

FUKAN-ZAZENGI [RUFUBON]

Univerzální návod pro cvičení meditace v sedě

1. Úvod

Jedním z nejdůležitějších textů japonského zenového buddhismu školy Soto je Fukan zazengi od Eihei Dogena (1200-1253). Zazen-gi v češtině znamená „pravidla pro meditaci v sedě“. Fukan znamená „doporučená každému“ nebo „univerzálně doporučovaná“. Existují dvě známé verze Fukan-zazengi. První se nazývá Shinpitsu-bon - „edice v původním rukopise“, což je tedy původní/originální verze. Původní v tom smyslu, že je napsána rukopisem samotného Dogena. Ten tato základní pravidla sepsal sám ihned po svém návratu z Číny do Japonska v roce 1227. Později, jak se praxe jeho samotného vyvíjela, tuto verzi několikrát přepsal, až vznikla nakonec finální, obecně známá a používaná verze, která se označuje Rufubon. Je zajímavé, že ačkoliv Dogen většinu svého díla psal v japonštině (Shobogenzo), Fukanzazengi je napsané v obou verzích pouze v čínských znacích. Původní verze také tvoří jeden dlouhý text, který je však v překladech do evropských jazyků často rozdělen do odstavců.

Samotný text je velmi často pro neobeznámeného čtenáře velmi těžko srozumitelný. Nejen pro to, že jde o text ze 13. století (pro srovnání si zkuste přečíst například Dcerku od Jana Husa ☺), ale také díky tomu, že Dogen velmi často používá metafory a příklady, které zkrátka bez znalosti kulturně-historických souvislostí nepochopíme. Když například Dogen vysvětluje, jak buddhističtí patriarchové vyjadřovali podstatu zenu prostřednictvím „*prstu, tyče, jehly nebo dřevěné klapačky*“, odkazuje se v těchto obrazech na historiky, které byly tehdejšími buddhistickým mnichům velmi dobře známé ať už ze súter, tradovaných koanů nebo dalších pramenů. Například „prst“ v této souvislosti odkazuje na čínského zenového mistra Guteie, který na otázky, které nemohly být zodpovězeny, odpovídal zvednutím prstu. Nebo „tyč“ se v tomto případě odkazuje na legendu o indickém mistru Ánandovi, který podle ní realizovat Pravdu v okamžiku, kdy na zem spadla žerď klášterní vlajky. Přes tyto informace, které mohou čtenáře zmást,

obsahuje text velmi cenné praktické rady, jak praktikovat meditaci v sedě.

Fukan-zazengi není jedinou prací mistra Dogena pojednávající o meditaci v sedě, jeho originální verze (Shinpitsu-bon) však vznikla jako úplně první (1227). Mezi další takto prakticky zaměřená pojednání patří Bendowa (Pojednání o následování pravdy, 1231), Zazenshin (Jehla na zazen, 1242), Zazengi (Standardní metoda cvičení zazen, 1243) a Zanmai-o-zanmai (Samadhi, které je králem všech samadhi, 1244). Všechna tato pojednání o zazen (právě s výjimkou Fukan-zazengi) jsou součástí souborného celoživotního díla mistra Dogena – Shobogenzo.

2. Překlady

Překlady z orientálních prací jsou díky rozdílnosti jazyků, myšlení a kultur samy o sobě složitá věc. V případě Fukan-zazengi je to navíc umocněno jednak tím, že jde o historický text, a také tím, že jde o text filosofický/buddhistický. V tomto případě nejde tedy jenom o jazykovou vybavenost a zručnost překladatele, ale také o důkladné porozumění toho, o čem autor hovoří. Budeme-li tedy chvíli na internetu hledat, najdeme celou řadu překladů do angličtiny. Z těch nejlepších uvádíme:

- Zen Occidental (překlad Gudo Wafu Nishijima & Mike Cross) <http://www.zen-occidental.net/textezen/fukanzazengi1.html>
- Soto Zen Text Project (International Division of the Administrative Headquarters of Soto Zen Buddhism & Stanford University) http://www.stanford.edu/group/scbs/sztp3/translations/gongyo_seiten/translations/part_3/fukan_zazengi.html
- Terebess Asia Online (pět různých anglických překladů) <http://www.terebess.hu/english/genjo.html>

Nás ale samozřejmě bude zajímat, jak jsou na tom překlady do češtiny. V současné době víme o třech dostupných překladech od tří různých autorů. Postupně všechny tři verze uvádíme. Zcela na

závěr pak uvádíme původní japonské znění Fukan zazengi ve standardní anglické transkripci s anglickým překladem. Čtenář tak má komparací těchto různých zdrojů lepší možnost vytvořit si vlastní představu toho, co bylo ztraceno v překladu, ale naopak možná také obraz toho, na co se mistr Dogen snažil poukázat.

2.1 Verze první – Dogen Sangha CZ

Se svolením Michaela Eido Luetchforda (Dogen Sangha UK) z anglického originálu volně přeložil Roman Válek (Dogen Sangha CZ)¹.

