

Eihei Dogen Zenji

SHINJINGAKUDO

Uczenie się poprzez ciało i umysł

Przekład na język polski: Nyogen Nowak

Skład wykonano w systemie $\text{\LaTeX} 2\epsilon$
Tekst jest dostępny w serwisie mahajana.net

Shinjingakudo jak i dwa następne rozdziały pochodzą z *Shobogenzo* (Oko i Skarb Prawdziwego Prawa) Dogen Zenji, t.I i t.II, tłum. Kosen Nishiyama, Nakayama Shobo, Tokyo, Japan.

Droga Buddy jest prawdziwą Drogą, nie ma w niej nic błędnego. Jeśli uciekacie od wyjaśnień innowierców, zejdziecie z buddyjskiej Drogi. Mistrz zen Nangaku Ejo¹ powiedział: „Posiadamy zarówno praktykę i oświecenie, lecz trudno je razem połączyć. Musimy uważać by opacznie nie interpretować buddyjskiej Drogi. Jeśli praktyka nie jest zestrojona z oświeceniem, możemy bardzo łatwo zbłądzić. W każdym pokoleniu od czasów Siakjamuniego, każdy Budda łączył praktykę z oświeceniem”.

Istnieją dwie formy buddyjskiej praktyki: 1) uczenie się poprzez umysł i 2) uczenie się poprzez ciało. Kiedy po raz pierwszy zaczynamy uczyć się poprzez umysł, musimy zrozumieć różne stany świadomości – np. czitta, karita, irida². Gdy zrozumiemy te stany, powinniśmy rozwinać w sobie bodaishin, „poszukujący umysł buddy”. Jeśli szczerze poszukujemy Buddy, będziemy mogli odczuć współczucie, które on ma dla nas i w końcu opanować praktykę i oświecenie.

Zdobycie poszukującego umysłu buddy nie jest łatwe, lecz możemy naśladować przykłady Patriarchów. Jeśli będziemy poważnie studiować życie i powiedzenia Patriarchów, obudzi się nasz poszukujący umysł buddy. Jeśli pilnie studiujemy, możemy opanować różne stany umysłu, takie jak kobusshin „pierwotny umysł buddy”, heijoshin „codzienny umysł” i sangai isshin, „powszechny umysł”. Gdy już rozwiniemy umysł praktyki poprzez oświecenie, zrozumiemy że źródłem wszystkich tych form umysłu jest „nie-umysł”. „Nie-umysł” jest prawdziwym buddyjskim umysłem – niepodzielnym, nierozróżniającym skrajności – i nieanalitycznym. Tak można zrozumieć prawdziwą Drogę „myślenie bez myślenia”.

Na przykład: (Kiedy Siakjamuni) obdarzył złotą szatą (Mahakaśjapę), kiedy Bodhidharma udzielił pieczęci oświecenia Eka, mówiąc: „posiadłeś mój szpik” i kiedy (Piąty Patriarcha Konin) udzielił przekazu w chacie, gdzie łuszczono ryż. Wszystko to jest uczeniem się poprzez umysł.³

Golenie głowy i noszenie czarnej szaty jest znakiem, że ktoś pragnie się uczyć poprzez umysł. Kiedy zaczynacie studiować buddyjską Drogę, musicie całkowicie zmienić swój umysł. Musicie poszukiwać prawdziwej Drogi z tą samą determinacją jaką miał (Siddharta), gdy porzucił życie w pałacu i udał się na wędrowkę, by przemienić swój ograniczony umysł w umysł buddy.

Niektórzy ludzie mogą myśleć, że wyrzec się świata jest oznaką rozróżniania (dzielenia świata na klasztorny i nieklasztorny), lecz wstąpienie w stan kapłański powinno być przekroczeniem tego rozróżniającego umysłu. Jest to stan „niemyślenia”, poza egocentryczną percepcją.

¹Nan-jen Huai-dzang (677–744)

²Różne terminy opisujące umysł

³Odnosi się to do znanej historii w milczącym przekazie Siakjamuniego do Mahakaśjape na górze Sępa. Milcząc, Budda uniósł kwiat i tylko Mahakaśjapa uśmiechnął się. Eka (chiń. *Hui-ko*, 487–593), Drugi Chiński Patriarcha. Konin (chiń. *Hung-dzen*, 643–716) udzielił przekazu swemu sławnemu uczniowi Daikan Eno (chiń. *Hui-nen*, 638–713).

