

## Juniji-hogo kommentÁjr

Daichi Sokei Zenji[1]:

Juniji-hogo[2] (Egy nap gyakorlÁisa)

â€žAmit a buddhÁjk Ács pÁjtriÁjrkÁjk pontosan Ájtadtak, semmi mÁjs, mint az Á¼lÁcs.â€•

Zeisler mester fordÁ-tÁisa is itt van.

â€žAmit a buddhÁjk Ács pÁjtriÁjrkÁjk pontosan Ájtadtak, semmi mÁjs, mint az Á¼lÁcs. Amikor Á¼ltÁk, tartsÁjtok a kezetekeket hokkai-joinben, keresztezzÁcetek a lÁjbaitokat, tartsÁjtok a testetekeket egyenesen, anÁlkÁ¼l, hogy bÁjmerre dÁlnÁcetekâ€•

Se elÁre, se hÁtra, se jobbra, se balra. Persze a fejetek sem. Se elÁre, se hÁtra, se jobbra, se balra. A hÁ¼velykujjak ugyanÁgy sem elÁre, sem hÁtra, sem fÁl, sem le. A tudat ugyanÁgy sem elÁre, sem hÁtra, sem fÁl, sem le.

â€žAmikor Á¼ltÁk, tartsÁjtok a kezetekeket hokkai-joinben, keresztezzÁcetek a lÁjbatokat, tartsÁjtok a testetekeket egyenesen, dÁlÁcs nÁlkÁ¼l; ne gondoljatok semmire, semmi ne Árintsen benneteket, mÁg a Buddha-Dharma sem. Ez tÁl van BuddhÁjn...â€•

A zazenÁl beszÁlÁnk. Ez tÁl van BuddhÁjn, mÁg inkább tÁl a szamszÁjrÁjn.

â€žEz tÁl van BuddhÁjn, mÁg inkább tÁl az Álet Ács halÁjl kÁrÁn. Ha egyszer belevetettÁcetek magatokat a buddhÁjk fogadalmainak ÁceÁjnÁba[3], csak viselkedjétek a buddhÁjk viselkedÁcsÁvel, Ács felejtÁcetek el a ragaszkodÁsotokat a saját testetek irÁjnt. A buddha viselkedÁse azt jelenti, hogy ha egyszer belÁcetek egy templomba, akkor nem szabad meglÁjtoogatnotok laikus emberek hÁzait; csak gyakoroljatok a templom szabÁlyzata szerint. A szabÁlyzat leÁrja, hogyan viselkedjÁnk nappal Ács Ájjel, mialatt a templomban ÁlÁnk. Ha eltÁlÁtÁk egyetlen napot Ács ÁjszakÁjt teljesen Ásszhangban gyakorolva a buddha-pÁjtriÁjrkÁjk szabÁlyzatÁival, egy Ávig, kÁt Ávig â€œ az egÁcsz Áletetek olyan lesz, egyetlen nappal Ács Ájszaka aktivitÁisa.â€•

â€žHa eltÁlÁtÁk egyetlen napot Ács ÁjszakÁjt gyakorolva, az egÁcsz Áletetek olyan lesz, mint egyetlen nap Ács Ájszaka gyakorlÁisa.â€• Ez az idÁ Ács az ÁrÁkÁvalÁsÁig integrÁciÁja. Ha elolvassÁjtok a mondatot, nem lehet tudni, hogy miről beszÁl, egy naprÁl vagy az egÁcsz ÁletrÁl.

â€žAmit a buddhÁjk Ács pÁjtriÁjrkÁjk pontosan Ájtadtak, az nem mÁjs, mint a zazen. Amikor Á¼ltÁk, tartsÁjtok a kezetekeket hokkai-joinben, keresztezzÁcetek a lÁjbaitokat, tartsÁjtok a testetekeket egyenesen, dÁlÁcs nÁlkÁ¼l. Ne gondoljatok semmire, ne Árintsen titeket semmi, mÁg a Buddha-Dharma sem. Ez tÁl van BuddhÁjn, mÁg inkább tÁl az Álet Ács halÁjl kÁrÁn egyszer belevetettÁcetek magatokat a buddhÁjk fogadalmainak ÁceÁjnÁba, csak viselkedjétek buddha viselkedÁcsÁvel, Ác felejtÁcetek el a ragaszkodÁsotokat a saját testetek irÁjnt. A buddha viselkedÁse azt jelenti, hogy ha egyszer belÁcetek

egy templomba, akkor nem szabad megfőjogtatnotok laikusok hájzait; csak gyakoroljatok a templom szabályai szerint.