Fukan-zazengi Rufubon

Když poctivě studujeme, co je pravda, docházíme k závěru, že je všude kolem nás. Proč tedy od cvičení očekávat nějaké cenné zkušenosti? Pokud k tomu, abychom dosáhli podstaty, není třeba žádných zvláštních prostředků, proč potom o něco usilovat? Navíc nás buddhisty neohrožuje špína světských hodnot – proč tedy cokoli s tímto tělem dělat, abychom se takových hodnot zbavili? Obecně lze říci, že nikdy nemůžeme být jinde, než kde právě jsme. Jaký je tedy důvod zabývat se detaily nějakého cvičení? Jde o to, že jakmile se objeví byť jen miniaturní skulinka mezi představou a skutečností, pak se nebe oddělí od země a pokud jen na chvíli nesouhlasíme s tím, co je skutečné, okamžitě upadneme do zmatku. To může nastat, přestože jsme hrdí, že už všemu rozumíme, máme zkušenost mnohých osvícení, skvělou intuici, uskutečnili jsme pravdu, objasnili podstatu mysli, jsme plni nepřekonatelné energie a nedělá nám problém vypořádat se s nejsložitějšími intelektuálními otázkami. Tento zmatek nastává, protože nejsme schopni používat své tělo beze zbytku.

Dodnes pocítujeme vliv Buddhova šestiletého cvičení ve vzpřímené pozici. Dodnes je slyšet ozvěna vyvolaná učením Bodhidharmy, který devět let seděl proti zdi. Učitelé buddhismu odpradávná cvičili zazen. I my bychom jej tedy měli cvičit odhodlaně. Proto je třeba přestat intelektuálně zkoumat, co bylo řečeno, přestat se honit se za slovy. Zvykněte si udělat pomyslný krok zpět a nastavte zrcadlo tomu, co je skutečné. Tělo a mysl odpadnou a objeví se původní tvář. Pokud chceme dosáhnout toho, co nelze popsat, měli bychom bez váhání cvičit to, co nelze popsat.

Pro cvičení zazen je nejlepší tichá místnost. Jezte a pijte střídavě. Odložte všechny záležitosti. Přestaňte na chvíli řešit tisíce věcí. Nemyslete si, co je dobré a co špatné.

¹ Nishijima G.W., Cross M., *Master Dogen's Shobogenzo*, Windbell Publications, 1994, str. 279-283

Nezabývejte se tím, co je správné a co nesprávné. Zastavte nutkový pohyb mysli, vědomí. Ukončete intelektuální uvažování v obrazech, myšlenkách a úvahách. Nesnažte se stát buddhou. Zazen nemá nic společného s obyčejným sezením nebo ležením. Na místo, kde obvykle sedíte, položte tlustou podložku a na ni umístěte kulatý polštář (zafu). Sed'te buď v pozici plného lotosu nebo v pozici polovičního lotosu. V plné lotosové pozici nejdříve položte pravé chodidlo na levé stehno, pak položte levé chodidlo na pravé stehno. V poloviční lotosové pozici položte levé chodidlo na pravé stehno. Nechte oblečení volně splývat a úhledně si jej upravte. Pak umístěte pravou ruku nad levé chodidlo a levou ruku na pravou dlaň. Palce se lehce dotýkají. Sed'te vzpřímeně - nenaklánějte se ani doleva, ani doprava, ani dopředu nebo dozadu. Dbejte na to, aby uši byly rovnoběžně s rameny a nos horizontálně s pupkem. Jazyk opřete o patro. Ústa jsou zavřená. Oči by měly být otevřené. Dýchejte volně nosem. Jakmile jste se usadili do správné pozice, jednou úplně vydechněte a zhoupněte se doleva a doprava. Když sedíte vyrovnaně ve stavu tichém jako hora, "Myslete na konkrétní stav nemyšlení." "Jak můžeme myslet na stav nemyšlení?" "To je odlišné od myšlení." V tomhle spočívá sezení v zazen.

To čemu říkáme zazen, není učení se zenové meditaci. Je to prostě klidná a nenásilná brána do skutečnosti. Je to zkušenost cvičení, která dokonale uskutečňuje Buddhovo osvícení. Vesmír je uskutečněn, nezátížen omezeními nebo překážkami. Pochopit tento význam je jako být drak, který našel vodu nebo jako tygr stojící před pevností v horách. Pamatujte, že pravá skutečnost se v zazen projevuje přirozeně, temno a rozptýlení mizí v jednom okamžiku.

