

Zasady uprawiania zalecanej wszystkim siedzącej medytacji

ułożone przez Przekazującego Prawo pielgrzyma
do [cesarstwa] Song¹ mnicha Dōgena

Z oryginału przełożył, opracował i komentarzem opatrzył dr Maciej Kanert

Gdy pyta się o podstawę [buddyzmu], to jest nią wszechwypełniająca i pełna zasada absolutnej prawdy. [A jeżeli tak jest], to jak może ona wymagać praktyki-i-przebudzenia²?

Czy Prawdziwy Wóz³, wolny od wszelkich przywiązań i niczym nieograniczony, potrzebuje dodatkowych praktyk?

¹ Jap. Sō (960-1279).

² Chiń, *xiuzheng*, jap. *shushō*, dosłownie „praktyka-i-przebudzenie”. Dōgen, bardzo często posługujący się tym pojęciem, stoi na stanowisku ostatecznej jedności praktyki i przebudzenia (jap. *shushō ichinyo*, „praktyka-i-przebudzenie są niczym jedno”, *shushō ittō*, „praktyka-i-przebudzenie są równe”, *shushō funi*, „praktyka-i-przebudzenie są niedwoiste”), z których każde jest zawarte i nierozzerwalnie związane z drugim.

³ Buddyzm, Prawda. Dosłownie: „pojazd, którym można dostać się do Prawdy”. Zazwyczaj termin ten oznacza naukę *zen*, ale Dōgen, zawsze sprzeciwiający się traktowaniu *zen* jako sektylub szkoły, ma na myśli Naukę Buddy.

A czyż tym bardziej [nie należałoby powiedzieć], iż skoro doskonale ciało⁴ nie wydaje z siebie najmniejszego pyłu i brudu⁵,

któż miałby zaufać jakiegokolwiek metodzie, która miałaby je oczyścić?

Nic nie oddala się od swego prawdziwego miejsca⁶,

czyż znajdzie się zatem ktoś, kto posługiwać się będzie choćby najmniejszą cząstką⁷ praktyki?

A jednak jeżeli powstanie choć najdrobniejsza⁸ różnica [miedzy „ja” a Drogą Buddy],

to stanie się ona [tak ogromna], jak przestrzeń oddzielająca niebo od ziemi⁹.

⁴ Zwrot ten można rozumieć jako byt, będący ostatecznie Naturą Buddy (por. „A zatem wszelaki byt jest Naturą Buddy. Odczuwające istoty są całym wszechogarniającym bytem”, Dōgen, *Oko i Skarbiec Prawdziwego Prawa* [*Shōbōgenzō*], zwój „Natura Buddy”), lub jako ciało praktykującego Drogę Buddy, który poprzez wkroczenie na nią ostatecznie oddalił się od zbrukań wypełniających ten świat.

⁵ Namiętności i przywiązań pokrywających Naturę Buddy.

⁶ Prawdziwej i przyrodzonej Natury Buddy, Stanu Oświecenia.

⁷ W oryginale „krańcem stopy”. Skoro z natury wszystkie odczuwające istoty posiadają Naturę Buddy, to absolutnie żadna praktyka nie jest niezbędna. Takie stwierdzenie, charakterystyczne dla teorii inherentnego przebudzenia (jap. *hongaku shisō*), było przyczyną, dla której Dōgen, niezadowolony z odpowiedzi udzielanych przez starsze szkoły buddyjskie, trafił do klasztoru Kenninji w Kioto, w którym praktykowano m.in. *zen*.

⁸ W oryginale *gōri*, „tysięczna i setna część”.

⁹ Dyskursywne działanie intelektu rozróżniające i oddzielające Przebudzenie od kołowrotu narodzin-i-śmierci.

Jeżeli pojawi się choćby jedna myśl: „tego pragnę, to zaś jest mi obmierzłe”¹⁰ - w zamęcie straconym będzie prawdziwy umysł.

Choć dumni będziemy ze swego rozumienia i wypełnieni przebudzeniem,

[choć] zyskamy wiedzę, której wystarczać będzie jedno spojrzenie [by dotrzeć do natury rzeczy],

[choć] wkroczymy na Drogę [zyskamy przebudzenie] i pojmiemy [prawdziwy] umysł,

[choć] wzbudzimy w sobie wolę sięgnięcia głową niebios

a nasza głowa krążyć będzie wokół ścieżki prowadzącej ku górze¹¹,

to pomimo [tego wszystkiego] brak w nas będzie drogi ratującej nasze ciała¹².

