolgok, a világ jelenségei.

dharma tanító – Aki a Zen Kvan Um Iskolájában tíz fogadalmat tett, és így jogosult szertartások, visszavonulások vezetésére és tanítására.

godó (*japán*) – idősebb tanítvány vagy szerzetes, akinek gondjára bízák a zen csarnok vezetését

dódzsó (*japán*) – zen csarnok vagy terem, szó szerint: az út csarnoka
Dzsódzsú nincse – „Egyszer valaki megkérdezte Dzsódzsú zen mestert: – Van a kutyának buddha-természete? – Dzsódzsú így válaszolt: – Nincs!

gassó (*japán*) – egymásra illesztett tenyerek, tiszteleti szertartás

hara (*japán*) – a zenben a szellemi erő központjának az alhaszt tartják

engaku (*japán*) – szó szerint: tökéletes megvilágosodás

hua-tou (*kínai*) – meditációs technika, amelynek célja a gondolatok

áramlásának leállítására, az egyszerű és tiszta tudat megtapasztalása, és a tudati lényeg meglátása.

inga (*koreai*) – azok a tanítványok kapják meg, akik befejezték *kongan* gyakorlataikat és a zen mesterek alkalmasnak találták őket a konganokkal való tanításra.

interjú (*koreaiul: dokszan*) – szertartásos, személyes jellegű beszélgetés a dharma mesterrel vagy a zen mesterrel, amelyben a mester konganokkal ellenőrzi és segíti tanítványa gyakorlatát.

KACU! – a zen jellegzetes hasból eredő kiáltása; a megkülönböztető gondolatok elvágására használják.

kesza (*japán*) – barna vagy fekete színű ruhadarab, mely a buddhista fogadalmak jelölője

kinhin (*japán*) – sétáló meditáció a zazen periódusok szünetében

kis szekér, **hínájána** (*szanszkrit*) – célja az egyén végső megnyugvása, az ellobbanás elérése.

kjószakú (*japán*) – szó szerint: a felébredés botja

kongan (*koreai, japánul kóan*) – paradox és irracionális történet, melyet a zen tanítók használnak az interjúk során. A kongan gyakorlatok célja, a megkülönböztető gondolkodás elvágása, hogy így elősegítsék az ember igazi természetének meglátását.

Kván Széüim Boszál (*koreai; szanszkrit: Avalókitésvara; kínai: Kuan Jin; koreai: Kván Űm; japán: Kanzeon, Kannon; tibeti: Csenrézi*) – a cselekvő együttérzés bódhizattvája

mahájána buddhizmus – célja a mások üdvét szolgáló megvilágosodás elérése. A Mahájána a Középut Tanát képviseli.

megvilágosodás – felismerési élmény, a zen gyakorlás célja. Meglátni az ember igazi természetét, elérni a tudat tisztaságát, megszabadulni a kötöttségektől.

nagy szekér – lásd a mahájána buddhizmusnál.

nincs hvadu – a koreai zen buddhizmus hagyományában a szerzetesek és a zen tanítványok Dzsódzsú nincsjét használták a kongan meditáció tárgyául. A *nincs* élmény a zen buddhizmus legalapvetőbb mediatív tapasztalása. A legismertebb szútra, a Szív Szútra ezt az élményt fogalmazza meg.

öt szkandha (*szanszkrit*) – a tudat és a test összetevői; a forma, érzés, érzékelés, akarat és tudatosság.

páramitá (*szanszkrit*) – erény
pátriárka – az iskola szellemi vezetője; a Buddhától eredő tudattól tudatig hagyományozódó tanítás képviselője.

prádzsnyá (*szanszkrit*) – bölcsesség
rósi (*japán*) – szó szerint: idős, tiszteletreméltó zen mester

sinsú (*japán*) – A Tiszta Föld Iskola
szamádhí (*szanszkrit*) – elmélyülés a tudatban.

szangha (*szanszkrit*) – eredetileg szerzetesek közössége. A Mahájána és a zen iskolákban azok közösségét hívják szanghának, akik együtt gyakorolnak, együtt élnek, egymást segítve próbálják megvalósítani a Tökéletes és Felülmúlhatatlan Felébredettséget.