Když se zvedáte z této pozice, neměli byste dělat prudké pohyby. Vstávejte s klidným sebevědomím. Neměli byste spěchat nebo být násilní. Je patrné z příkladu starých mistrů, že ti, co překročili, co je obyčejné i svaté, a ti, co zemřeli během sezení nebo stání, se spoléhali zcela na moc zazen. Navíc, neustálé proměňování přítomného okamžiku, se projevuje prostřednictvím zdviženého prstu, tyče, jehly nebo dřevěné klapačky. Také přesná zkušenost stavu, který se projevuje skrze metlu, pěst, klacek nebo výkřik. Něco takového nemůže být nikdy pochopeno omezující povahou myšlení. Natož prostřednictvím mystických sil nebo v rámci cvičení, kdy čekáme, až se dostaví nějaká zkušenost. Možná to jsou příklady důstojného chování, které překračují zvuk a formu. A právě takové chování je kritériem, které je důležitější než to, co chápeme nebo vidíme. Proto nepovažujme inteligenci za něco nadřazeného hlouposti. Nerozhodujme, kdo je chytrý a kdo hloupý. Když se odhodlaně snažíme, právě to je následování pravdy z celého srdce. Zkušenost a cvičení se navzájem vůbec neruší. Naše úsilí se postupně stává vyrovnané a trvalé. Pak tedy v tomto světě a v jiných světech, v Indii a v Číně, všichni se podobným způsobem věnují cvičení zazen a nerozptylují se jinými cvičeními. Zkrátka se věnujeme zazen a tuto tichou, klidnou pozici necháme, aby nás znovu a znovu naplňovala. Ačkoliv je možné rozlišovat a nacházet tisíce rozdílů (mezi různými tradicemi), měli bychom prostě následovat pravdu prostřednictvím rovnováhy zazen. Proč opouštět místo, kde cvičíme, abychom se bez cíle potloukali po vzdálených končinách cizích zemí? Pokud uděláme chybný krok, přijdeme o okamžik přítomnosti. Už jsme dostali onen výchozí bod, kterým je lidské tělo. Nemrhejme tedy zbytečně časem. Udržujme a spoléhejme se na to podstatné - Buddhovu pravdu. Kdo by se zabýval jiskrami, které odlétají od

křesacího kamene? Navíc naše tělo je jako kapka rosy na stéblu trávy. Život mívá jako blesk. Náhle je konec. V okamžiku je náš život ztracen.

Prosím vás, ušlechtilí přátelé, kteří se učíte prostřednictvím zkušenosti, nelibujte si v pouhých obrazech - nepochybujte o opravdovém drakovi. Pusťte se na cestu, která je jasně vyznačená a přímá. Ctěte ty, kteří překročili intelektuální chápání a kteří nejsou připoutáni k záměru něčeho dosáhnout. Buďte v souladu s osvíceným stavem buddhů. Buďte oprávněnými dědici vyváženého stavu předešlých učitelů buddhismu. Pokud budete dlouho cvičit to, co je nevyřslované, budete sami nevyřslovaní. Dům pokladnice se sám otevře a vy v něm ukrytý poklad získáte a budete ho používat, jak budete chtít.

2.2 Verze druhá – Zenová asociace

Přeložila Zenová asociace (www.zen-asociace.cz)² ve spolupráci s Gregoire Debailly.

Eihei Dogen Zenji - Fukanzazengi

Univerzální doporučení pro praxi zazenu

Cesta je od původu dokonalá a všeprostopující. Jak by mohla záviset na cvičení a porozumění? Vůz Dharmy je volný a nezávislý. Proč je nezbytné vynakládat úsilí?

Pravé tělo je naprosto za prachem tohoto světa. Kdo by mohl věřit tomu, že existuje způsob, jak jej od prachu očistit? Není nikdy vzdálené, je vždy přesně tam, kde vy. K čemu je dobré chodit za cvičením sem a tam?

Nicméně pokud existují protiklady, jakkoli malé, Cesta zůstane vzdálená jako obloha od země. Jestliže projevíte nejmenší libost nebo nelibost, vaše mysl se ztratí v chaosu.

Pokud jste přesvědčeni o svém porozumění a libujete si ve svém osvícení, zahlédli jste jen střípek moudrosti, která proniká vším. Ačkoli jste našli Cestu a porozuměli mysli, je to jen první krok, hrajete si u vrat a ztrácíte živou Cestu naprostého osvobození.

Dokonce Buddha Gautama, ač zrozen s moudrostí, seděl v lotosu šest let. Pokud jde o Bodhidharmu, který přenesl Buddhovu mysl, oliv jeho devítiletého sezení před klášterní zdí je dosud patrný. Jestliže i staří Buddhové cvičili s takovou pílí, jak bychom se dnes mohli bez této praxe obejít?

Jenom zanechte cvičení, založeného na pěstování myšlenek, přestaňte následovat slova a spoléhat se na texty. Učte se podstoupit a obrátit vaše světlo dovnitř, aby osvětlilo vaši pravou přirozenost. Tělo a mysl odpadnou samy od sebe a vaše původní tvář se projeví. Pokud chcete procitnout, praktikujte procitnutí bez odkladu.