A szabályzat elárja, hogy hogyan viselkedjétek nappal és éjjel, mialatt a templomban élnétek. Ha eltérítétek egyetlen napot és időszakot teljességgel a buddha-pátriárkák szabályai szerint gyakorolva, egy évet, két évet és az egynél is többet, mint ennek az egyetlen napnak és időszaknak az aktivitása.

A nap a Tigris árájával kezdődik (3 ára). Keljete fel, amikor halljátok a reggeli harang és dob hangját, vegyete fel a kezéteket (kántás), és álljete zarent a Nyári árájának feléig (6 ára). Ha ez tő hosszú nektek, szálaltassáteket a harangot a Tigris árájának (4 ára) kántéig, és álljete a Nyári árájának (6 ára) kántéig. Tárítáteket a Tigris áráját az élet és halál karmájáitól (szamszára) mentesen[4].

A Nyári árájának végén egyetek kásáit. (Nálunk ez a genmai.) Ebben a pillanatban adjáteket fel a zazen tudáit. Koncentráljatek a genmai-evésre, elmélkedve a hat páramitán, ázelve a hat ázt (keserű, édes, csapás, enyhe) és énekelve a genmai-evés táz játéteményét[5]. Ne gondoljatek semmi jára, még kevésbé semmi rosszra. Amikor reggelizetek, csak koncentráljatek teljesen a genmaira a testtel és a tudattal, s ne gondoljatek a zazenre vagy bármilyen aktivitásra. Ezt há-vjáék úgy, hogy tisztázni a genmai tudáit és megvalásá-tani[6] a genmai tudáit. És ebben az időben tisztán megvalásá-tjátok a buddha-pátriárkák tudáit. és

Nagyon rávid szíveg, ami azt jelenti, hogy lőnyegre tárít, nincs egy főtársleges szás sem. Az első mondata: "Amit a buddháék és pátriárkák pontosan áitadtak, nem más, mint az őléés." Egy jás kjoszaku-átés a fejétek kántéig. Kettévájga a fejet, nincs tábba vita. Az első mondat nagyon fontos. Hogyha egy regényt el akartok olvasni, olvassáteket el az első utolsó mondatot, s megfőjateket, hogy érdemes e elolvasni a kánté levél rászt. Sokáig korá fékédtem. ésAmikor áltétek, tartsáteket a kezéteket hokkai-joinben, keresztéteket a ájbaitokat, tartsáteket egyenesen, dőléés nálkál. Ne gondoljatek semmire, ne érintsen titeket semmi, még a Buddha-Dharma sem. Ez tő van a buddhán, még inkábba tő az élet és halál kánté. Ha egyszer belevetététeket magatokat a buddháék fogadalmainak áceájnjába és. Az éés kárdés itt van. Amikor gashot csinálunk a zazen elején, vesséteket be magatokat a buddha fogadalmainak áceájnjába. Mit jelent ez? Éppen hogy lehetetlen tudni. Ezért mondjuk, hogy beugrani az áceájnbá. Van egy kifejeés, hogy beleugrani a v-ze. Franciájul ez azt jelenti, hogy fejest ugrani valamibe, hogy megkockáztatjuk. Nincs más vájlasztásunk, fejest ugrunk bele, lesz, ami lesz. Dogen azt mondja, am-g a testetek és tudatotok bákánben van. Téit am-g nincs bákánben, addig nem lehetek igazán boldogok. Egy szerzetes egy nap megkérdezte Ummon mestertől, hogy mi térténi, amikor a levelek lehullanak, és a fa lecsupaszodik. Máskép mondvá, mi térténi, amikor gondolatok, a vélemények, áttetek, érzelmek, ragaszkodások, pszichológiai problémák, vágyak, ragaszkodások lehullanak. Mi térténi, amikor mindez leesik, amikor ez az ásszes levél lehullik? Ummon mester azt vájlaszolta, a test kinyílván-tja az értékes szelet, az arany szelet. Az értékes szél az ási szél. Friss és tiszta, minden irányba főt levelet magával visz. Zeisler mester azt mondja, zazen kántében az életek ásszes dolgának hideg kell vájlnia. Nem számá-t, mi lesz, nem számá-t, mi volt, az ási szél finoman főt a tudatunkban. A zazen maga az a test, amely kinyílván-tja ezt az értékes szelet. Koncentráljatek a tartásra!

