

# **Spis zasad, na które należy zwrócić szczególną uwagę praktykując zazen.**

**Ułożone przez Keizana Jōkina, mnicha [z klasztoru Yōkōji na górze] Tōkoku.**

Przekład z oryginału chińskiego: Hōjun

Zazen pozwala [ci] bezpośrednio urzeczywistnić podstawę umysłu<sup>1</sup> i spocząć w jego pierwotnej naturze. Nazywa się to „pojawieniem się prawdziwej twarzy<sup>2</sup>” tudzież „pojawieniem się pejzażu pierwotnej natury<sup>3</sup>”. Odrzuć-ciało-i-umysł<sup>4</sup> i stroń od [pojęcia] siedzenia czy leżenia. Nie myśl o dobru i złu. Przekrocz wyobrażenie o zwykłych istotach i mędrkach. Nie ulegaj dyskusji na temat tego, co jest przebudzeniem a co ułudą. Nie rozgraniczaj buddów i żyjących istot. Zatrzymaj dziesięć tysięcy spraw<sup>5</sup> i odrzuć wszelkie przywiązania, niczego nie tworząc; bez aktywności żadnego z sześciu organów zmysłów. Któż to jest? Ten, którego imię nigdy nie było znane. Nie może być to ciało, ani nie może być to umysł. Jeśli chcesz o tym pomyśleć, myśl zostaje przecięta. Jeśli chcesz cokolwiek o tym powiedzieć, słowa się wyczerpują. Niczym idiota, niczym głupiec. Wysokie niczym góra i głębokie jak ocean - nie ukazując szczytu, ani nie widząc dna. Nie reagując na bodźce<sup>6</sup> i świecąc, oko rozbłyśka wysoko ponad chmurami. Nie myśląc pojmuje wszystko, jasno ukazując się w swym milczeniu.

Na niebie i ziemi<sup>7</sup> jedynie to ciało się ukazuje. Niezmierzonej wielkości, wielki człowiek. Niczym ten, który umarł wielką śmiercią. Nie ma pojedynczej rzeczy, która przesłoniłaby wzrok. Nie ma pojedynczego pyłku kurzu przylegającego do stóp. Gdzież

---

<sup>1</sup>Umysł porównywany jest w naukach buddyjskich do żyznego gruntu, z którego wzrasta wszelka Dharma i cała zasługa, dlatego przyrównywany jest on często do gleby, podłoża, na którym wyrastają trawa, krzewy oraz różnego rodzaju zboża.

<sup>2</sup>Tzw. „twarz sprzed narodzin”, twarz Przebudzenia.

<sup>3</sup>Chiń. *benlai mianmu*, jap. *honrai menmoku* oraz chiń. *bendi fengguang*, jap. *honji no fūkō*. Metafory określające pierwotną naturę umysłu – wrodzoną naturę buddy.

<sup>4</sup>Chiń. jap. *shinjin datsuraku*. Termin po raz pierwszy użyty przez Tiantong Rujinga (jap. Tendō Nyojō; 1163–1228) – porzuciwszy raz na zawsze ograniczenia zarówno ciała jak i umysłu adept osiąga Wielkie Przebudzenie. Rusing mieszkał w klasztorze Qingde (jap. Keitokuji) na górze Tiantong (jap. Tendōzan) w rejonie Yinzhou, w Ningbo, w Chinach. Jego uczniem i bezpośrednim spadkobiercą Dharmy był Dōgen Kigen oraz Jiyuan (jap. Jakuen).

<sup>5</sup>W Chinach tak jak i w Japonii liczby dziesięć tysięcy używano dla wyrażenia niezliczoneści.

<sup>6</sup>Sansk. *pratyaya*, chiń. *yuán*, jap. *en*, „warunek”, „pośrednia przyczyna”, „bodziec.”

<sup>7</sup>Tzn. w całym wszechświecie; w nierozróżniającym stanie wchłonięcia medytacyjnego.

miałby osiąść kurz? Któraż z rzeczy miałaby stanowić przeszkodę? Czysta woda z natury nie ma ani przodu ani tyłu. W przestrzeni nie istnieje ani wewnątrz ani zewnątrz. Lśniące i nieskazitelnie czyste, samo oświetlające się i naturalnie się ukazujące<sup>8</sup>. Zanim jeszcze forma i pustka rozdzieliły się jakże mogły istnieć zjawiska [obiektywnego świata] oraz poznanie [subiektywnego umysłu]? Istniało [to] od zawsze, ale nigdy nie posiadało nazwy. Trzeci Patriarcha<sup>9</sup>, wielki nauczyciel, tymczasowo nazwał to umysłem, a Czcigodny Nāgārjuna<sup>10</sup> nazwał to niegdyś ciałem – pojawieniem się natury buddy, ukazaniem ciała wszystkich buddów. Temu księżycowi w pełni niczego nie brakuje ani nie ma niczego w nadmiarze. Właśnie ten umysł jest tym buddą.

Światło mądrości pierwotnej natury dawno temu wzeszło i świeci [nieustannie] aż do teraz. Nāgārjuna posłużył się tym obrazem [na określenie] osiągnięcia stanu skupienia<sup>11</sup> wszystkich buddów. Umysł pierwotnie nie jest dwojaki, lecz ciała różnią się z wyglądu. Tylko umysł. Tylko ciało. Nie można mówić, że się od siebie różnią ani że są tym samym. Umysł zmieniając się tworzy ciało. Kiedy pojawia się ciało, jest podzielone na cechy. Kiedy fala delikatnie się poruszy podąża za nią dziesięć tysięcy innych fal. Kiedy pojawi się ruch świadomości umysłu podąża za nim dziesięć tysięcy dharm<sup>12</sup>. Tak zwane

---

<sup>8</sup>Metafora obrazująca stan umysłu towarzyszący praktykowaniu zazen.

<sup>9</sup>Sengcan (jap. Sōsan; ?-606) - chiński tradycyjnie uważany za trzeciego patriarchę w linii przekazu buddyzmu chan. Jest autorem m.in. *Strof wiary w umysł* (chiń. *Xinxin ming*, jap. *Shinjin mei*).

<sup>10</sup>Chiń. Longshu, jap. Ryūju (przełom II i III w. n. e.). Jeden z najważniejszych filozofów buddyjskich, założyciel szkoły mādhyamika (chiń. *zhongguan*, jap. *chūgan*, „środkowa droga”), uznawany przez szkoły zenistyczne za czternastego patriarchę zen w Indiach.