² Zenová asociace, Eihei Dogen Zenji – Fukanzazengi (Univerzální doporučení pro praxi zazenu), [online], 2007. Dostupné z http://zen-asociace.cz/texty-klasika_fukanzazengi, [Staženo dne 3.11.2007]

Pro zazen je vhodná tichá místnost. Jezte a pijte střídavě. Ponechte stranou všechny vztahy, závazky a záležitosti. Neuvažujte: "Toto je dobré, toto je špatné." Nebuďte pro ani proti. Zastavte všechny pohyby vědomé mysli. Neposuzujte myšlenky a názory. Nemějte touhu stát se Buddhou. Zazen nemá vůbec nic společného s pozicí vsedě nebo vleže.

Na místo kde sedíte, rozprostřete podložku a na ni položte zafu. Posad'te se do pozice lotosu nebo polovičního lotosu. V pozici lotosu dejte nejprve pravou nohu na levé stehno a pak levou nohu na pravé stehno. V případě polovičního lotosu dejte pouze levou nohu na pravé stehno. Uvolněte si oděv a urovnejte jej. Pak položte pravou ruku na levou nohu a levou ruku položte na pravou ruku, obě dlaněmi vzhůru, konečky palců se zlehka dotýkají.

Narovnejte tělo a sed'te vzpřímeně, nenaklánějte se doleva ani doprava, dopředu ani dozadu. Uši jsou v rovině s rameny a nos je v rovině s pupkem. Opřete špičku jazyka o přední část patra, ústa jsou zavřená, zuby v kontaktu. Mějte oči stále otevřené a dýchejte jemně nosem.

Když zaujmete správnou pozici, zhluboka nadechněte a vydechněte. Zakývejte tělem doprava a doleva, a sed'te bez hnutí v této stabilní pozici. Myslete z hloubky nemyšlení. Jak myslet z hloubky nemyšlení? Za myšlením a nemyšlením - hishiryo. To je samo o sobě podstata umění zazen.

To, co nazýváme zazenem není meditační technika, je to prostě Dharma míru a štěstí. Zazen je současně praxe a realizace dokonalého procitnutí, je projevem nejzazší skutečnosti. Pasti a sítě jej nikdy nemohou polapit. Jakmile proniknete k podstatě zazen, jste jako drak, vstupující do vody nebo jako tygr, vstupující do hor. Musíte vědět, že pravá Dharma se projevuje sama od sebe, právě v tento okamžik, lenost a rozptylování tu nemají místo. Když po zazen vstáváte, pohybujte se beze spěchu, klidně a pozorně, nevstávejte překotně.

Při pohledu do minulosti zjistíme, že překročení běžného a posvátného mělo vždy kořeny v praxi zazen. Navození procitnutí zdvižením prstu, tyčí, jehlou nebo úderem paličky, stejně jako manifestace porozumění zvednutím hossu, úderem pěsti, hole, anebo výkřikem - to nemůže být pochopeno rozlišující myslí, ani pěstováním tajemných sil. Vaše chování musí překračovat nazírání tvarů a naslouchání zvuků, musí být založeno na tom, co předchází myšlení, znalosti a názory.

Nezáleží na tom, jak je kdo inteligentní, není rozdíl mezi těmi, kdo chápou pomalu a těmi, kdo chápou rychle. Pokud praktikujete celým srdcem, již to je samo o sobě následování Cesty. Praxe a realizace je přirozeně čistá, Cesta je záležitost každodenního života.

V tomto a všech ostatních světech, v Indii, Číně, všude stejným dílem vlastní Buddhovu pečeť. Vítr pravdy vane bez překážek, jenom naplno sed'te ve stabilní pozici. Můžete slyšet o tisících způsobů, jak lidé praktikují, ale jenom se s odhodláním věnujte cestě zazen. Jaký má smysl opouštět své místo a zbytečně putovat prašnými

světy ostatních zemí? Udělejte jeden krok špatným směrem a minete to, co je přímo před vámi.

Dostali jsme jedinečnou příležitost lidské podoby, nenechávejte míjet čas nadarmo. Potkali jsme ve svém životě Buddhovu cestu, kdo by mohl plýtvat časem na potěšení sledovat jiskry, létající z křesadla? Naše tělo je pomíjivé jako rosa v trávě, život je jako záblesk světla, náhle je pryč, zmizí v okamžiku.

Prosím vás, upřímní následovníci Cesty, zvyklí tak dlouho ohmatávat slona ve tmě, nebojte se opravdového draka. Věnujte svoje úsilí cestě, která je přímo přístupná a směřuje přímo vpřed. Ctěte ty, jež jsou za studiem a žijí bez záměrů. Připojte se k moudrosti všech Buddha, následujte legitimní dynastii patriarchů. Praktikujte stále jejich Cestu a budete jako oni. Vaše pokladnice se otevře sama od sebe a můžete ji užít jak uznáte za vhodné.