Jeśli osiągnięcie ten stan „niemyślenia”, urzeczywistnicie prawdę, a świetlana natura umysłu – „niemyślenie” stanie się okiem, poprzez które widzicie zjawiska. Działalność każdego buddy zasada się na niemyśleniu. Jeśli bezustannie praktykujemy „niemyślenie”, oświecenie automatycznie pogłębia się.

Wszyscy wewnątrznie posiadamy naturę buddy, ale jeśli nie będziemy praktykować Prawdziwej Drogi, nie zostanie ona przebudzona. Jednakże istnieją przykłady na to, jak ma przebiegać buddyjska praktyka i jeśli zachowamy je, nasz umysł buddy ukaże się sam w sobie i będziemy mogli otrzymać pieczęć przekazu.

Czego się uczymy, gdy stajemy twarzą w twarz z Umysłem Buddy? Po pierwsze, rozważcie różnorodne formy gór, wody i ziemi. Istnieje wiele rodzajów gór niektóre są tak wielkie jak góra Sumeru, podczas gdy inne są małe, niektóre pokrywają rozległy obszar ziemi, a inne są bardzo wysokie. Woda także może przejawiać się w wielu formach: w niebiańskiej, w ziemskiej, jako wielkie rzeki, mały strumień, małe lub duże stawy, oceany, jeziora itd. A któż mógłby opisać różne kształty i formy, które przybiera ziemia?

Pamiętajcie, że ziemia nie zawsze jest glebą (znaczy to, że ziemia choć bardzo wielka, nie zawsze wydaje owoce i podobnie, każdy ma naturę buddy, lecz gdy nie ukażemy jej poprzez praktykę, nigdy nie wyda ona owoców). Symbolicznie istnieją ziemia serca i ziemia klejnotu. A jednak wszystkie te ziemie bazują na doświadczeniu oświecenia. Góry, rzeki i ziemia mają swoje źródło w „pustce” i ukazują, że „forma jest pustką”.

Każdy ma inne pojęcie o zjawiskach natury – istnieje wiele poglądów dotyczących słońca, księżyca, gwiazd i wody. Na przykład ludzie na ziemi nie widzą w wodzie niczego nadzwyczajnego, ale niebianie myślą o niej jako o wielkim skarbie. Inna perspektywa, inne widzenie. By widzieć rzeczy we właściwy sposób, musimy przyjąć je takimi, jakie są – musimy zjednoczyć je w działaniu „widza” z czynnością „widzenia”. Nasza świadomość powinna być ożywiona poprzez działanie niepodzielnego umysłu.

(Jeżeli prawdziwie zjednoczymy „widza” z „widzeniem”, wszystko zostanie zrozumiane we właściwy sposób. Zazwyczaj myślimy o przedmiotach natury: ziemi, rzekach, słońcu, księżycu, gwiazdach – jako o rzeczach na zewnątrz naszego umysłu. Ale właśnie te rzeczy są naszym umysłem. Nie sądźcie, że oznacza to, że wszystko jest tylko wewnątrz naszego umysłu).

Porzućcie wyobrażenia o zewnętrznym i wewnętrznym, przychodzącym i odchodzącym. Niepodzielny umysł nie znajduje się na zewnątrz lub wewnątrz, przychodzi i odchodzi swobodnie, bez przywiązania. Pierwsza myśl: góry, woda, ziemia; następna myśl: nowa góra, nowa woda, nowa ziemia. Każda myśl jest niezależna, nowo powstała, pełna życia i chwilowa.

Niepodzielny umysł nie odnosi się do dużego, małego, odległego lub bliskiego, istnienia lub nieistnienia, zysku czy straty; poznawania lub niepoznawania, oświecenia lub nieoświecenia. Niepodzielny umysł przekracza te przeciwieństwa. W buddyjskiej praktyce studiowanie umysłu jest sposobem, by osiągnąć trwałe, niepodzielne działanie, które jest poza światem względności. Powinniśmy przyjmować rzeczy tak jak się pojawiają, jako niezależne i tymczasowe.