<sup>11</sup>Sansk. *samādhi*, chiń. *sanmei*, jap. *zammai*. Wysoki poziom wchłonięcia medytacyjnego, w którym doświadczający podmiot staje się jednym z doświadczanym przedmiotem. Jeden z trzech podstawowych elementów praktyki buddyjskiej obok wskazań i mądrości.

<sup>12</sup>Chiń. *fā*, jap. *hō*. W tym kontekście termin ów odnosi się do wszelkich oceniających i rozróżniających funkcji umysłu; przedmiotu świadomości.

cztery wielkie elementy<sup>13</sup> oraz pięć zbiorów<sup>14</sup> łączą się. Cztery składniki<sup>15</sup> i pięć zmysłów niepostrzeżenie tworzy się i pojawia. Ponadto powstaje trzydzieści sześć substancji [ciała]<sup>16</sup>, oraz dwanaście ogniów współzależnego powstawania<sup>17</sup>. To tworzenie wciąż trwa i zmienia się nieustannie tworząc ciągłość - istnieje ona jedynie wskutek kombinacji wielorakich dharm<sup>18</sup>. Dlatego też umysł jest niczym ocean, a ciało niczym fale. Podobnie jak nie istnieje pojedyncza fala poza oceanem tak poza falą nie istnieje ani jedna kropla wody oceanu. Fala nie jest oddzielona od oceanu. Ruch i bezruch nie są od siebie różne. Dlatego zostało powiedziane: „Prawdziwy człowiek rodzi się i umiera, odchodzi i przychodzi – niezniszczalne ciało czterech wielkich elementów i pięciu zbiorów”.

---

<sup>13</sup>Sansk. *mahā-bhūta*, chiń. *sida*, jap. *shidai*. Cztery elementy, z których złożone są wszystkie substancje materialne. Są to: element ziemi (sansk. *prthivī dhātu*, chiń. *tu*, jap. *do*), którego podstawową właściwością jest twardość oraz funkcja ochronna; element wody (sansk. *ab-dhātu*, chiń. *shui*, jap. *sui*), który posiada funkcję zbierania oraz magazynowania wilgoci; element ognia (sansk. *teja-dhātu*, chiń. *huo*, jap. *hi*), którego naturą jest gorąco i posiada funkcję ogrzewania; element wiatru (sansk. *vāyū-dhātu*, chiń. *feng*, jap. *fū*), którego funkcją jest wprawianie w ruch wszystkich ożywionych rzeczy i tym samym podtrzymywania życia.

<sup>14</sup>Sansk. *skandha*, chiń. *wuyun*, jap. *goun*. Jest to zbiór pięciu elementów składowych tworzących istotę. Pięć zbiorów podzielonych jest pod względem substancji i umysłu na pięć kategorii, wśród których wymieniamy: formę, doznania, postrzeżenia, umysłowe formacje oraz świadomość. „Forma” (sansk. *rūpa*, chiń. *se*, jap. *shiki*) to ogółem substancja, ciało czyli materialność. „Doznania” (sansk. *vedanā*, chiń. *shou*, jap. *ju*) to funkcja receptywna. „Postrzeżenia” (sansk. *samjñā*, chiń. *xiang*, jap. *sō*) to obrazy, które pojawiają się w umyśle - funkcja symboliczna. „Umysłowe formacje” (sansk. *saṃskāra*, chiń. *xing*, jap. *gyō*) to wola, intencja czyli funkcje umysłu, które odpowiadają za pożądanie - moc potencjału tworzenia. „Świadomość” (sansk. *vijñāna*, chiń. *shi*, jap. *shiki*) to funkcja poznawcza.

<sup>15</sup>Sansk. *aṅga-catustaya*, chiń. *si zhi*, jap. *shi shi*. Cztery składniki medytacji na poziomie drugiej dhyāny: wewnętrzna czystość, radość, błogość, skupienie umysłu; cztery wstępne metody koncentracji nauczane w *chengshi lun* (jap. *maka shikan*) – zbiorze wykładów na temat medytacji wygłoszonych przez Zhiyi (jap. Chigi) (538-597), założyciela chińskiej szkoły tiantai (jap. tendai).

<sup>16</sup>Chiń. *sanshiliu wu*, jap. *sanjūroku motsu*. Są one ułożone w trzy grupy po dwanaście każda: (1) dwanaście zewnętrznych oznak — włosy, paznokcie, itd., (2) dwanaście wewnętrznych – krew, kości, itd., oraz (3) dwanaście organów – serce, płuca, itd.

<sup>17</sup>Sansk. *dvādaśa-astanga pratītyasamutpāda*, chiń. *shier yinyuan*, jap. *juni innen*. Kiedy pytany o przyczynę cierpienia, Budda tłumaczył ją nieprzerwanym kontinuum dwunastu następujących po sobie faz uwarunkowania. Są to: niewiedza (sansk. *avidyā*, chiń. *wuming*, jap. *mumyō*), umysłowe formacje (sansk. *saṃskāra*, chiń. *xing*, jap. *gyō*), świadomość (sansk. *vijñāna*, chiń. *shi*, jap. *shiki*), nazwa i forma (sansk. *nāmarūpa*, chiń. *mingse*, jap. *myōshiki*), sześć organów zmysłów (sansk. *ṣaḍāyatana*, chiń. *liuchu*, jap. *rokusho*), kontakt (sansk. *sparśa*, chiń. *chu*, jap. *soku*), doznanie (sansk. *vedanā*, chiń. *shou*, jap. *ju*), pożądanie (sansk. *trṣṇā*, chiń. *ai*, jap. *ai*), lgnięcie (sansk. *upādāna*, chiń. *qu*, jap. *shu*), istnienie (sansk. *bhava*, chiń. *you*, jap. *yū*), narodziny (sansk. *jāti*, chiń. *sheng*, jap. *shō*), starość i śmierć (sansk. *jarā-marāṇa*, chiń. *laoshi*, jap. *rōshi*).

<sup>18</sup>Tzn. zjawisk.