2.3 Verze třetí – Alžběta Dvořáková a zazenkai při ČJS

Přeložila Alžběta Dvořáková (1999), zazenkai při Česko-japonské společnosti (www.zazen.cz)³

Fukan Zazengi

Eihei Dógen Zenji, zakladatel školy Sótó v Japonsku

Teď, když jste na stopě prameni cesty, zjišťujete, že je univerzální a absolutní. Není nutné rozlišovat mezi „praktikováním“ a „osvícením“. Nejvyšší učení je zdarma, proč tedy studovat prostředky, jak ho dosáhnout? Netřeba říkat, že cesta se nachází velmi daleko od klamu. Proč se tedy zabývat prostředky, jak se klamu zbavit? Cesta je naprosto přítomná tam, kde jste, tak k čemu je praktikování osvícení? Nicméně, pokud je na začátku sebemenší rozdíl mezi vámi a cestou, výsledkem bude rozdělení větší, než je mezi nebem a zemí. Pokud vznikne sebenepatrnější dualistické uvažování, ztratíte svou mysl Buddha. Někteří lidé jsou například velmi pyšní na své porozumění a domnívají se, že jsou bohatě obdařeni Buddhovou moudrostí. Domnívají se, že dosáhli cesty, osvětili svou mysl, a že mají moc dotknout se nebes. Představují si, že se potulují po říši osvícení. Ale ve skutečnosti téměř ztratili absolutní cestu, která je za samotným osvícením. Měli byste si uvědomit, že i Buddha Šákjamuni musel praktikovat zazen po šest let. Také se říká, že Bódhidharma musel provádět zazen v Šaolinském chrámu po dobu devíti let, aby mohl předávat Buddhovu mysl. A jestliže tito dávnověcí mudrci byli tak horliví, jak se mohou dnešní učedníci obejít bez praxe zazen? Měli byste skončit s pronásledováním slov a písmen a naučit se odejít do ústraní a vhroutit se do sebe. Když to uděláte, vaše tělo a mysl přirozeně

³ Dvořáková A., Zazenkai při ČJS – Fukan Zazengi (Eihei Dógen Zenji, zakladatel školy Sótó v Japonsku [online], 2007. Dostupné z http://www.zazen.cz/CJ/sutruweb/fukan_zazengi.htm, [Staženo dne 8.7.2007]

odpadnou, a vaše původní povaha Buddhy se objeví. Pokud si přejete uskutečnit Buddhovu moudrost, měli byste začít s výcvikem okamžitě. Při praktikování zazen je žádoucí mít klidnou místnost. Měli byste být umírnění v jídle a v pití a opustit všechny vztahy založené na klamu. Když jste vše odložili stranou, nemyslete na dobro ani na zlo, na správné ani na nesprávné. A tak poté, co jste zastavili různé funkce své mysli, vzdejte se rovněž myšlenky, že se stanete buddhou. To platí nejen pro zazen, ale pro všechny vaše každodenní činnosti. Obvykle se na místo, kde sedíte, položí na podlahu silná čtvercová podložka a na ní kulatý polštář. Můžete sedět v plné nebo v poloviční lotosové pozici. V prvním případě nejprve položte své pravé chodidlo na levé stehno a pak levé chodidlo na pravé stehno. V druhém případě pouze položíte levé chodidlo na pravé stehno. Váš oděv by měl být volný, ale upravený. Dále položte svou pravou ruku na levé chodidlo a vaši levou dlaň na pravou dlaň, konečky palců se lehce dotýkají. Sedte vzpřímeně, nenaklánějte se nalevo ani napravo, dopředu ani dozadu. Vaše uši by měly být na stejné úrovni jako ramena a váš nos by měl být ve stejné rovině s pupkem. Jazyk by měl být v ústech umístěn proti patru a rty a zuby by měly být pevně sevřené. S očima neustále otevřenými dýchejte klidně nosními dírkami. Nakonec, když jste takto vyrovnali své tělo a mysl, se zhluboka nadechněte, nakloňte své tělo doleva a doprava, a pak sed'te pevně jako skála. Myslete na nemyšlení. Jak se to dělá? Myšlením za hranicemi myšlení i nemyšlení. To je samotný základ zazen. Zazen není „meditace krok za krokem“. Spíš je to prostě jednoduché a přímé praktikování Buddhy, uskutečnění Buddhovy moudrosti. Pravda se objevuje, není tam žádný klam. Pokud to pochopíte, jste naprosto volní, jako drak, který získal vodu nebo jako tygr, ležící na hoře. Nejvyšší Zákon se potom sám od sebe objeví, a vy budete osvobozeni ode vši únavy a od zmatku. Po ukončení zazen pohněte pomalu tělem a klidně vstaňte. Nedělejte žádné násilné pohyby. Moc zazen umožňuje překlenout rozdíl mezi „obyčejným“ a „svatým“ a získat schopnost zemřít v průběhu zazen či vestoje. Pro naši rozlišující mysl je nemožné pochopit, jak Buddhové a patriarchové vyjadřovali svým žákům podstatu zenu pomocí prstu, klacku, jehly nebo paličky, ani to, jak předávali osvícení pomocí hossu, pěsti, hole nebo výkřiku. Tomu se nedá porozumět ani pomocí nadpřirozené síly nebo dualistického náhledu na praktikování a osvícení. Zazen je praxe za subjektivními a objektivními světy, za rozlišujícím myšlením. Proto by neměl být činěn žádný rozdíl mezi chytrým a hloupým. Praktikovat cestu celým srdcem je už samo o sobě osvícením. Není žádná mezera mezi praktikováním a osvícením nebo mezi zazenem a každodenním životem. Buddhové a patriarchové jak v tomto, tak na onom světě, v Indii a v Číně všichni zachovávali mysl Buddhy a dodržovali intenzivní zenový výcvik. Měli byste se tedy věnovat výhradně tomu a měli byste být úplně pohlaceni praktikováním zazen. Přestože se říká, že je bezpočet způsobů, jak porozumět buddhismu, měli byste provádět jen zazen samotný. Není žádný důvod, proč byste měli opouštět místo, kde sedíte, a podnikat bezvýsledné výlety do jiných zemí. Pokud je váš první krok chybný, ihned zakopnete. Měli jste už to štěstí, že jste se narodili s vzácným lidským tělem, a tak neztrácejte nesmyslně čas. Teď, když víte, co je v buddhismu tou nejdůležitější věcí, jak můžete být spokojeni s pomíjivým světem? Naše těla jsou jako rosa v trávě a naše životy jako zablesknutí, mizící ve chvoili. Upřímní zenoví učedníci, nebud'te překvapeni skutečným drakem, nevěnujte dlouhý čas tomu, že budete třít jen jednu část slona. Vynakládejte úsilí na cestě, která směřuje přímo k vaší původní podstatě Buddhy. Važte si těch, kdo uskutečnili dokonalé vědění a nezbyvá jim už nic, co by měli dělat. Staňte se jedním s moudrostí buddhů a dosáhněte osvícení patriarchů.