szatori (*japán*) – megvilágosodási élmény

szessin (*japán*) – zen visszavonulás
szünyim (*koreai*) – szerzetes

tan átadása – a tan tudattól tudatig hagyományozódó átadása, amely Buddhától a máig töretlenül tart. Nem valaminek a tényleges átadása történik, hanem a tan önálló realizációja, megvalósítása, megélése.

tokudó (*japán*) – 1. Annak a szertartásnak a neve, amelyben valaki buddhista szerzetesi fogadalmat tesz, vagy pedig belép a buddhista szanghába. 2. Kifejezés a megvilágosodás megtapasztalására.

zazen (*japán*) – ülőmeditáció, meditációs gyakorlat

zen (*japán; koreai: szan; kínai: csan; szanszkrit: dhjána*) – elmélyedési, meditációs gyakorlat

Dzsósú remetéket vizsgáztat

DZSÓSÚ ELMENT egy remetekunyhóhoz, és beszólt:

– Bent van a mester? Bent van a mester?

A remete felemelte az öklét.

– Túlságosan sekély a víz, hogy itt lehorgonyozzak –
mondotta Dzsósú, és továbbment.

Odaért egy másik szerzetes kunyhójához és beszólt:

– Bent van a mester? Bent van a mester?

A remete, mint a másik, felemelte az öklét.

– Szabadon adsz, szabadon veszel, szabadon ölsz, szabadon óvsz – mondta Dzsósú és mélyen meghajolt.

MUMON HOZZÁFÜZÉSE:

Mindkettő felemelte az öklét, de vajon miért fogadható el az egyik és miért vetendő el a másik? Mondd meg, mi nehéz ebben? Ha meg tudod adni a kulcsszót a probléma tisztázásához, meg fogod érteni, hogy Dzsósú nyelvében nincs csont. Felsegít egyeseket, de ugyanakkor leüt másokat teljesen szabadon. De itt felhívom figyelmedet, hogy a két remete is átlátott Dzsósún. Ha azt mondod, létezik valami, ami megkülönbözteti a két remetét, nincs szemed az értéshez. Ha azt mondod, nincs semmi, ami megkülönböztetné a kettőt, nincs szemed az értéshez.

MUMON VERSE:

*Hullócsillag a szem,
Villámfény a szellem.
Halált osztó penge,
És életet adó kard.*

JEGYZET:

Régen a zen tanulók gyakran vonultak el kis remetekunyhókba, hogy elvonultan tanulmányozhassák a zent egy távoleső helyen.

A Tökéletes Értés Bölcsességének Buddhája

EGY SZERZETES megkérdezte Kójó Szeidzsótól:

– A Tökéletes Értés Bölcsességének Buddhája tíz kalpán keresztül ült meditációban, és nem érte el a Buddha állapotot. Nem lett Buddhává. Hogyan lehet ez? Szeidzsó válaszolt:

– Kérdésed önmagát válaszolja meg.

A szerzetes megint kérdezett:

– Ha ő olyan sokáig meditált, hogy lehet az, hogy nem érte el a Buddha-állapotot?

– Azért, mert nem vált Buddhává – válaszolta Szeidzsó.

MUMON HOZZÁFÜZÉSE:

Én érvényesnek tartom egy idegen megvalósítását, de nem tartom érvényesnek az ő megértését. Amikor egy tudatlan ember érti meg, az bölcs. Ha egy bölcs érti meg, az tudatlan.

MUMON VERSE:

*Inkább a szellemet szabadítsd fel, ne a testet,
Ha szellemed felszabadult, tested is szabad lesz.
Ha szabad a test is és a szellem is,
Nem törődnek e világi erőkkel az istenek sem.*

JEGYZET:

Kójó Szeidzsónak a szerzetesi neve volt Szeidzsó, a Kójó vezetéknevet arról a helyről kapta, ahol lakott, mint ez gyakran szokás volt zen mesterek esetében. E történeten, valamint Dharma leszármazásán kívül többet nem tudunk róla.

Kalpa a világ két újateremtődése közötti világekorszak. Évezredek századaiból áll. A következő négy szakaszra szokták osztani: a kialakulás, a létezés, az elmúlás és a nemlét szakaszaira.