Zazen jest bezpośrednim wejściem w ocean natury buddy. Jest ukazaniem się ciała wszystkich buddów. Ukazuje się przed tobą pierwotnie istniejący, nieskazitelnie czysty i świetlisty umysł, i pierwotne światło mądrości buddy raz na zawsze całkowicie wszystko oświetla. Wody oceanu nie przybywa ani nie ubywa a fale nie cofają się. Stąd wszyscy buddowie z powodu jednej najważniejszej rzeczy pojawiają się w [tym] świecie i bezpośrednio otwierają, ukazując [przed żyjącymi istotami], stan przebudzenia, pozwalając [im] wejść na Drogę Buddy i osiągnąć Przebudzenie<sup>19</sup>. Dlatego istnieje cudowna technika uspokojenia i nieskalanej [pragnieniami] czystości, którą nazywamy zazen. Innymi słowy, jest to skupienie przyjmowania i używania samego siebie<sup>20</sup> wszystkich buddów, Królewskie Skupienie<sup>21</sup>. Chwila doświadczenia stanu tegoż skupienia jest chwilą urzeczywistnienia podstawy umysłu. Wiedz, iż jest to prawdziwe przekroczenie bramy wiodącej na Drogę Buddy.

Jeśli pragniesz urzeczywistnić podstawę umysłu musisz porzucić chwasty wiedzy i pomieszane zrozumienie i zostawić zarówno światowe prawo jak i Prawo Buddy, odciąć złudne emocje. Kiedy ukaże się prawdziwy umysł jedynej rzeczywistości,

---

<sup>19</sup>Cytat z *Sutry Lotosu Tajemnego Prawa* (sansk. *Saddharmapuṇḍarīka-sūtra*, chiń. *Miaofalianhuaqing*, jap. *Myōho rengekyō*, Taishō 262, przekł. Kumārajīvy [chiń. Jiumoluoshi, jap. Kumarajū; 350-409?] z 406 roku), rozdz. „O zręcznych środkach”.

„Śiariputro, cóż to znaczy, że wszyscy Czczeni-przez-świat-buddowie, dla tej jednej jedynej rzeczy pojawiają się w tym świecie? Wszyscy Czczeni-przez-świat-buddowie pragnąc, by przed żyjącymi istotami otworzyły się wrota mądrości buddy, pozwalając im przez to osiągnąć czystość. Dlatego pojawiają się w tym świecie. Pragnąc ukazać żyjącym istotom mądrość buddy pojawiają się w tym świecie. Pragnąc, by żyjące istoty przebudziły się w mądrości buddy, pojawiają się w tym świecie. Pragnąc, by żyjące istoty weszły na Drogę mądrości buddy pojawiają się w tym świecie. Śiariputro, dlatego właśnie, z powodu tej jednej jedynej rzeczy, wszyscy buddowie pojawiają się w tym świecie”.

<sup>20</sup>Chiń. *zishouyong sanmei*, jap. *jijuyō sammai*. Stan wchłonięcia medytacyjnego, podczas którego osiągnęło się Przebudzenie, samemu czerpie się z niego korzyści i je wykorzystuje w dalszym życiu.

<sup>21</sup>Sansk. *samādhi-rāja-samādhi*, chiń. *sanmei wang sanmei*, jap. *zanmai ō zanmai*. Najwyższe ze wszystkich stanów wchłonięcia medytacyjnego. W buddyzmie chan/zen związane jest to z zazen; w buddyzmie czystej ziemi natomiast stan ten osiąga się poprzez recytację imienia Buddy Amitābhy.

rozpierzchną się obłoki iluzji i na nowo wejdzie księżyc Umysłu<sup>22</sup>. Budda mówił: „Słuchanie [nauk] i rozmyślanie [nad nimi] jest niczym pozostawanie za bramą, zazen jest bezpośrednim powrotem do domu i spoczynkiem w wygodzie”. Czyż tak w rzeczy samej nie jest? Słuchając [nauk] i rozmyślając [nad nimi] nie zdołałeś do teraz uciszyć wszystkich poglądów a pierwotna natura umysłu pozostaje przesłonięta - dlatego jest tak jakbyś został poza bramą. Jedynie praktykując zazen wszystko zatrzymujesz. Nie ma żadnego miejsca, ani ruchu - dlatego jest to jak powrót do domu i spoczynek w wygodzie. Również wszystkie splamienia pięciu zasłon<sup>23</sup> pojawiają się z niewiedzy, a niewiedza oznacza niezrozumienie siebie. Praktykując zazen dochodzisz do zrozumienia siebie. Nawet jeśli odrzuciłbyś pięć zaciemnień, a nie wyeliminowałbyś niewiedzy, nie jesteś jeszcze [na Drodze] buddów i patriarchów. Jeśli pragniesz wykorzenić niewiedzę, wyteżaj się praktykując zazen – to najważniejsza sprawa.

Starożytni mawiali: „Porzuciwszy ułudę, pojawia się spokój. Kiedy pojawi się spokój, zmanifestuje się mądrość. Wraz z nią ukaze się prawdziwy wgląd.” Jeśli pragniesz wykorzenić złudny umysł, musisz porzucić myśli o dobru i złu. Porzuć wszelkie troski tego świata - nie myśl umysłem i nie czyn ciałem. Na to musisz zwrócić największą uwagę. Kiedy wyczerpiesz złudne przywiązania, umysł ułudy ustanie. Jeśli złudny umysł ustanie, pojawia się wieczne ciało i przez cały czas będziesz jasno widział ostateczną prawdę. Będziesz poza prawem spokoju i wygaśnięcia; poza prawem działania i tworzenia. Dlatego stroń od różnego rodzaju sztuki, rzemiosła, medycyny,

---

<sup>22</sup>Tzn. pierwotnej natury buddy.

<sup>23</sup>Sanskrit. *pancavarana*, chiń. *wugai*, jap. *gogai*. Są to: żądza, gniew, apatia, poruszenie i zwątpienie.

przepowiadania przyszłości. Tym bardziej, nie zbliżaj się do muzyki, śpiewu i tańca, głośnych kłótni i intelektualnych zabaw, sławy oraz zysku. Nawet jeśli wychwalanie rozmaitych wierszy i układanie utworów muzycznych tworzy przyczyny i warunki oczyszczania umysłu, nie lubuj się w nich. Nie zajmuj się pisaniem i kaligrafią. Oto jest doskonały przykład praktykującego Drogę. To najważniejsze dla zrównowżenia własnego umysłu.