Když budete po nějakou dobu provádět zazen, toto všechno si uvědomíte. Pokladnice se potom otevře sama od sebe, a vy budete schopní se z ní radovat ke spokojenosti vašeho srdce.

3. Japonské znění v anglické transkripci s překladem do angličtiny

Pro úplnost uvádíme také původní znění japonského textu ve standardní anglické transkripci s překladem do angličtiny. Text pochází z dílny Gudo Wafu Nishijimy, který jej nejprve přeložil do moderní japonštiny a následně ve spolupráci s Mikem Crossem do angličtiny⁴.

Tazunuru ni sore, dô moto enzû, ikadeka shushô o karan,

Now, when we research it, the truth originally is all around: why rely upon practice and experience?

Shûjô jizai, nanzo kufû o tsuiyasan.

The vehicle for the fundamental exists naturally: where is the need to expend effort?

Iwan ya zentai harukani jinnai o izu, tareka hosshiki no shudan o shinzen.

Furthermore, the whole body far transcends dust and dirt: who could believe in the means of sweeping and polishing?

Ooyoso tôjo o hanarezu, ani shugyô no kyakutô o mochiuru mono naran ya.

In general, we never depart from the place where we should be: of what use, then, are the tip-toes of training?

Shika aredomo gôri mo sa areba, tenchi harukani hedatari,

However, if there is a thousandth or a hundredth of a gap, heaven and earth are far apart,

ijun wazukani okoreba, funzen to shite shin o shitsu.

and if a trace of disagreement arises, we lose the mind in confusion.

⁴ Nishijima G.W., Cross M., *Master Dogen's Fukan-zazengi rufubon (the popular edition)* [online], 2006. Dostupné z <http://www.zen-occidental.net/texteszen/fukanzazengi1.html>, [Staženo dne 3.11.2007]

Tatoe e ni hokori go ni yutaka ni shite, becchi no chitsû o e,

Even if, proud of our understanding and richly endowed with realizations, we obtain special states of insight,

dô o e, shin o akirame te, shôten no shiiki o koshi,

attain the truth, clarify the mind, manifest a zeal that pierces the sky,

nyûtô no henryô ni shôyô su to iedomo,

and ramble through those remote spheres that are entered with the head;

hotondo shusshin no katsuro o kiketsu su.

we have almost completely lost the vigorous path of getting the body out.

Iwan ya kano Gion no shôchi taru, tanza rokunen no shôseki mitsu beshi.

Moreover, remembering the natural sage of Jetavana park, we can [still] see the traces of his six years of upright sitting.

Shôrin no shin'in o tsutauru, menpeki kyûsai no seimei nao kikoyu.

We can still hear rumors of the transmitter of the mind-seal at Shaolin, spending nine years facing the wall.

Koshô sudeni shikari, konjin nanzo benzezarû.

The ancient saints were like that already: how could people today fail to practice wholeheartedly?

Yueni subekaraku gon o tazune go o ou no gegyô o kyûsubeshi.

So cease the intellectual work of studying sayings and chasing words.