¹⁰ Dosłownie: „rzeczy, które sprawiają cierpienie i rzeczy, które sprawiają przyjemność”.

¹¹ Ku wyrzeczeniu się świeckiego świata i Przebudzeniu.

¹² Cały ten zwrot oznacza „wejście w Przebudzenie”, „wniknięcie w świat Oświecenia”. Dōgen podkreśla niebezpieczeństwo wyłącznie intelektualnego pojmowania buddyzmu. Według Dōgena Prawo Buddy należy poznawać zarówno umysłem jak i ciałem. W „Zgłębianiu Drogi ciałem i umysłem”, 4 zwoju *Oka i Skarbca Prawdziwego Prawa* napisał: „Kiedy zaczyna się kroczyć Drogą Buddy, przed praktykującym stoją dwie możliwości. Albo zgłębia on [Drogę Buddy] poprzez umysł [świadomość], albo poprzez ciało. (...) Zgłębianie Drogi poprzez ciało oznacza kroczenie Drogą przy pomocy ciała. Jest to zgłębianie Drogi poprzez kości i krew. Ciało staje się [ciałem] poprzez zgłębianie Drogi [dopiero praktykowanie Drogi Buddy nadaje ciału wartość.]. Ciało i zgłębianie Drogi są jednym. Wszystkie światy w dziesięciu kierunkach są prawdziwym ludzkim ciałem. Narodziny i śmierć, odchodzenie i przychodzenie są prawdziwym ludzkim ciałem. Tym ciałem właśnie można porzucić dziesięć [rodzajów] zła, przestrzegać ośmiu wskazań, schronić się w Trzech Drogocennościach [Buddzie, Prawie i Wspólnocie mnichów], porzucić dom i wejść do domu

Czyż nie można dostrzec śladów sześcioletniego właściwego siedzenia¹³

Przyrodzonego Mądrością¹⁴ z Jetavana Anāthapi ikārāma?¹⁵

Słysząc wciąż kazanie Shaolina¹⁶,

który przez dziewięć lat [siedział] zwrócony [twarzą] do ściany, [tego], który przekazał nam pieczęć Buddy¹⁷.

Jeśli już starożytni święci postępowali w ten sposób,

[Buddy] [porzucić stan świecki i zostać mnichem]; oto zgłębianie Drogi [praktyka]. Dlatego nazywa się je prawdziwym ludzkim ciałem”.

¹³ Siedzącej medytacji (chiń. *zuochan*, jap. *zazen*).

¹⁴ Tytuł Buddy Śākyamuniego (chiń. *Shijiamouni*, jap. *Shakamuni*). Posługując się tym słowem Dōgen podkreśla, że nawet osoba posiadająca tak doskonałą przyrodzoną mądrość jak Śākyamuni praktykowała siedzącą medytację.

¹⁵ Chiń. *Qiyuan jingshe*, jap. *Gion* lub *Gion shōja* – nazwa parku w stolicy indyjskiego królestwa Kośala, Śrāvastī, wykupionego od księcia Jety przez kupca Sudattę i подарowanego gminie buddyjskiej. W parku tym Budda Śākyamuni miał wygłosić wiele ze swoich kazań. *Gion* zajął trwałe miejsce w świadomości Japończyków. Pierwsze zdanie japońskiego eposu rycerskiego pt. *Opowieść o Heike* (jap. *Heike monogatari*) brzmi: „W dźwięku dzwonu w klasztorze Gion słyhać echo przemijalności wszystkich rzeczy” (jap. *Gion shōja no kane no koe, shogyō mujō no hibiki ari*). Również jedna z dzielnic starej stolicy Japonii, Kioto, nosi nazwę „Gion”.

¹⁶ Jap. *Shōrin*. Bodhidharma (chiń. *Pudidamo* lub *Damo*, jap. *Bodaidaruma* lub *Daruma*; ? – 530?), dwudziesty ósmy patriarcha zen w Indiach i pierwszy patriarcha zen z Chinach. Po koniec panowania Północnej dynastii Wei (jap. *Hokugi*; 386-534) przybył przez Azję Południowo-Wschodnią do północnych Chin, gdzie w klasztorze Shaolinsy (jap. *Shōrinji*) na górze Chongshan (jap. *Sūzan*) miał przez dziewięć lat praktykować nieporuszenie siedzącą medytację. Po przekazaniu Prawdziwego Prawa drugiemu patriarsze Huike (jap. *Eka*; 487-593) miał powrócić do Indii.