Nie powinieneś nosić ani pięknych ubrań ani łachmanów. Piękne stroje wywołują pożądliwość i istnieje strach przed tym, że zostaną skradzione – tym samym stanowią przeszkodę i utrudnienie dla praktykującego Drogę. Nawet jeśli zjedzą się odpowiednie przyczyny i warunki i jeśli ktoś będzie chciał ci je ofiarować, odmówienie jest mądrą nauką pozostałą po starożytnych. A nawet jeśli posiadałbyś takową szatę już wcześniej, nie przywiązuj się do niej zbyt mocno. Jeśli stracisz ją na skutek kradzieży, nie powinieneś rozpamiętywać jej żalując. Stare i brudne łachmany wypierz i połataj, usuń z nich brud, pozwól by stały się czyste i używaj ich. Jeśli nie usuniesz z nich brudu, twoje ciało może się przeziębic i możesz zapaść na chorobę - a to również jest przyczyną przeszkody na Drodze. Nawet jeśli [mówi się, że] nie powinno się zbyt troszczyć o własne życie, to brak ubrania, pożywienia i snu - nazywane trzema niedostatkami - wszystkie one są przyczyną regresu i zaniedbania [na Drodze].

Nie jedz niczego co surowe, twarde bądź zepsute i nieczyste. Przyprawi cię to o mdłości oraz cierpienie ciała i umysłu, będąc kłopotem podczas zazen. Nie rozkoszuj się w wybornych potrawach. Nie tyle są one strapieniem dla ciała i umysłu, co również

pokazuje to, że dotąd nie uciszyłeś chciwości w umyśle. Jedzenie przyjmuj jako podporę dla ducha i nie powinienes się w nim smakować. Jeśli jesz do syta po czym siadasz w zazen, staje się to przyczyną choroby. Po dużym bądź lekkim posiłku nie siadaj od razu w zazen. Pozwól, aby upłynęło trochę czasu i po chwili dopiero usiądź. Z zasady w pełni wyświęceni mnisi powinni jeść umiarkowanie. Umiarkowanie w jedzeniu oznacza ograniczanie spożywanych porcji - zjadanie dwóch trzecich posiłku zostawiając jedną trzecią. Zwyczajnie [mnisi] powinni żywić się zdrowym jadłem, takim jak sezam, pochrzyn, itd. One są istotą utrzymania równowagi ciała.

Podczas zazen nie powinienes opierać się o ścianę, oparcie krzesła<sup>24</sup> lub o parawan<sup>25</sup> i tym podobne. Nie wolno ci również siadać w miejscu, w którym wieje silny wiatr ani wspinać się na wysokie, odsłonięte miejsca by tam praktykować zazen. One wszystkie stają się przyczyną choroby. Jeśli podczas zazen [czujesz] jakby twoje ciało [było] rozpalone bądź [czujesz] jakoby było zimne, odczuwasz niewygodę bądź łatwość, ciało jest twarde lub miękkie, ciężkie lub lekkie, lub czujesz się pobudzony - wszystko to skutek braku równowagi oddechu. Koniecznie powinienes zrównoważyć [oddech]. [Oto] metoda zrównoważenia oddechu: otwórz na chwilę szeroko usta i jeśli oddech jest długi, pozwól niechaj będzie długim. Jeśli natomiast oddech jest krótki, pozwól, aby był krótki. Stopniowo zrównoważ [oddech] i podążaj za nim stopniowo. Kiedy pojawi się świadomość, [oddech] naturalnie się zrównoważy. Następnie oddychaj naturalnie przez nos oddając się całkowicie Drodze.

---

<sup>24</sup>Chodzi o krzesło, na którym siedzi przełożony klasztoru tudzież w pełni wykwalifikowany nauczyciel praktykując *zazen*, przekazując instrukcje do praktyki oraz nauczając doktryny buddyjskiej.

<sup>25</sup>Japońskie rozsuwane drzwi z papieru.



Jeśli czujesz, że twój umysł jakby pogrążał się lub jakby się unosił, jakby był otępiały lub wyostrozony, przenikał przez ściany na zewnątrz pomieszczenia [w którym siedzisz] bądź na wskroś ciała, widział ciała buddów i bodhisattwów, [wydaje ci się], że przebudziło się w tobie zrozumienie i że głęboko pojąłeś sutry i traktaty, wszystkie tego rodzaju niezwykłe i różne inne cechy są dolegliwością [wynikającą z] braku równowagi między umysłem i oddechem. Jeśli taka dolegliwość ma miejsce, spocznij umysłem na powierzchni [skrzyżowanych] nóg. Kiedy umysł jest otępiały, spocznij nim pomiędzy brwiami lub na poziomie włosów. Kiedy umysł jest rozproszony spocznij nim na czubku nosa lub w cynobrowym polu<sup>26</sup> (cynobrowe pole to miejsce znajdujące się 2,5 cm poniżej pępka). Zwykle kiedy siedzisz w zazen, spoczywaj umysłem wewnątrz lewej dłoni. [Wówczas] nawet kiedy będziesz praktykował zazen przez dłuższy okres czasu, nawet jeśli nie będziesz uspokajał umysłu, ten sam nie ulegnie rozproszeniu. Nadto, mimo iż starożytne nauki pouczają o oświeceniu umysłu nie powinieneś za dużo ich czytać, spisywać ich ani słuchać - zazwyczaj wszystkie one są przyczyną pomieszania umysłu. Z zasady wszystko co wyczerpuje umysł i ciało jest przyczyną choroby.

Nie praktykuj zazen w miejscach, gdzie istnieje zagrożenie pożaru, powodzi, silnego wiatru, kradzieży, nad brzegiem morza, w barach, w domach rozpusty, w domach wdów i niewiast i miejsc z muzyką. Nie zamieszkuj [miejsc] w pobliżu królów, ministrów, potężnych rodzin oraz tych, którzy posiadają wiele pragnień, zabiegających o sławę i wdających się w bezsensowne spory. Mimo iż odprawianie wielkich ceremonii

---

<sup>26</sup>Chiń. *dantian* jap. *tanden*. Według wschodnioazjatyckich szkół buddyjskich jest to centralne miejsce w praktyce medytacji, ale określenie to pierwotnie pochodzi z alchemii taoistycznej, w której oznaczało źródło duchowej przemiany wewnątrz ciała.

buddyjskich oraz wznoszenie wielkich świątyń są wielce chwalebnyymi czynami, to osoba oddana całkowicie praktyce zazen nie powinna się w nie angażować. Nie lubuj się w głoszeniu Prawa i nawracaniu [innych], bo przez to umysł się rozprasza i pojawiają się pomieszane myśli. Niech cię nie cieszą wielkie zgromadzenia i nie poszukuj z chciwością uczniów. Nie praktykuj ani nie studiuj za dużo.