és SAjrkájny árájában (7 ára), ha még sőté van, gyakorolj úgy, mint ha a Nyári árája lenne. A szátra-éneklés kapcsolatban: csak tartsd a szátra-kányvet mindkét kezédel, és énekelj teljes szvből, egyaránt elfelejtve a zarent a az étkéés. Ne figyelj semmi másra. Ezt há-vjáék úgy, hogy megvalásá-tani és tisztázni a szátra-éneklést. Ebben az időben élet és halál karmája kimeről, s eljutsz a buddha-pátriárkák rangjára. Éneklés után pihenj egy kicsit. Am pihensz, ágyelj arra, hogy ne gondolkozz, ne beszélj jelentéktelen világi ágyekről.

A Sájrkájny árájának kánté a K-gy árájának kántéig (8-től 10 áráig) gyóts főtstéit, kongasd meg a harangot, és állj zazenben. Amikor zazenben állsz, vesd el a gondolatokat mind a buddha-pátriárkákra, mind jára vagy rosszra a viláiban. A gondolatoktól és a cselekvéstől valás szabadságot zazennek nevezik. Ezt úgy is há-vjáék, hogy zanmai-o-zanmai (a szádhik királya). Csak egy kicsit is zazenben állni, ez az elsőleges gyakorlás, amely tőmegy a buddhaságon[7]. Élet és halál karmája kimeről, és lehetvé teszi a buddha-pátriárkák rangjára való emelkedést.

Zazen után pihenj ebédig. Vannak szabályok a pihenőidőre. Tiszteld az idősebbeket, ahogy a Buddháit tiszteled, még akkor is, ha csak egyetlen évről van szó. Vigyázz úgy a betegekre, mint ahogy az anyádra vagy az apádra vigyáznál. Ne beszélj hangosan, ne csevegj jelentéktelen világi ágyekről. Ne feledkezz meg élet és halál állandótlanságjáról meghalhatasz, mielőtt a kántéig lőlegzetet vennéd. Viselkedj a Buddha-Dharmával ásszhangban, amikor a főtldéni állsz a sodoban (sangha-csarnok), amikor kilépsz a csarnokból, amikor jársz, vagy amikor az emberekkel beszélgetsz nyugodtan. Ezek azok a szabályok, amelyek a pihenőidőre vonatkoznak.

Ebédelj meg a L árájának kezdetén (11 ára). Viselkedj pontosan úgy, mint a genmai árájában; ágy az élet és karmája kimeről, s a buddha-pátriárkák rangját fogod előni.

A Bájriány Árájijának kárpzepátal a Majom Árájijának kárpzepáig (13â€“16 Ára) nincs napirendi pont. Ahogy korájbban mondtam, de ne feledkezz meg rála, hogy Álet Ás halál Ágye nagy â€“ amit Ágy neveznek, hogy a nagy Ágy â€“, Ás dolgok Állandátlanak, s nagyon gyorsan vájtoznak. Sajnálnod kellene, hogyha elvesztegetnád az idád bájirmifále helyzetben. Ilyennek kellene lennie a tudatnak a Bájriány Árájijában. Ágy nem lesz Áletnek Ás halálnak karmája, s csatlakozol a buddha-páitriárkák rangjához.

A Majom Árájijának kárpzepátal a Kakas Árájijának kárpzepáig (16â€“18 Ára) Álj zazaent. Emlákezz korájbbi tanájd zazenre vonatkozán. Ágy Álet Ás halál karmája kimerál, s test Ás tudat csatlakozik a buddha-páitriárkák rangjához.

Kihagyhatod a szátra-Áneklást, Ás szabadidád lehet a Kakas Árájijának (18 Ára) kárpzepátal a Kutya Árájijának (19 elejéig). Ne aggádj a dolgok miatt, kiváve a napok gyors máájsát, Ás lásd, hogy az Állandátlanság nem szánetel e pillanatra sem. Ás ekkor tested Ás tudatod a buddha-páitriárkák.

Áelj a Kutya Árájijában (19â€“21 Ára). Lágy Áber, ahogy fentebb említettem. Ágy Álet Ás halál karmája kimerál, tudatod olyan lesz, mint a buddha-páitriárkák.