¹⁷ Metafora porównująca Doskonałe Oświecenie Buddy Śākyamuniego i patriarchów do pieczęci.

dlaczegoż współcześni [starożytnym mędrcom przecież nie dorównujący] nie praktykują z równym zaangażowaniem?

Dlatego też koniecznie porzucić należy praktykę wyjaśniania¹⁸

- doszukiwania się znaczeń i gonienia za słowami¹⁹.

Dlatego konieczne jest nauczenie się cofania się o krok²⁰ i posługiwania się własnym światłem²¹, aby oświetlić swoją prawdziwą naturę²².

Ciało i umysł same z siebie zostaną odrzucone²³,

¹⁸ Studiowanie sutr, traktatów i pism patriarchów i komentarzy do nich. Dōgen nie krytykuje podejścia intelektualnego do buddyzmu jako takiego, ale jednostronne na nim się skoncentrowanie, z pominięciem praktyki ciałem, szczególnie w formie siedzącej medytacji.

¹⁹ Zwrot mający ukazywać niedoskonałość koncentrowania się na studiach pism buddyzmu i zaniedbywanie praktyki. Przeciwnieństwo „nieopierania się na literach (znakach)” (chiń. *buli wenzi*, jap. *furyū monji*), jednego z podstawowych zwrotów opisujących naukę zen.

²⁰ Powrotu do prawdziwej jaźni, będącej buddą.

²¹ Przyrodzoną doskonałą mądrością.

²² Naturę Buddy. Cała metafora oznacza siedzącą medytację.

²³ „Odrzucenie ciała i umysłu” oznacza porzucenie wszelkich więzi, wszelkich przywiązań i wejście w stan prawdziwej wolności, stan Oświecenia. Dōgen Wielkie Przebudzenie miał osiągnąć po usłyszeniu z ust swojego mistrza, Rujinga (1163-1228; jap. Nyojō), słów: „Odrzućcie ciało i umysł”. Mimo iż w przekładzie zdecydowano się na słowo „odrzucenie”, nie należy interpretować tego stanu, jako zachodzącego dzięki aktywnemu wysiłkowi praktykującego. „Odrzucenie” przekracza bowiem aktywność i pasywność. Możliwe byłoby również tłumaczenie: „ciało i umysł same z siebie odpadną”. „Odrzucenie” lub „odpadnięcie” oznacza uwolnienie ciała i umysłu ze wszelkich krępujących je więzów ułudy i iluzji.

a przed oczami ukaże się [nasza] prawdziwa twarz²⁴.

Skoro to²⁵ właśnie pragniesz pozyskać,

w taki sposób właśnie natychmiast wyteż swe siły.

Do praktykowania siedzącej medytacji odpowiednie jest ciche pomieszczenie²⁶.

Należy ograniczyć ilość jadła i napoju²⁷. Wyrzucić ze swego umysłu wszelkie przywiązania,

zatrzymaj dziesięć tysięcy spraw²⁸.

Nie myśl o dobru i złu,

nie zajmuj się tym, czy coś jest prawdziwe, czy fałszywe.

²⁴ Tzw. „twarz sprzed narodzin”, stan Oświecenia.

²⁵ W oryginale *inmo* (chiń. *nenmo*). To kolokwialne słowo z języka chińskiego z okresu panowania dynastii Song i Yuan (jap. Gen; 1279-1368) oznaczające „takie jak to” lub „takie jak tamto” używane było przez mistrzów buddyzmu *chan* (jap. *zen*) dla oddania najwyższej, niewyraźnej słowami Prawdy.

²⁶ W „Sposobie praktykowania siedzącej medytacji” („Zazengi”), 11 zwoju *Oka i Skarbca Prawdziwego Prawa*, Dōgen, opisując miejsce przeznaczone do praktyki, dodaje jeszcze: „niech do środka [owego miejsca] nie wpadają wiatr i dym, niech nie moczy go deszcz i rosa. (...) W miejscu, gdzie się siedzi, powinno być jasno. Za dnia i wieczorem nie powinno być w nim ciemno. Zimą powinno być w nim ciepło, latem zaś chłodno”.