Nie praktykuj zazen w miejscach nazbyt jasnych, nazbyt ciemnych, nazbyt zimnych i nazbyt gorących. Unikaj też miejsc, które zamieszkują ludzie zabawy i prostytutki. Powinieneś praktykować w klasztorze, w miejscu [gdzie przebywa] dobry towarzysz<sup>27</sup> lub w ukrytej wiosce głęboko w górach. Na tym powinieneś polegać. [Dobrym] miejscem do praktyki w ruchu są [miejsca, w których pobliżu jest] przejrzyście czysta woda i zielone góry. Okolice potoku i miejsce pod drzewem są [dobre] dla oczyszczania umysłu. Obserwuj nietrwałość. Nie zapominaj o niej – dzięki niej [osiągniesz] głębszy umysł Drogi.

Mata do siedzenia powinna być grubo rozłożona, [dzięki czemu] będziesz siedział w spokoju i radości. Miejsce praktyki powinno być utrzymane w czystości. Zwyczajnie, kiedy będziesz palił kadzidła i ofiarował kwiaty zbiorą się życzliwe bóstwa, strażnicy Prawa<sup>28</sup>, buddowie i bodhisattwowie chroniąc [twoją praktykę]. Jeśli ustawisz [na ołtarzu] posągi buddów, bodhisattwów i arhatów, żadne demony i szkodliwe duchy nie będą mogły polegać na tym miejscu. Nieustannie trwaj w wielkiej dobroci i wielkim

---

<sup>27</sup>Sanskrit. *kalyāṇa-mitra*, chiń. *shanzhizhi*, jap. *zenchishiki* „dobry przyjaciel”. Osoba wspierająca praktykującego na drodze rozwoju duchowego.

<sup>28</sup>Dobre bóstwa chroniące Dharma, które często pojawiają się przy końcu sutr. Należą do nich: Brahma Indra, wojownik Wadźra, Czterech Niebiańskich Króli, rakszasy.

współczuciu i ofiaruj niezmierną zasługę [płynącą z praktykowania] zazen wszystkim żyjącym istotom. Nie pozwól, aby pojawiło się [w tobie] poczucie wyższości, arogancja i duma spowodowana osiągnięciami w praktyce Prawa. To są nauki zewnętrznych ścieżek<sup>29</sup> zwykłych istot<sup>30</sup>. Pamiętając o ślubowaniu przecięcia wszystkich zasłon oraz o ślubowaniu urzeczywistnienia Przebudzenia praktykuj tylko-siedzenie niczego [innego] nie robiąc. To jest istota [praktykowania] zen.

Zawsze [przed zazen] obmyj oczy i stopy a umysł i ciało utrzymuj rozluźnione i wyciszone, ułożone we właściwej postawie. Odrzuć światowe namiętności. Nie przywiązuj się do [wzniosłych] uczuć [związanych z] Drogą. Nawet jeśli nie powinno się żałować Prawa, nie rozprawiaj o nim, nie będąc o nie zapytany. Przestrzegając zasady trzech pytań<sup>31</sup> odpowiedz, [dopiero] kiedy pojawi się czwarte. Jeśli pragniesz powiedzieć coś dziesięć razy, zachowaj ciszę dziewięć razy - jakby pleśń obrosła twe usta. [Bądź] niczym wachlarz zimą<sup>32</sup> lub niczym dzwoneczek wietrzny [zawieszony] w powietrzu obojętny na wiatry [wiejące z] czterech kierunków – oto drogowskaz dla praktykującego Drogę. Podążaj jedynie za Prawem, nie żałując go dla ludzi. Kroc

---

<sup>29</sup>Sansk. *tīrthya*, chiń. *waidao*, jap. *gedō*. Terminem tym określa się wszelkie nauki sprzeczne z nauką buddyjską. W Indiach za czasów Buddy Śākyamuniego żyło sześcioro nauczycieli, którzy głosili poglądy sprzeczne z nauką Buddy (sansk. *sat-śastarah*, chiń. *liushi waidao* jap. *rokushi gedo*). Byli to: 1) Pūrana Kāśyapa (chiń. Fulanna Jiashe, jap. Furanna Kashō), który utrzymywał negatywne stanowisko w stosunku do moralności zaprzeczając podziałowi na to, co dobre i złe; 2) Maskarin Gośāla (chiń. Mojiali Qusheli, jap. Makkari Kushari), który głosił poglądy nihilistyczne; 3) Sañjayin Vailasthaputra (chiń. Shansheye Piluoshizi, jap. Sanjaya Birachishi), sceptyk; 4) Ajita Keśakambalin (chiń. Akiduo Chishekinpoluo, jap. Agita Shishakinpara), hołdujący poglądom materialistycznym; 5) Kakuda Kātyāyana (chiń. Jialuojiu Duoqizhanyan, jap. Karakuda Kasenen), który uważał, iż wszechświat istnieje dzięki siedmiu podstawowym elementom – ziemi, wodzie, ogniu, powietrzu, radości, smutkowi i życiu; 6) Nirgrantha Jñātrputra (chiń. Niqiantuo Ruotizi, jap. Nikenda Nyakudaishi), założyciel dżinizmu.

<sup>30</sup>Sansk. *prthag-jana*, chiń. *fanfu*, jap. *bonpu*. Dosłownie „zwyczajny człowiek”, „głupiec”, „pospolity człowiek”.

<sup>31</sup>Sansk. *jñapti-caturtha*, chiń. jap. *sanshō*. W sutrach Budda często jest pytany trzykrotnie, zanim odpowie.

<sup>32</sup>Jap. *rōgetsu no sensu*. W języku japońskim *rōgetsu* dosłownie znaczy grudzień i używane jest w znaczeniu zimy. *Sensu* oznacza wachlarz. Dosłownie zatem tłumacząc, oznacza to wachlarz w zimie. Znaczenie jest takie, że zimową porą wachlarz używany gorącą porą nikomu się nie przydaje. W innym kontekście oznacza mówienie niepotrzebnych słów.

Drogą nie wychwalając siebie – to jedyna najważniejsza rzecz, na którą należy zwrócić szczególną uwagę.

[Mimo że] w zazen nie ma doktryny, praktyki czy urzeczywistnienia, łączy ona [w sobie] owe trzy cnoty. Mówi się, że urzeczywistnienie zależy od przebudzenia, ale nie jest to istota zazen. Praktyka oznacza szczere zaangażowanie, ale nie jest to istota zazen. Doktryna jest odcięciem złych czynów a praktykowaniem dobrych, ale nie jest to istota zazen. [Nawet jeśli] wewnątrz zen zawarta jest doktryna, nie jest ona zwyczajną doktryną. Mówi się, że jest to droga pojedynczego-przekazu-bezpośredniego-wskazania-Drogi - mowa całego ciała, w języku, któremu brak rozdziałów tudzież wersów. Tu, gdzie nie sięgają intelekt ani logika, jedno pojedyncze słowo wyczerpuje dziesięć kierunków, a mimo tego nawet pojedynczy włos nie staje. Czyż nie jest to autentyczna nauka buddów i patriarchów?