Subekaraku ekô henshō no taiho o gakusubeshi,

Learn the backward step of turning light and reflecting.

Shinjin jinenni datsuraku shite, honrai no menmoku genzen sen.

Body and mind naturally drop off, and the original face appears.

Inmo no ji o en to hosseba, kyû ni inmo no ji o tsutome yo.

If we want to attain the matter of the ineffable, we should urgently practice the matter of the ineffable.

Sore sanzen wa jôshitsu yoroshiku, onjiki setsu ari.

In general, a quiet room is good for experiencing Zen balance, and food and drink are taken in moderation.

Shoen o hôsha shi, banji o kyûsoku shite,

Abandon all involvements. Give the myriad things a rest.

zen'aku o omawazu, zehi o kansuru koto nakare.

Do not think of good and bad. Do not care about right and wrong.

Shin i shiki no unten o yame,

Stop the driving movement of mind, will, consciousness.

nensôkan no shikiryô o yamete,

Cease intellectual consideration through images, thoughts, and reflections.

sabutsu o hakaru koto nakare,

Do not aim to become a buddha.

ani zaga ni kakawaran ya.

How could it be connected with sitting or lying down?

Yonotsune zasho niwa atsuku zamotsu o shiki, ueni futon o mochiu,

Usually on the place where we sit we spread a thick mat, on top of which we use a round cushion.

aruiwa kekkafuza, aruiwa hankafuza.

Either sit in the full lotus posture or sit in the half lotus posture.

Iwaku, kekkafuza wa, mazu migi no ashi o motte hidari no momo no ueni anji,

To sit in the full lotus posture, first put the right foot on the left thigh,

hidari no ashi o migi no momo no ueni anzu.

then put the left foot on the right thigh.

Hankafuza wa, tada hidari no ashi o motte migi no momo o osu nari.

To sit in the half lotus posture, just press the left foot onto the right thigh.

Yuruku etai o kakete seisei narashimubeshi.

Let clothing hang loosely and make it neat.

Tsugini migi no te o hidari no ashi no ueni anji,

Then place the right hand over the left foot,

hidari no tanagogoro o migi no tanagogoro no ueni anji,

and place the left hand on the right palm.

ryô no daiboshi mukaite ai sasau.

The thumbs meet and support each other.

Sunawachi shôshin tanza shite,

Just sit upright,

hidari ni sobadachi, migi ni katamuki, mae ni kugumari, shirie ni aogu koto o ezare.

not leaning to the left, inclining to the right, slouching forward, or arching backward.

Mimi to kata to taishi, hana to hozo to taise shimen koto o yôsu.

It is vital that the ears vis-a-vis the shoulders, and the nose vis-a-vis the navel, are directed away from each other.

Shita ue no agito ni kakete, shinshi ai tsuke, me wa subekaraku tsuneni hirakubeshi.

Let the tongue spread against the roof of the mouth. Let the lips and teeth come together. The eyes should be kept open.

Bisoku kasukani tsûji,

Let the breath pass imperceptibly through the nose.

shinsô sudeni totonoe te kanki issoku shi, sayû yôshin shite,

Having readied the posture, make one complete exhalation, and sway left and right.

gotsugotsu to shite zajô shite, kono fushiryôtei o shiryô se yo.

Sitting in balance in the mountain-still state, "Think the concrete state of not thinking."

Fushiryôtei ikanga shiryô sen.

"How can the state of not thinking be thought?"

Hishiryô. Kore sunawachi zazen no yôjutsu nari.

"It is different from thinking." This is the secret of sitting-Zen.

Iwayuru zazen wa shuzen ni wa arazu,

What is called sitting-Zen is not learning Zen meditation.

tada kore anraku no hômon nari.

It is just a peaceful and effortless gate to reality.

Bodai o gûjin suru no shushô nari.

It is practice-and-experience which perfectly realizes the Buddha's enlightenment.

Kôan genjô raro imada itarazu.

The Universe is realized, untouched by restrictions or hindrances.

Moshi kono i o eba, ryû no mizu o uru ga gotoku, tora no yama ni yoru ni nitari.

To grasp this meaning is to be like a dragon that has found water, or like a tiger before a mountain stronghold.

Masani shirubeshi, shôbô onozukara genzen shite,

Remember, true reality is naturally manifesting itself before us,

konsan mazu bokuraku suru koto o.

and gloom and distraction vanish at a stroke.

Moshi za yori tataba jojo to shite mi o ugokashi, anshô to shite tatsubeshi,

If we rise from sitting, we should move the body slowly. Rise with calm confidence.

sotsubô narubekarazu.

We should not be hurried or violent.

katte miru, chôbon osshô,

We see in the past that those who transcended the ordinary and transcended the sacred,

zadatsu ryûbô mo

and those who died while sitting or died while standing,

kono chikara ni ichinin suru koto o.

relied totally on this power.