Powinniśmy bardzo uważnie odróżniać rzeczywistość od wyobrażeń na jej temat. Na przykład wyobrażenia o tym jak wygląda dom często różnią się od jego faktycznego wyglądu. I znów istnieje wielka różnica między zwykłym opuszczaniem domu a prawdziwym wyrzuceniem się świata.

W buddyzmie istnieją różne drogi do osiągnięcia prawdziwego poznania. Dwa główne środki – od mistrza do ucznia – to metody *tenji* i *toki*⁴.

Kiedy studiujemy buddyzm, za pomocą jednego z tych systemów, nie możemy dopuścić do tego, żeby takie wyrażenia jak „Trzy światy stały się umysłem” lub „Dharmakaja jest niczym innym tylko umysłem”, stały się wyłącznie abstrakcyjnymi pojęciami. Używamy wyrażenia „ściana, dachówka, kamienie” (podstawowe elementy domu), by podkreślić fakt, że wyrażenie: „Trzy światy są umysłem”, musi stać się pojęciem w codziennym życiu.

Mistrz zen Sozan⁵, żyjący za panowania dynastii T'ang zaczął objawiać swoje rozumienie buddyzmu przed okresem Kantsu (860–873), ale dopiero później, kiedy ten okres przeminął, osiągnął on pełne oświecenia. Będąc całkowicie oświeconym mógł chodzić po wodzie. Był wolnym człowiekiem, nie przywiązanym do idei lubienia lub nielubienia. Taka siła pochodzi z bycia nieprzywiązanym.

Fizyczne przedmioty takie jak: filar, płot, ściana lub kamienna latarnia są przedmiotami doświadczenia, lecz każdy wyraża się niezależnie i jest samorodny. Jeśli nasza wizja jest prawdziwa, działanie będzie widziane jako naturalnie funkcjonujące w fizycznych rzeczach i nasze rozumienie zjawiska będzie całkowite, rozciągnie się na dziesięć obszarów istnienia i nie znajdzie się bramy, przez którą można by wejść (by go znaleźć).

Hotsubodaishin jest umysłem prawdziwego ucznia buddyjskiej Drogi. Hotsubodaishin jest ciągłym przestrzeganiem umysłu buddy. Pytania dotyczące życia i śmierci, pragnienie nirwany i wiele innych przyczyn sprawiają, że zaczynamy poszukiwać umysłu buddy. Żeby zacząć poszukiwanie oświecenia, nie możemy czekać na jakiś sposobny czas czy miejsce. Oświecenie jest niezależne od czasu czy miejsca ani też od intelektualnych zdolności. Jako, że umysł buddy jest źródłem (rzeczywistej działalności), ukazuje się on naturalnie, sam przez się. Nie można go określić jako istnienie lub nieistnienie, dobro czy zło. Nie zależy od miejsca, warunków lub karmy. Ponieważ w buddyjskiej doktrynie nie istnieje początek ani koniec czasem ludzie myślą, że umysł buddy nie posiada prawdziwej egzystencji, ale pamiętajcie, umysł buddy jest samorodny i pojawia się wszędzie – to jest podstawą rzeczywistości.

Kiedy nasza praktyka dojrzeje, uświadamiamy sobie, że hotsubodaishin obejmuje cały świat Dharmy – (jest to prawdziwe doświadczenie umysłu). Ludzie często próbują zmienić swoje warunki, choć oczywiście jest to niemożliwe. Porzućcie te bezowocne działania i rozwijcie właściwe rozumienie Drogi. Obiektywne i subiektywne powinny razem współdziałać – przedmiot i podmiot powinny się zespolic. Dwie treści – jedna tożsamość.

(Większość ludzi sądzi, że hotsubodaishin można znaleźć tylko w buddach), lecz hotsubodaishin znajduje się nawet w piekle, demonach, zwierzętach i ashurah⁶. Hotsubodaishin jest jak czysty, lśniący, niepodzielny umysł dziecka. Dzięki temu umysłowi wszystko staje się jasne. Każda cząstka zjawiskowego świata jest powiązana ze sobą, a jednak każda z nich istnieje oddzielnie. Tych elementów nie można ponumerować jako jeden, dwa, trzy (tzn. nie można ich określić poprzez czas czy przestrzeń), ponieważ odnoszą się do nieograniczonego doświad-

⁴Metoda *tenji* stosuje koany i osobiste rozmowy z mistrzem. W metodzie *toki* mistrz uczy swoich uczniów poprzez przykład, udzielając specjalnych rad i przystosowując nauczanie do indywidualnych zdolności ucznia.