Nawet jeśli mówimy o praktyce, jest to praktyka nie-czynienia. Mówi się, że nie ma działania ciała, usta nie recytują tajemnych zaklęć a w umyśle nie ma dyskursywnych myśli. Sześć organów zmysłów pozostaje w naturalny sposób czyste, nieskalane w żaden sposób. Nie jest to szesnaście praktyk słuchaczy-głosu<sup>33</sup>, dwanaście praktyk samych-dla-siebie-przebudzonych<sup>34</sup>, ani sześć doskonałości, będących podstawą niezliczonych praktyk bodhisattwów<sup>35</sup>; jest nie-czynieniem niczego, dlatego nazywa się [stanem] buddy. Przebywając jedynie w skupieniu przyjmowania i używania samego

---

<sup>33</sup>Sansk. *śrāvaka*, chiń. *shengwen*, jap. *shōmon*.

<sup>34</sup>Sansk. *pratyeke-buddha*, chiń. *zhifo*, jap. *shibutsu*,

<sup>35</sup>Chodzi o sześć doskonałości (skt. *ṣaṭ-pāramitā*, chiń. *liuboluomi*, jap. *rokuharamitsu* lub *ropparamitsu*) praktykowanych przez bodhisattwę. Należą do nich: doskonałość szczodrości, doskonałość dyscypliny moralnej, doskonałość cierpliwości, doskonałość wysiłku, doskonałość skupienia medytacyjnego oraz doskonałość mądrości.

siebie wszyscy buddowie, przemierzając swobodnie<sup>36</sup> pośród czterech praktyk spokoju i radości bodhisattwy. Czyż nie jest to głęboka i cudowna praktyka buddów i patriarchów?

Nawet jeśli mówimy o urzeczywistnieniu, jest to urzeczywistnienie poza urzeczywistnieniem. Jest to Królewskie Skupienie. Skupienie, z którego rodzi się i pojawia niezrodzona mądrość. Skupienie, z którego pojawia się wszelka mądrość. Skupienie, z którego pojawia się naturalna mądrość. Są to wrota zrozumienia, otwierającego się współczucia Tego, Który Przyszedł<sup>37</sup>, Brama Prawa, praktyki wielkiego spokoju i radości. Przekraczając formalny podział na mędrców i zwyczajne istoty, wychodząc poza pojęcie złudzenia i zrozumienia, czyż nie jest to urzeczywistnienie pierwotnie istniejącego Wielkiego Przebudzenia?

[Mimo iż] w zazen nie ma wskazań, skupienia medytacyjnego i mądrości<sup>38</sup> zawiera ona w sobie owe trzy praktyki. Mówi się, iż wskazania zapobiegają złu i zatrzymują złe uczynki. W zazen widzisz i urzeczywistniasz ciało niedualności, porzucasz wszystkie rzeczy, zatrzymując wszystkie uwarunkowania. Nie troszcz się o Prawo Buddy czy prawo tego świata, zapomnij o [wzniosłych] uczuciach związanych z Drogą i zwykłych namiętnościach tego świata. Nie ma dobra ani zła. Czemu niby miałbyś zapobiegać czy powstrzymywać? Oto jest bezforemne wskazanie podstawy umysłu. Skupienie jest dogłębną kontemplacją bez reszty. Zazen to porzucenie-ciała-i-

<sup>36</sup> Dosłownie „zabawiać” (chiń. *youhua*, jap. *yūge*).

<sup>37</sup> Sanskr. *tathāgata*, chiń. *rulai*, jap. *nyorai*. Jeden z dziesięciu tytułów Buddy Śākyamuniego, którym, według sutr, sam się posługiwał, mówiąc o sobie i buddach przeszłości, oraz określenie praktykującego, który osiągnął Najwyższe Przebudzenie.

<sup>38</sup> Sanskr. *śikṣā-traya*, chiń. *sanxue*, jap. *sangaku*. Trzy praktyki będące nieodzowną częścią praktyki buddyjskiej. Są to: dyscyplina klasztorna (skt. *śīla*, chiń. *jie*, jap. *kai*), skupienie medytacyjne (sansk. *samādhi*, chiń. *ding*, jap. *jō*), mądrość (sansk. *prajña*, chiń. *hui*, jap. *e*).

umysłu, odrzucenie [wyobrażenia o] złudzeniu i [ostatecznym] zrozumieniu. Jest niezmienna, poza wszelkim ruchem. Jest nie-czynieniem i jest niczym nie przysłonięta. Niczym idiota. Niczym głupiec. Niczym góra. Niczym ocean. Nie powstaje żadna cecha ruchu czy bezruchu – skupienie poza jakimikolwiek oznakami skupienia. Nie ma w niej żadnych oznak skupienia medytacyjnego, więc nazywa się ją Wielkim Skupieniem.

Mądrość jest wglądem i najwyższym zrozumieniem. Podczas zazen wszelka wiedza zanika i świadomość umysłu na zawsze zostaje zapomniana. Oko mądrości w ciele nie ma wglądu, lecz jasno widzi naturę buddy. Pierwotnie nie istnieje ułuda. [Owa mądrość] odcina korzeń świadomości, jasno i szeroko przenikając wszystko. Nie posiada ona jakichkolwiek oznak mądrości. Nie ma w niej żadnych oznak mądrości więc nazywa się Wielką Mądrością.

Wszystkie nauki wszystkich buddów nauczane od momentu osiągnięcia Przebudzenia aż do wejścia w nirwanę, zawarte są we wskazaniach, skupieniu i mądrości. W zazen nie ma wskazań, które nie byłyby podtrzymywane. Nie ma skupienia, które nie byłoby praktykowane. Nie ma mądrości, która nie byłaby urzeczywistniana. Poskromienie zastępów demonów i urzeczywistnienie Drogi, obrócenie Kołem Prawa i odejście w nirwanę - wszystko to polega na owej mocy [zazen]. Nadzwyczajne moce, cudowne umiejętności, emanowanie światłem i głoszenie Prawa całkowicie zawarte są w zazen. Co więcej, praktykowanie zen jest również zazen.