Iwan ya mata shi kan shin tsui o nenzuru no tenki,

Moreover, changing of the moment through the action of a finger, a pole, a needle, or a wooden clapper;

hokken bô katsu o kosuru no shôkai mo,

and exact experience of the state through the manifestation of a whisk, a fist, a staff, or a shout,

imada kore shiryô funbetsu no yoku gesuru tokoro ni arazu,

can never be understood by thinking and discrimination.

ani jinzû shushô no yoku shiru tokoro to sen ya.

How could they be known through mystical powers or practice and experience?

Shôshiki no hoka no iigi tarubeshi,

They may be dignified behavior beyond sound and form.

nanzo chicken no saki no kisoku ni arazaru mono naran ya.

How could they be anything other than criteria that precede knowing and seeing?

Shika areba sunawachi jôchi kagu o ronzezu,

Therefore, we do not discuss intelligence as superior and stupidity as inferior.

rijin donsha o erabu koto nakare,

Let us not choose between clever persons and dull ones.

sen'itsu ni kufû seba, masani kore bendô nari.

If we make effort devotedly, that is just wholehearted pursuit of the truth.

Shushô onozukara zenna sezu,

Practice-and-experience is naturally untainted.

shukô sarani kore byôjô naru mono nari.

The direction of effort becomes more balanced and constant.

Ôyoso sore jikai tahô, saiten tôchi,

Broadly then, in this world and in other worlds, in India and in China,

hitoshiku buccin o jishi,

all similarly maintain the Buddha-posture,

moppara shûfû o hoshiimamanisu,

and solely indulge in the fundamental custom:

tada taza o tsutomete, gocchi ni saeraru.

we simply devote ourselves to sitting, and are caught by the still state.

Banbetsu sensa to iu to iedomo, shikan ni sanzen bendô subeshi,

Although there are myriad distinctions and thousands of differences, we should just pursue the truth through Zen balance.

nanzo jike no zashô o hôkyaku shite,

Why should we abandon our own sitting platform,

midarini takoku no jinkyô ni kyorai sen.

to come and go without purpose through the dusty borders of foreign lands?

Moshi ippo o ayamareba, tômen ni sakasu.

If we misplace one step we pass over the moment of the present.

Sudeni ninshin no kiyô o etari, munashiku kôin o wataru koto nakare.

We have already received the essential pivot which is the human body: let us not pass time in vain.

Butsudô no yôki o honin su. Tareka midarini sekka o tanoshiman.

We are maintaining and relying upon the pivotal essence which is the Buddha's truth: who could wish idly to enjoy sparks [that fly] from flint?

Shika nomi narazu gyôshitsu wa sôro no gotoku,

What is more, the body is like a dewdrop on a blade of grass.

unmei wa denkô ni nitari.

Life passes like a flash of lightning.

Shukkotsu to shite sunawachi munashi,

Suddenly it is gone.

shuyu ni sunawachi shissu.

In an instant it is lost.

Koinegawakuwa sore sangaku no kôru,

I beseech you, noble friends in learning through experience,

hisashiku mozô ni naraute shinryû o ayashimu koto nakare.

do not grow used to images and doubt the real dragon.

Jikishi tanteki no dô ni shôjin shi,

Apply yourself to the path which is directly indicated and straightforward.

zetsugaku mui no hito o sonki shi,

Revere people who are beyond study and free of the intention to achieve.

butsubutsu no bodai ni gattô shi,

Accord with the enlightened state of the buddhas.

soso no zanmai o tekishi se yo.

Be a rightful heir to the balanced state of the ancestors.

Hisashiku inmo naru koto o nasaba, subekaraku kore inmo narubeshi.

If you practice the ineffable for a long time, you will be ineffable.

Hôzô onozukara hirakete, juyô nyoï naran.

The treasure-house will open naturally, and you will receive and use [its contents] as you like.

*Master Dogen's Fukan-zazengi rufubon (the popular edition).
Trans. Gudo Nishijima & Chodo Cross, New Year 2003.*

Použitá literatura a jiné informační zdroje:

- [1] Nishijima G.W., Cross M., *Master Dogen's Shobogenzo*, Windbell Publications, 1994, str. 279-283
- [2] Zenová asociace, *Eihei Dogen Zenji – Fukanzazengi (Univerzální doporučení pro praxi zazenu)*, [online], 2007. Dostupné z http://zen-asociace.cz/texty-klasika_fukanzazengi, [Staženo dne 3.11.2007]
- [3] Dvořáková A., *Zazenkai při ČJS – Fukan Zazengi (Eihei Dógen Zenji, zakladatel školy Sótó v Japonsku)* [online], 2007. Dostupné z http://www.zazen.cz/CJ/sutruweb/fukan_zazengi.htm, [Staženo dne 3.11.2007]
- [4] Nishijima G.W., Cross M., *Master Dogen's Fukan-zazengi rufubon (the popular edition)* [online], 2006. Dostupné z <http://www.zen-occidental.net/texteszen/fukanzazengi1.html>, [Staženo dne 3.11.2007]