⁵Tao-szang (839–901)

⁶Walczące demony

czenia. Fizyczne formy, tj. okrągły liść lotosu czy ostra krawędź diamentu, posiadają jedyny w swoim rodzaju kształt, lecz takie kształty występują w zjawiskowym świecie i nie można ich policzyć.

Istnieje następująca historia dotycząca umysłu buddy. Dawno temu mnich poszedł do Daisho Kokushi⁷ i zapytał: „Co jest pierwotnym umysłem buddy?”. Daisho Kokushi powiedział: „Ściana, płot, dachówka, kamienie”. Zazwyczaj ludzie nie uważają tych rzeczy za umysł buddy, a jednak w istocie mają one źródło w pierwotnym umyśle buddy i wyrażają naturę buddy. „Ściana, płot, dachówki, kamienie” symbolizują „codzienny umysł”. Umysł ten nie zajmuje się przeszłymi bądź przyszłymi światami – nieustannie działa, teraz w terażniejszości i zajmuje się jedynie każdą nową chwilą. „Codzienny umysł” jest swym własnym spełnieniem, samowystarczalny i niezależny. Starożytne czasy odeszły, a przeszłość, terażniejszość i przyszłość istnieją razem w każdej chwili. Utrzymujcie swój umysł w terażniejszości. Jeśli myślimy o przyszłości, całe nasze widzenie powróci do niej i ulegnie wypaczeniu.

„Codzienny umysł” otwiera swoje wrota w każdym momencie istnienia, życie i śmierć, przychodzenie i odchodzenie, wkraczają weń swobodnie. Nie myślcie o niebie i ziemi jako o tym świecie lub następnym, wiedźcie, że w każdej mijającej chwili współistnieją one wiecznie. Zazwyczaj jeżeli nie zdarzy się coś nieoczekiwanego, ludzie nigdy nie myślą o naturze nieba i ziemi. Dla mnie nagłe i nieoczekiwane kichnięcie jest jak echo, które symbolizuje natychmiastowe współistnienie życia i śmierci, nieba i ziemi. Całą zawartość i znaczenie nieba i ziemi i ich związków z umysłem, sprowadzają się do jednej wiecznej chwili. Jeśli nie rozumiemy tego, to nigdy nie uchwycimy znaczenia kichnięcia lub jakichkolwiek drugorzędnych wydarzeń.

Całe nasze działanie jest zakorzenione w wiecznej naturze „codziennego umysłu”. Poprzez większość czasu zapominamy o tym, ale buddowie są zawsze tego świadomi. Jeśli posiadamy hosshin – determinację, by osiągnąć doskonałe oświecenie – z pewnością wejdziemy na Drogę Buddy. To pragnienie oświecenia musi być samorodne i nie może pochodzić od innych. Oświecenie jest naturalnym działaniem „codziennego umysłu”. Oto droga uczenia się przez umysł.

Rozważmy teraz nauczanie przez ciało. Praktyka buddyjska poprzez ciało jest trudniejsza, aniżeli praktyka poprzez umysł. W uczeniu się poprzez umysł intelektualne rozumienie musi być w jedność z praktyką poprzez nasze ciało. Ta jedność nazywa się shinjitsunintai – „prawdziwe ciało człowieka”. Shinjitsunintai to postrzeganie „codziennego umysłu” poprzez świat zjawisk. Jeśli zharmonizujemy praktykę oświecenia z naszym ciałem, wtedy cały świat ukaże nam się w prawdziwej formie. Jeśli urzeczywistnimy shinjitsunintai, wówczas odgradzimy się od zła i będziemy mogli przestrzegać ośmiu wskazań ze ślubowaniem ochraniań Trzech Klejnotów. Shinjitsunintai jest rzeczywistym celem buddyjskiej praktyki. Wszyscy, którzy poszukują Drogi, powinni zawsze niezachwianie utrzymywać w swoich umysłach pojęcie shinjitsunintai i nie dać się zwieść błędnym poglądom.