Fordította: Dobosy Antal ☞



ÉSZAK-AMERIKA

Vezető tanító: Szung Szán zen mester

EGYESÜLT ÁLLAMOK

Providence Zen Center

99 Pound Road
Cumberland, RI 02864,
U.S.A.
Office: (401) 658-1464
Fax: (401) 658-1188
Personal: (401) 658-2499
International Head Temple

KANADA

Nine Mountains Zen Gate Society

#501 1355 King Street West
Toronto, ON M6K 3C8, Canada
Phone: (416) 588-3251

EURÓPA

Vezető tanító: Vu Bong zen mester

CSEHORSZÁG

Prague Zen Center

c/o Pavel Secansky
Plzenska 121
Praha 5
150 00 Czech Republic
Phone: (42) 2-52-42-63

AUSZTRIA

Vienna Zen Center

Josefinengasse 6/1a
1020 Wien, Austria
Phone: 713-41-00 (9am-4pm)

NÉMETORSZÁG

Zen Zentrum Berlin

Turinerstr. 5
13347 Berlin
Germany
Phone: (49) 30-456-72-75
Fax: (49) 30-892-23-74

LITVÁNIA

Vilnius Zen Center

Rulikiskiu 19
Vilnius, Lithuania
Phone: (370-2) 74-50-03
Fax: (370-2) 22-36-18

LENGYELORSZÁG

Warsaw Zen Center

04-962 Warsaw Falenica
ul. Malowiejska 22/24
Poland
Office: (48) 22-15-05-52
Fax: (48) 22-15-05-52 (after 9pm)
Personal: (48) 22-15-04-00
Head Temple, Eastern Europe

OROSZORSZÁG

Saint Petersburg Zen Center

Primorskaya st. 9-25
Vyborg 188900, Russia
Phone: (7) 812-78-298-72
Fax: (7) 812-78-223-01

SZLOVÁKIA

Bratislava Zen Center

L. Fullu 68/22
841-05 Bratislava, Slovakia
Phone: (42) 7-714-096

SPANYOLORSZÁG

Centro Zen de Palma

c/o San Felio 6
07012 Palma de Mallorca
Spain
Phone: (34) 71-128-981

BELGIUM

Brussels Zen Center

118 Rue des Trois Ponts
1160 Brussels, Belgium
Phone: (32) 2-660-55-21
Fax (32) 2-782-05-59

HOLLANDIA

Netherlands Zen Group

Rondo straat 30
1312 Sk Almere
Netherlands

NORVÉGIA

Oslo Zen Center

Bjerkelundgt. 2
0553 Oslo 5, Norway

JUGOSZLÁVIA

Beograd Zen Center

Radica Petrovica St. 23
Zemun, Yugoslavia

MAGYARORSZÁG

Budapest Zen Center

Árpád u. 8. VI. 156.,
1215 Budapest, Hungary
Phone: (36) (1) 276-1309
Fax: (36) (1) 275-1219

Szeged Zen Center

Levélcím: Mészáros Tamás
6724 Szeged, Makkoserdő sor 24.
Gyakorlás: Fű-vész klub
6726 Újszeged, Fésű utca 4.

SVÁJC

Zurich Zen Center

Bahnhofstr. 21
CH-8703 Erlenbach, Switzerland
Phone: (41) 1-910-7544
Fax: (41) 1-271-6161

ÁZSIA

Vezető tanító: De Gak zen mester

KOREA

Seoul International Zen Center

Hwa Gye Sah
487, Suyu-Dong
Tobong-Ku, 132-071
Seoul, Korea
Phone: (82) 2-900-4328
Fax: (82) 2-995-5770

AFRIKA

Vezető tanító: De Gak zen mester

DÉL-AFRIKAI KÖZTÁRSASÁG

The Dharma Centre

Heldervue Homestead, 16
Prunus Street,
Heldervue
Somerset W 7130
South Africa
Phone: (27) 24-551-297
Fax: (27) 24-551-297

DÉL-AMERIKA

BRAZÍLIA

Comunidade Zen de Sao Paulo

Rua Guaraciaba, 416
Sao Paulo SP CEP 03404
Brazil

*Kvan Um
zen
szerzetesek
tanulmány-
úton
Koreában*