²⁷ Tzn. jeść i pić zgodnie z potrzebami ciała, ani nie objadać się, ani nie pościć.

²⁸ Wszelkie oceniające i rozróżniające funkcje umysłu.

Zatrzymaj działanie swego umysłu i świadomości,

wstrzymaj swą pamięć, pojmowanie cierpienia i przyjemności oraz poszukiwanie oświecenia²⁹.

Odrzuć pragnienie stania się buddą.

Jak może się to wiązać z [chodzeniem, zatrzymywaniem się], siedzeniem i leżeniem?³⁰

W miejscu, w którym zwykle praktykujesz siedzącą medytację rozłóż grubą matę,

a na nią połóż poduszkę³¹.

Usiądź w pozycji pełnego złożenia nóg lub połowicznego złożenia nóg³².

Pozycja pełnego złożenia nóg –

²⁹ Działanie umysłu zostaje rozbite tu na jego poszczególne czynniki. Zaleceniem Dōgena jest „puszczenie” umysłu, nie skupianie się na żadnej jego funkcji.

³⁰ Codziennymi czynnościami. Siedząca medytacja, siedzenie, przypomina zwyczajne siedzenie, zwyczajne czynności, w rzeczywistości jednak różni się od nich.

³¹ W „Sposobie praktykowania siedzącej medytacji” w *Oku i Skarbcu Prawdziwego Prawa* Dōgen dodaje: „Powinno się [też] położyć poduszkę, ale nie pod nogi [splecione w pozycji siedzącej medytacji] a od ich połowy do tyłu. Gdy tak uczynicie, pod złożonymi nogami będzie mata do siedzenia, a pod kręgosłupem poduszka. Oto sposób siedzenia podczas siedzącej medytacji [stosowany przez] buddów i patriarchów”.

³² Tzw. „pełnego lotosu” i „półlotosu”.

to gdy kładziesz prawą stopę na lewe udo,

lewą stopę zaś na prawe udo.

W pozycji połowicznego złożenia nóg

połóż jedynie lewą stopę na prawe udo.

Twa szata i pas³³ powinny być luźne, lecz starannie założone.

Następnie połóż prawą dłoń na lewej nodze,

lewą dłoń zaś na prawej dłoni.

Niech kciuki obu dłoni lekko się stykają, trwając w jednym punkcie.

Następnie siądź wyprostowany,

nie przechylaj się ani w lewą, ani w prawą stronę,

³³ W „Sposobie praktykowania siedzącej medytacji” w *Oku i Skarbcu Prawdziwego Prawa* Dōgen zaleca założenie również szaty mniszej.

nie pochylaj do przodu i nie odchylaj do tyłu.

Uszy powinny znajdować się w jednej linii z ramionami,

nos z pępkiem.

Przyłóż język do podniebienia, zęby i wargi niech będą złączone.

Koniecznien przez cały czas miej otwarte oczy³⁴,

oddychaj przez nos.

Ciało zyskało już równowagę. Zrób głęboki oddech

i zakończ się w prawo i w lewo. Skupiony siądź nieporuszenie,

a myślenie stanie się niemyśleniem³⁵.

³⁴ Według „Sposobu praktykowania siedzącej medytacji” *Oka i Skarbca Prawdziwego Prawa* „niech wargi i zęby stykają się, a oczy będą otwarte, ale ani nie wytrzeszczone ani nie półprzymknięte”.

³⁵ Dosłownie: „myśl niemyślenie”.

Czym jest myślenie stające się niemyśleniem?

To nie-myślenie³⁶. Oto jest istota siedzącej medytacji.

Siedząca medytacja nie jest metodą na osiągnięcie oświecenia³⁷,

a jedynie Bramą Prawa³⁸ do spokojnej radości³⁹,

praktyką-i-przebudzeniem będącym ostatecznym zgłębieniem mądrości⁴⁰.