Chcąc praktykować zazen, wybierz najpierw ciche miejsce i rozłóż w nim grubą matę. Nie pozwól, aby do środka dostał się wiatr ani dym, aby wdarł się deszcz tudzież

rosa. Przeznacz wystarczająco miejsca na kolana i utrzymuj miejsce, w którym siedzisz w czystości. Nawet jeśli starożytni siadywali na diamentowych tronach czy gładkich, nie ma sensu, by było [takim] miejsce do siedzenia. Miejsce, w którym siedzisz nie może być ani nadmiernie jasne za dnia ani zbyt ciemne wieczorem. Powinno być ciepłe zimą i chłodne w porze letniej. Taka jest technika.

Porzuć umysł, intelekt i świadomość i zostaw pamięć, myślenie i analizowanie. Nie wolno ci zakładać, że zostaniesz buddą. Nie wolno ci się o to troszczyć. Nie trwój czasu [i praktykuj tak] jakbyś chciał ugasić pożar na własnej głowie. Siedzący prosto Ten, Który Przyszedł, [czy] Shaolin<sup>39</sup> zwrócony do ściany, tylko siedzieli nie szukając przebudzenia i nie robili niczego innego. Shishuang<sup>40</sup> siedział jak wyschnięty pień. Rujing<sup>41</sup> ostro ganił spanie podczas zazen. Mawiał: „Nie pal kadzideł, nie oddawaj czci, nie recytuj imienia Buddy, nie czyń skruchy, nie czytaj sutr, ani nie odmawiaj rytualnych modlitw, praktykuj tylko-siedzenie, a [dopiero wówczas] po raz pierwszy osiągniesz cel”.

Podczas zazen powinieneś mieć na sobie szatę mniszą (poza wyjątkiem pierwszej i ostatniej części nocy, kiedy nie obowiązuje formalny rozkład dnia). Nie wolno ci tego zaniedbywać. Nie kładź poduszki (grubej na około 37 cm o obwodzie ok. 1 metra) pod skrzyżowane nogi, a od połowy ud do podstawy kręgosłupa. Oto sposób siedzenia [podczas zazen stosowany przez] buddów i patriarchów. Usiądź w pozycji pełnego

---

<sup>39</sup>Właściwie Bohidharma (chiń. Pudidamo lub Damo, jap. Bodaidaruma lub Daruma; ?-530?), tradycyjnie uznawany za dwudziestego ósmego patriarchę zen w Indiach i pierwszego w Chinach. Shaolin jest również nazwą klasztoru, w którym według legendy Bodhidharma miał spędzić dziewięć lat praktykując zazen zwrócony do ściany.

<sup>40</sup>Jap. Sekisō; 807–888. Czwarty patriarcha buddyzmu chan po Qingyuanie.

<sup>41</sup>Zob. przyp. 2.

złożenia nóg, bądź w pozycji połowicznego złożenia nóg<sup>42</sup>. Jeśli chcesz usiąść w pozycji pełnego złożenia nóg, połóż lewą nogę na prawym udzie. Następnie, prawą nogę połóż na lewym udzie. Szata powinna być luźna lecz starannie założona (wewnętrzzną szatę przewiąż sznurkiem). Następnie, połóż prawą dłoń na lewej nodze, a lewą dłoń na prawej dłoni. Połącz kciuki obydwu dłoni blisko ciała po czym końcówki palców oprzyj pod pępkiem. Siądź wyprostowany we właściwej pozycji ciała i nie przechylaj się ani na prawo ani na lewo, nie pochylaj się do przodu i nie odchylaj się do tyłu. Koniecznie zadbaj o to, aby uszy, barki, nos i pępek ułożone były w jednej linii a język przyłóż do podniebienia. Oddychaj przez nos. Wargi i zęby trzymaj szczelnie zamknięte a oczy koniecznie otwarte, niezbyt szeroko ani niezbyt wąsko. Zrównoważywszy w ten sposób ciało wciągnij mocno powietrze odświeżając oddech w ten sposób, że otwierasz usta i robisz jeden bądź dwa wydechy. Następnie, kiedy już usiądziesz stabilnie, zakołysz się siedem lub osiem razy [na boki] od szerokich ruchów do coraz mniejszych. Skupiony siądź nieporuszenie. Myślenie stanie się niemyśleniem. Czym jest niemyślenie? To niemyślenie. Oto jest istota zazen.

Powinieneś natychmiast odciąć raz na zawsze splamienia i na nowo urzeczywistnić stan przebudzenia. Chcąc zakończyć zazen, najpierw połóż obydwie dłonie na kolanach, zakołysz się siedem lub osiem razy, od nieznaczących ruchów do szerokich. Otwórz usta i zrób wydech. Następnie obydwie dłonie oprzyj o podłogę [przed sobą] i powoli wstań, obróć się i wolno zacznij stawiać kroki w prawo lub w lewo. Jeśli podczas zazen ogarnie cię przytępienie i senność, porusz ciałem i otwórz

<sup>42</sup> Tzw. „pełnego lotosu” i „półlotosu”.



szerzej oczy. Spocznij umysłem na czubku głowy, na linii włosów lub pomiędzy brwiami. Jeśli nadal nie zdoła cię to pobudzić, przetrzyj dłońmi oczy lub potrzyj ciało. Jeśli nadal nie zdoła cię to pobudzić, wstań i praktykuj medytację w ruchu. Poruszaj się w lewym kierunku. Przeszedłszy około stu kroków powinieneś się pobudzić.

Jeśli chodzi o sposób praktykowania medytacji w ruchu, polega to na wykonywaniu oddechu co pół kroku. Poruszaj się tak jakbyś nie stawiał kroków – w ciszy i spokoju nieporuszenie. Jeśli w ten sposób będziesz praktykował medytację w ruchu ale nadal się nie pobudzisz, przemyj oczy i czoło zimną wodą lub przeczytaj przedmowę do wskazań bodhisattwy<sup>43</sup>. Wykorzystaj te różnorakie zręczne środki, aby nie usypiać. Życie-i-śmierć jest rzeczą najwyższej wagi a nietrwałość mknie niczym strzała – co robisz, że śpisz i twoje Oko Drogi pozostaje nadal zamknięte. Powinieneś głęboko dostrzec dlaczego usypiasz [podczas zazen].

Jeśli poczucie ośpienia i senności będzie powtórnie się pojawiało, powinieneś wzbudzić w sobie ślubowanie [wyzwolenia wszystkich istot] mówiąc w te słowa: „Me nawykowe tendencje wynikające z przeszłych czynów głęboko się już zdążyły zakorzenić, dlatego teraz cierpię na skutek senności. Kiedyż się otrząsnę z tego ośpienia? Żarliwie pragnę, aby buddowie i patriarchowie zesłali swe wielkie miłosierdzie i w swej łasce wyciągnęli mnie z tych nieprzebranych czeluści marazmu”.