Pewnego razu mistrz zen Hyakujo⁸ powiedział: „Zasadniczo ludzie posiadają czyste wyzwolone ciało buddy i samo nasze ciało jest buddą”. Jeśli dosłownie przyjmiemy tę wypo-

⁷Nanyo Echu (chiń. *Nan-jang Hui-czang*, 683–769)

⁸Pai-czang, (719–814)

wiedź, możemy pomyśleć, że nie potrzeba nam praktyki czy oświecenia, żeby urzeczywistnić buddyjską Drogę. Stwierdzenie Hyakujō nie jest jedynie jakąś zagadkową wypowiedzią pustelnika. Tak śmiało oświadczenie można wygłosić tylko po latach zasług, praktyki lub oświecenia. Ten poziom charakteryzuje się całkowitym wyzwoleniem, doskonałym spokojem i jednością tego, co obiektywne z subiektywnym. Wtedy można pomóc innym osiągnąć zbawienie, głosząc Dharwę każdemu, kto poszukuje Prawdziwej Drogi.

Można głosić Dharwę na trzy sposoby: 1) posługując się swoim własnym doświadczeniem i wyjaśnieniami; 2) posługując się żywotami i powiedzeniami innych; 3) nauczając na przykładzie. Zazwyczaj myśli się, że głoszenie Dharwy przynosi tylko innym korzyści. W rzeczywistości wyjaśnienie Dharwy jest przedłużeniem naszej praktyki i przekracza każdego z osobna i wszystkich.

By głosić Dharwę, musimy zapomnieć o sobie. Jeśli uczynimy to, moc naszej nauki będzie taka, jak głośny dźwięki (tzn. moc Dharwy zagłusza wszystkie błędne lub ograniczone nauki). Uczenie się poprzez praktykę istniało od najdawniejszych czasów. Jest to najlepsza droga do buddyjskiej prawdy. Powinniśmy mieć tę samą determinację, co (Drugi Patriarcha Eka), który by pokazać swoje szczere pragnienie (Bodhidharmie), odciął sobie ramię. W końcu otrzymał on szpik (nauki Bodhidharmy) i przekazał swoje dziedzictwo przyszłemu pokoleniu. (Eka głosił Dharwę zarówno dla siebie, jak i dla innych).

Nasz świat określa się w odniesieniu do dziesięciu kierunków świata. Każdy kierunek zawiera podstawowe istnienie wszystkich innych kierunków. To znaczy, każdy punkt w przestrzeni lub w czasie, tylny lub przedni, poziomy lub pionowy – zawiera w sobie wszystkie elementy istnienia. Świadomość tego jest konieczna, by zrozumieć shinjitsunintai. Sądzi się, że shinjitsunintai wiąże się z tym, co subiektywne lub obiektywne. Tak jednak nie jest. Shinjitsunintai to po prostu nasza prawdziwa jaźń zakorzeniona w buddzie, która nie jest przeciwna żadnemu z dziesięciu obszarów świata (tj. fizycznej egzystencji). Shinjitsunintai zawiera je w sobie. Być może po raz pierwszy słyszycie tego rodzaju wyjaśnienie. Pamiętajcie, że każdy kierunek (czas) i każdy obszar (przestrzeń) można uchwycić razem, w jednym doświadczeniu. Są one tożsame i istnieją razem w shinjitsunintai. Prawdziwe ciało składa się z czterech elementów: ziemi, wody, ognia, wiatru i pięciu skandh. Zwykłym ludziom jest bardzo trudno zorientować się w porządku tego świata doświadczenia i uzyskać jego jasne widzenie, ale święty jest zawsze świadomy prawdziwej natury świata. W rzeczywistości, widzi on, że cały świat zawiera się w jednym pyłku kurzu.

Ludzie mówią: „To niemożliwe, by jeden pyłek kurzu zawierał cały świat”. Ich rozumienie jest powierzchowne. Gdybyśmy posiadli prawdziwe postrzeganie, ujrzelibyśmy pyłek kurzu czy inną rzecz, bez względu na to czy dużą czy małą, jako niezależny świat, zawierający w sobie wszystkie inne światy doświadczenia. Jeśli mamy właściwe rozumienie, to nawet w drobinie kurzu możemy zbudować salę Buddy lub klasztor. Każdy zakątek istnienia zawiera te same nieograniczone możliwości. Ponadto nasze zwykłe budynki – dom, sala Buddy, zendo itd. Zawierają wszystkie możliwe światy.