Absolutna rzeczywistość⁴¹ wszechświata odkrywa się przed [naszymi] oczami, a my nie

³⁶ W „Napomnieniach [dotyczących] siedzącej medytacji”, 12 zwoju *Oka i Skarbca Prawdziwego Prawa*, Dōgen przytacza następującą wymianę pytań i odpowiedzi (chiń. *wenda*, jap. *mondō*): „Pewien mnich zapytał po [okresie] siedzącej medytacji wielkiego mistrza Yaoshan Hongdao (jap. Yakusan Kudō, właściwie Yaoshan Weiyang, jap. Yakusan Igen; 751-834): „O czym myśli się siedząc nieporuszenie niczym góra?”. Mistrz odpowiedział: „Myśli się o niemyśleniu”. Mnich zapytał: „Jakim myśleniem jest niemyślenie?”. Mistrz odpowiedział: „Jest nie-myśleniem [przekroczeniem myślenia i niemyślenia, myśleniem totalnym z pozycji przebudzenia]”. W „Zgłębieniu Drogi ciałem i umysłem” *Oka i Skarbca Prawdziwego Prawa* Dōgen pisał: „Rozpoczęcie praktyki dokonuje się poprzez umysł myślenia nie będącego [przekraczającego] myśleniem. Nie-myślenie [stan umysłu przekraczający myślenie i nie myślenie] to porzucenie myślenia tego świata”.

³⁷ Dosłownie: „siedząca medytacja nie jest nauką medytacji”. Oznacza to, że siedząca medytacja nie ma innego celu poza siedzącą medytacją.

³⁸ Chiń. *famen*, jap. *hōmon*. Nauką, elementem doktryny, która jest niezbędna (przez którą trzeba przejść, jak przez bramę) do dotarcia do Stanu Buddy.

³⁹ Pozbawionego wszelakich cierpień i trosk świata Oświecenia.

⁴⁰ Skr. *bodhi*, chiń. *pudi*, jap. *bodai*, wejrzenie w prawdziwą naturę wszechświata, w jedność samsary (zwyczajnego świata, pełnego iluzji i namiętności) i nirwany (świata Oświecenia).

⁴¹ Słowo to: chiń *gongan* (skrót od *gongfu andu*), jap. *kōan*, oznaczało początkowo przepisy prawa państwowego lub też pismo ogłaszające decyzję administracyjną. Z czasem zaczęto posługiwać się nim w

jesteśmy spętani w sieciach i zamknięci w klatkach⁴².

Jeśli zrozumiesz tę prawdę,

będziesz niczym smok, który panuje nad deszczem,

niczym tygrys wstępujący na górę⁴³. Zaprawdę, należy poznać [tę prawdę].

Prawdziwe Prawo same z siebie pojawia się przed oczami,

zamęt i chaos [umysłu] zostają rozbite. Gdy zakończysz siedzącą medytację,

stopniowo poruszaj swym ciałem. Wstań powoli,

nie gwałtownie. Widziane kiedyś⁴⁴ przekraczanie tego, co zwykłe, i przekraczanie tego, co święte⁴⁵,

kręgach mistrzów zenistycznych jako metaforą niezmiennych zasad, a więc absolutnej prawdy będącej treścią oświecenia buddów i patriarchów, będącej równocześnie zasadą organizującą wszechrzeczywistość.

⁴² Metafora namiętności i przywiązań ograniczających wolność człowieka, które znikają w trakcie praktykowania medytacji.

⁴³ Przenośnie absolutnej wolności. Według mitologii chińskiej, smok jest zwierzęciem panującym nad żywiołem wodnym, potrafiącym z jednej kropli wody stworzyć wielką ulewę. Z tego powodu w Japonii często umieszczano wizerunki smoka na świątyniach buddyjskich, co miało zapobiegać pożarom. Tygrys symbolizuje nieokiełznaną wolność dzikiego zwierzęcia.

⁴⁴ Wśród buddów i patriarchów, którzy osiągnęli Przebudzenie dzięki praktyce siedzącej medytacji.

⁴⁵ Przekroczenie utrzymywanego niegdyś przez praktykującego zmysłu rozróżniającego to, co święte, i to, co świeckie, Przebudzenie i stan pełen ułudy.

umieranie siedząc i umieranie stojąc⁴⁶,

wszystko powierz tej sile.

Ponadto znowu, przemienienie [swojego umysłu w umysł przebudzenia] przez posłużenie się palcem, słupem, igłą i młotem,

zdobycie dowodu [osiągnięcie Przebudzenia] przez [właściwe] posłużenie się miotełką, pięścią, kijem i krzykiem⁴⁷,

nie wynikają z właściwego użycia rozróżniającego myślenia.