Kiedy umysł jest rozproszony i wzburzony, spocznij nim na czubku nosa lub pod pępkiem licząc wdechy i wydechy. Jeśli nadal nic to nie pomogło, powinieneś posłużyć

---

<sup>43</sup>Tradycyjnie przypisywana Sengzhao (jap. Sōjō; 384-414?) przedmowa do *Fanwang jing* (jap. *Bommō kyō*, *Sutra sieci Brahmy*).

się kōanem<sup>44</sup> i zachować go w świadomości na przykład: „Co i w jaki sposób przyszło<sup>45?</sup>”, „Pies Zhaozhou<sup>46?</sup>”, „Góra Sumeru Ummona<sup>47?</sup>”, „Cyprys Zhaozhou<sup>48?</sup>”. Te pozbawione smaku wyrażenia nadadzą się w sam raz. Jeśli twój umysł nadal się nie uspokoi, siedź skupiając się na punkcie, w którym kończy się twój oddech i oczy na zawsze się zamykają tudzież tam, gdzie embrion się jeszcze nie narodził i zanim pojawi się jakakolwiek myśl. Jeśli będziesz wkładał ten nieustanny wysiłek, pojawią się dwa rodzaje pustości<sup>49</sup> i rozproszenie umysłu z całą pewnością ustanie.

Kiedy skończysz zazen, urzeczywistniając doskonałą postawę bez udziału myśli chwila obecna staje się ostateczną prawdą. Bez wchodzenia we wzajemne relacje, kiedy urzeczywistniasz praktykę-i-przebudzenie ostateczna prawda stanie się chwilą obecną. Pojawi się stan sprzed pojawienia się jakichkolwiek śladów - przyczyny i warunki [stanu] sprzed kalpy nieistnienia<sup>50</sup>. [To] niezwykajne działanie i istota niezliczonych

<sup>44</sup>Chiń. *gongan*. We współczesnym rozumieniu szkół zenistycznych terminem tym określa się krótkie powiedzenia, dialogi tudzież anegdoty będące fragmentem biografii lub zapisków nauk nauczycieli chan/zen z okresu chińskich dynastii Tang i Song (980-1279), które miały służyć dogłębnej analizie jako narzędziu w praktyce religijnej. Analiza taka obejmuje zawsze interpretację poszczególnego zwrotu będący wyrazem przebudzonego umysłu (zrozumienia ostatecznej rzeczywistości) nauczyciela, któremu owe słowa się przypisuje. Analiza kōanu jest wykorzystywana również jako przedmiot intensywnej umysłowej koncentracji rozwijanej podczas zazen. Na pierwszy rzut oka owe fragmenty są często trudne do zrozumienia na poziomie logicznego rozumowania przecząc zdrowemu rozsądkowi. Mogą często zawierać przykłady szokującego zachowania mistrzów, ich słowa lub gesty o nacechowaniu symbolicznym.

<sup>45</sup>Pytanie, jakie zadał w Chinach Dajian Huineng (jap. Daikan Enō; 638-713) swojemu uczniowi Nanyuenowi Huairangowi (jap. Engaku Ejō; 677-744). *Za Zongmen liandeng huiyao* (jap. *Shūmon rentōeyō*, w skrócie *Liandeng huiyao*, zbiór powiedzeń sześciuset mistrzów zenistycznych począwszy od Buddy Śākyamuniego w 30 zwojach skompilowany przez Hueiweng Wuminga [jap. Kaiō Gomyō]).

<sup>46</sup>Pierwszy z 48 kōanów w *Bezbramnej Bariery* (chiń. *Wumenguan*, jap. *Mumonkan*), zbioru kōanów zebranych na początku XIII w. przez chińskiego mistrza chan Wumena Hui-k'aia (jap. Mumon Ekai; 1183-1260). „Pewien mnich spytał Zhaozhou: `Czy pies ma naturę buddy?` Zhaozhou odrzekł: `Wu`”.

<sup>47</sup>Kōan ów pochodzi z *Zapisków spokoju* (chiń. *Congronglu*, jap. *Shōyōroku*), jednego z podstawowych tekstów chińskiego buddyźmu chan ułożonego przez Hongzhi Zhengjue (jap. Wanshi Shōgaku; 1091-1157). „Mnich zwrócił się do Ummona: `Nie pojawia się ani jedna myśl. Czy tkwi w tym jakiś błąd czy też nie?` Ummon odrzekł: `Góra Sumeru`”.

<sup>48</sup>„Mnich spytał Zhaozhou: `Dlaczego Patrioarcha przybył z Zachodu?` Zhaozhou odrzekł: `Cyprys u wejścia do ogrodu`”.

<sup>49</sup>Dwa rodzaje pustości to pustość zjawisk oraz pustość jaźni „ja”.

<sup>50</sup>Chiń. *kongjie*, jap. *kūkō*. Według kosmologii buddyjskiej świat przechodzi cztery okresy: istnienia (chiń. *zhujie*, jap. *jūkō*), rozpadu (chiń. *huaijie*, jap. *ekō*), nieistnienia i powstawania (chiń. *chengjie*, jap. *jōkō*). Jest to również nawiązanie do dialogu pomiędzy mistrzem chińskiego buddyźmu chan Hongzhim Zhengjue a jego nauczycielem Danxia Zichunem (jap. Tanka Shijun; 1054-1119), w którym uczeń został spytany: „Jak wyglądała twa jaźń przed kalpą nieistnienia?”. Pytanie nawiązuje do istnienia natury buddy, pierwotnego stanu wszystkich żyjących istot.

buddów i patriarchów – [wszystko to] jest jedynie tym jednym [zazen]. Jeszcze teraz zatrzymaj [wszystkie sprawy] i ustań. Uspokój się i ochłoń<sup>51</sup>. W jednej myśli przekrocz wieczność<sup>52</sup>. Bądź zimnym popiołem, wysuszonym pniakiem, kadzielnicą w starej świątyni. Bądź cienką białą jedwabną nicią. Takie jest me żarliwe pragnienie!

---

<sup>51</sup>Chodzi o to, aby nie zbudzać emocjonalnego zamętu i uspokoić bieg dyskursywnych myśli.

<sup>52</sup>Dosłownie „dziesięć tysięcy lat”.