To czym się zajmujemy jest fizycznym i duchowym działaniem shinjitsunintai. Kiedy używamy wyrażenia „cały świat zawarty jest w każdej drobinie”, nie oznacza to samego fizycznego świata (nie mówimy o przestrzeni, ale o doświadczeniu). Doświadczenie zawiera wszystkie i nie

zajmuje się dużym czy małym; to jest oświecenie istniejące teraz, które wszystko zawiera. Shinjitsunintai jest naszym rzeczywistym ciałem i musimy uczyć się buddyjskiej Drogi poprzez nieograniczone wieczne działanie naszej prawdziwej Jaźni. Jeśli opanujemy tę Drogę, stopniowo staniemy się świadomi głębokiego znaczenia takich codziennych czynności jak: kłanianie się, malowanie, szlifowanie. Czas mija, lecz życie podlega przekształceniu. Kiedy wyrzekacie się świata, wasza pozycja zewnętrznie przypomina najbiedniejszego zbieracza drow na opał lub rolnika, ale kiedy siedzicie w zazen, jesteście wewnątrznie buddą i jesteście o wiele bogatsi, niż najbogatszy król. Ta Droga jest poza ideą, dobra czy zła, oświecenia czy ułudy i wszystkimi innymi przeciwieństwami.

Dla zwykłych ludzi życie i śmierć oznacza zmiany. Lecz ci święci, którzy przekroczyli świeckość i wkroczyli w świętość, porzucili takie pojęcia jak życie i śmierć i przyjmijcie je takimi jakie są. Wtedy nie będziecie się już niczego obawiać.

Życie zawarte jest w śmierci, a śmierć zawarta w życiu, jednak życie jest życiem, a śmierć śmiercią. To znaczy, że te dwa elementy, same w sobie niezależne, pozostają w stosunku do siebie odrębne, nie wymagając zewnętrznego istnienia lub związku. Zwykli ludzie myślą o życiu jako o czymś takim jak dąb (o rzeczy, która rodzi się z nasion, rośnie, a potem umiera); a o śmierci jako o czymś, co się już dalej nie porusza. Jednakże, tak jak czyjeś wyobrażenie o dębie różni się czasami od rzeczywistego drzewa, podobnie wyobrażenia o życiu pozostają często w konflikcie z życiem rzeczywistym. W prawdziwym rozumieniu życie nigdy nie jest przeszkodą. Życie nie jest prawdziwym działaniem, a śmierć drugim, życie nie zależy od śmierci ani śmierć nie zależy od życia.

Mistrz zen Engo Kokugon⁹ powiedział: „Życie jest całkowitym działaniem życia, a śmierć jest całkowitym działaniem śmierci. Życie i śmierć są działaniami wielkiej pustki”. Engo został wiele powiedzeń o życiu i śmierci, ale oczywiście nigdy nie wyjaśnił ich werbalnie. Żeby zrozumieć jego powiedzenie, musimy doświadczyć hotsubodaishin.

Życie i śmierć nieustannie pojawiają się i znikają, przychodzą i odchodzą, ciągle się zmieniają – to głowa, to ogon, to ręce i stopy, ukazują się w całym świecie.

Shinjitsunintai jest czystą obserwacją życia i śmierci poprzez nasze ciało i umysł. Pamiętajcie, że życie i śmierć można ujrzeć nawet w pyłku kurzu. Poprzez rozróżnianie nigdy nie uchwycimy tego faktu.

Zawsze znajdzie się trochę skał lub wzgórz na płaskim terenie, a wysokie góry zawsze mają kilka płaskich przestrzeni. W ten sposób oświecenie i ułuda istnieją razem. W ten sam sposób możemy myśleć, że południowa i północna gałąź sekty zen istnieją razem.

Przekroczcie rozróżnianie, dostrzeżcie całkowitą rzeczywistość i osiągnijcie wyzwolenie. Jest to zupełna wolność.

Słowa te zostały wygłoszone 9 września 1243 roku do mnichów z Horinji.

⁹Juan-wu (1063–1135)