I jakżesz mogą pochodzić z nadprzyrodzonej mocy⁴⁸ zdobytej dzięki praktyce⁴⁹?

⁴⁶ Objawienie absolutnej wolności w dowolnym wyborze sposobu śmierci. Wielu mistrzów chan miało umrzeć, praktykując siedzącą medytację lub stojąc.

⁴⁷ Dōgen wylicza sposoby, za pomocą których mistrzowie zen nauczali swoich uczniów.

⁴⁸ Skr. *abhijñā*, chiń. *shentong*, jap. *jinzū*. Nadprzyrodzone moce nabyte podczas praktyki medytacji, przekraczające możliwości postrzegania zwyczajnych ludzi. Sanskrycki termin oznacza „wspaniałe wejście” lub „nadnaturalną mądrość”, chiński „boską jasność i łatwość poznania”, Wyróżniano sześć mocy: moc przenikającego wszystko „boskiego oka”; „boski słuch”, moc słyszenia głosów i dźwięków niesłyszalnych dla ludzkiego ucha; moc poznawania myśli innych ludzi; moc poznawania przeszłych żywotów innych istot; moc odejmowania namietności i zbrukań.

⁴⁹ W oryginale „praktyce-i-przebudzeniu”. Dōgen podkreśla, że Stan Buddy, stan Oświecenia osiągnąć można wyłącznie dzięki siedzącej medytacji.

Istnieje doskonała postawa⁵⁰ poza sześcioma przedmiotami postrzegania⁵¹,

dlaczegoż więc są tacy, którzy nie są w miejscu poprzedzającym wszelkie różnicujące myślenie?

Dlatego nie wywyższaj mądrości i nie poniżaj głupoty,

nie rozróżniaj między ludźmi o bystrych i tępych umysłach.

Ze wszystkich sił poświęć się praktyce – w istocie, oto prawdziwa praktyka Drogi [Buddy].

Praktyka-i-przebudzenie nie zostaną zbrukane [namiętnościami, ułudą i rozróżniającym myśleniem],

kroczenie [po Drodze] jest najzwyczajszą rzeczą.

A zatem na naszym świecie i we wszystkich krainach buddów w dziesięciu kierunkach, pod Zachodnim Niebem [Indiach] i we Wschodnich Krainach [Chinach] tak samo przekazuje się pieczęć [umysł] buddy,

⁵⁰ *Igi* (inne sekty i szkoły buddyzmu japońskiego odczytują ten ideogram *igi*, skr. *īryā-patha*, chiń. *weiyi*) to wyraz chiński oznaczający początkowo postępowanie zgodne ze szczegółowymi przepisami obyczajności (chiń. *li*, jap. *rei*) oraz opisujący pełną dostojeństwa postawę osoby tak czyniącej. W buddyzmie wyraz ten oznacza doskonałą postawę, doskonale spełnianie każdej czynności przez buddę, które w naturalny sposób wywołuje u jego otoczenia szacunek i podziw. *Igi* można przełożyć zatem jako postępowanie zgodne z prawdą, z Prawem Buddy, tu praktykowanie siedzącej medytacji, „doskonałej postawy” *par excellence*.

⁵¹ Obraz, dźwięk, zapach, smak, przedmiot dotyku i *dharmy* (jap. *hō*, cząstki bytu składające się na wszelkie rzeczy).

ze wszystkich sił zgłębiając Naukę⁵²,

siedząc jedynie wciąż nieporuszenie.

Choć mówi się, że istnieje dziesięć tysięcy i tysiąc [nieskończona liczba] różnic, to należy całkowicie poświęcić się praktyce siedzącej medytacji⁵³.

Dlaczegoż porzucać własne miejsce⁵⁴,

aby bez wyraźnego powodu iść w zwyczajny, pełen brudu świat obcych krajów⁵⁵?

Jeżeli pomyli się choć jeden krok, to przejdzie się obok tego, co [rozpościera się] przed oczami.

Posiadłeś już rzecz najważniejszą, ludzkie ciało⁵⁶,

⁵² Możliwy jest również przekład: „każda ze szkół zgłębia swą Naukę, lecz [wszystkie] siedzą jedynie wciąż nieporuszenie”.

⁵³ Wszyscy ludzie, niezależnie od dzielących ich różnic, kultury, środowiska itp., powinni poświęcić się wyłącznie siedzącej medytacji.

⁵⁴ Dosłownie chodzi o miejsce w pawilonie dla mnichów (chiń. *sengtang*, jap. *sōdō*) w klasztorze zen, w którym mnich śpi, je i praktykuje siedzącą medytację.

⁵⁵ Dōgen nie tyle odradza podejmowanie podróży, sam przecież „Przekazujący Prawo pielgrzym do [cesarstwa] Song”, ile zaleca nie porzucanie prawdziwego „własnego miejsca”, czyli siedzącej medytacji.

⁵⁶ Dosłownie: „rdzeń ludzkiego ciała”. Ciało jest godne czci, ponieważ tylko dzięki jego posiadaniu możliwa jest praktyka Drogi Buddy.

nie marnuj więc na próżno czasu.

Któż bezmyślnie cieszył się będzie czasem choćby tak krótkim, jak żywot iskry,

gdy [swym ciałem] podtrzymywać ma istotę Drogi Buddy?

Ponadto [pamiętaj], że ciało jest niczym rosa na liściu trawy,

a los człowieka [przemija szybko] niczym błyskawica. [Czas ludzkiego życia] jest nieskończenie krótki, a zatem próżny,

trwa przez jakiś czas, a potem się kończy. Dlatego wy, doskonali uczniowie zgłębiający i studiujący [Drogę; praktykujący],

nie dajcie się oszukać fałszywemu obrazowi słonia⁵⁷,

nie wątpcie, gdy widzicie przed sobą prawdziwego smoka⁵⁸.

⁵⁷ Dosłownie: „ucicie się na obrazie słonia”. Dōgen nawiązuje do opowieści o pewnym królu indyjskim z *Mahāparinirvā asūtry* (chiń. *Niepanjing*, jap. *Nehangyō*, *Sutra o wielkiej nirwanie*), według której nakazał on zebranie kilku ślepców i polecił im opisać słonia. Każdy ze ślepców udzielał innej odpowiedzi, w zależności od tego, jakiej części ciała słonia dotykał. Przypowieść ta ma uzmysławiać zagrożenia, jakie niosą ze sobą jednostronne poglądy oraz konieczność dochodzenia do wszechogarniającej prawdy.

⁵⁸ Nawiązanie do przypowieści o Gong Zigao z *Zhuangzi* (jap. *Sōshi*, *Prawdziwa księga Południowego Kwiatu*). Gong bardzo lubił smoki, nanosił ich wizerunki na wszystkie swoje rzeczy. Gdy usłyszał o tym prawdziwy smok, uradowany, osobiście udał się do chaty Gongga, aby sprawić mu tym przyjemność. Gong jednak, zobaczywszy smoka, wystraszył się i uciekł w popłochu. Przypowieść ta ma ostrzegać przed znajdowaniem upodobania w fałszu, a cofaniem się przed prawdą.

Wytężajcie swe siły na prostej i właściwej Drodze,

czcijcie ludzi, którzy zerwali z nauką⁵⁹ i osiągnęli stan niedziałania⁶⁰.

Zjednoczcie się z mądrością buddów,

odziedziczcie skupienie⁶¹ patriarchów.

Jeżeli wciąż czynić tak⁶² będziecie, tak właśnie się stanie –

skarbiec⁶³ sam się otworzy, a wy użyjecie go zgodnie ze swą wolą.

⁵⁹ W doskonałym stopniu poznali i przekroczyli Prawo Buddy.

⁶⁰ Chiń. *wuwei*, jap. *mui*, termin taoistyczny określający postawę nieingerowania w naturalny bieg rzeczy. W buddyzmie również nieczynienie niczego wynikającego z rozróżniającego myślenia.

⁶¹ Skr. *samādhi*, chiń. *sanmei*, jap. *sammai*. Stan umysłu, w którym doświadczający podmiot staje się jednym z doświadczanym przedmiotem, przekraczając tym samym dzielące je pozorne, według buddyzmu, przeciwieństwa. Obok mądrości i wskazań podstawowy element praktyki buddyjskiej. Tu przede wszystkim stan praktyki-i-przebudzenia osiągnany podczas siedzącej medytacji.

⁶² Por. przyp. 25.

⁶³ Oświecenie, Stan Buddy.