Szabadidád van a Vaddiszná Árájijában (21â€“23 Ára). Ez is szabadidád, tÁgy Ágy, ahogy akarsz, Ás Álj, ha akarsz, fekédj le, ha akarsz, vagy, ha arra vágyasz, tÁrj vissza a hájárterembe, Ás kÁnyelemben beszÁlgess a Buddha-Dharmárá mÁsokkal. Ezek a legjobb dolgok, amiket tehetsz. SzÁksÁgtelen emlÁteni, hogy nyugodt lágkÁrt kell teremteni, amikor leÁlsz. UgyanÁgy, amikor visszatÁrsz a hájárterembe, Ás lefekszel, tÁgy Ágy, mint a Buddha tett. Ne gondold azt, hogy az alÁs alÁbbvalÁbb dolog, mint a zazen vagy a szátra-Áneklás. A buddha fekvÁ tartÁsa a kÁvetkezÁ: fekédj le a jobb oldaladra, Ás ne lazÁtsd meg a kÁntÁsÁd ÁvÁt. Ne gondolj a Buddha-Dharmára, mákevÁsbÁ Álet Ás halál dolgaira. Csak aludj. Ágy Álet Ás halál karmája kimerál, s tested Ás tudatod nem májs, a buddha-páitriárkák.

Sájkjamuni Buddha szerint az EgÁr Árájijának (23 Ára) elején kellene lefekvédnád, Ás a Tigris Árájijának (3 Ára) elején kellene felkelned. Tehát az EgÁr Árájija az, amikor aludnod kell. De ilyenkor is já zarent Álni. Amikor csend van Ájjel a remetelakodban, Ás amikor a hold fánylá'n vilÁgÁ-t, akkor kitÁnÁ' a matracodon zarent Álni. MÁg alÁs kÁzben is Á kell tenned, mint ahogy Buddha tett. Ágy Álet Ás halál karmája kimerál, s tested Ás tudatod az alÁ Buddha. Ily másd nem tÁtÁd az EgÁr Árájiját hiÁbavalán. A TehÁn Árájijában (1â€“3 Ára) hasonlÁkÁppen kell kezelned magad. T tudatod buddha. Ne vesztegesd el a TehÁn Árájiját. Mint ahogy májr fentebb mondtam, az Álá Ás a fekvÁs nem tÁ buddha ÁtÁtÁ. Ily mádon Áber leszel a TehÁn Árájijában, Álet Ás halál karmája kimerál, s tested Ás tudatod b ÁllÁs Ás lefekvé Ás egyaránt nem májs, mint a megvilÁgosodÁs. Nagy hiba azt gondolni, hogy ÁszintÁnek kell lenned zazenben, de a fennmaradá idÁben nem kell annak lenned. A Tigris ÁrájijátÁ a TehÁn Árájijának vÁgÁig, egy nap Á Ájszaka, nincs idÁ arra, hogy eltÁrj a buddha ÁtÁtÁ. Ha egy napot eltÁltesz a buddha-páitriárkák ÁtÁnak kÁvetÁ hÁsz vagy harminc Áv, vagy az egÁsz Áletedet nem lesz májs, mint ez az egyetlen nap Ás Ájszaka.

Ha nem tÁrsz el a buddha-páitriárkák tanÁ-tÁsÁtÁ vagy tanÁ-tÁd tanÁ-tÁsÁtÁ, amikor nem ragaszkodsz májr tÁbb testedhez, Ás belÁpsz a hájrom drÁgasÁg[8] fogadalmainak ÁceÁnjÁba, tested Ás tudatod nem lesz májs, mint a buddha. Álet Ás halál karmája (szamsÁra) azonnal kimerál, Ás visszafized adÁssÁgotat a száleidnek. Azt mondÁjk, hogy Buddha sok Áleten keresztÁl, vÁgtelen kalpÁkon Át gyakorolt, de ez nem volt májs, mint egyetlen nap Á Ájszaka gyakorÁisa. Csak ne hagyd el a templomot, Ás ne tÁlts egyetlen napot sem vilÁgi emberek hájzÁban.

KÁvetkezÁskÁpp a gyakorÁis (gyoji)[9] a buddha-páitriárkák szádhijÁnak kirÁlya. Ha tÁnyleg buddhÁvÁ akarsz jelenlegi Áletedben, csak gyakorolj folyamatosan.â€•

Ez Daisi mester huszonnÁgy Árájs gyakorÁisa. Nem talÁjlhatsz egyszerÁbbet, nem talÁjlhatsz mályebbet. Nem talÁjlhatsz kÁzvetlenebbet. Ez emlÁkeztet engem a Gendronniere-re. Egy napon egy barÁtommal beszÁlgettem, Deshimaru mesternek egy másik tanÁtvÁnyÁval. Deshimaru mester akkor mág Ált. Ezt az embert, emlÁkszem a nevÁ Ágy hÁ-vtÁjk, hogy Csendes KÁ'. Pierre-nek hÁ-vtÁjk. Mivel nem beszÁlt tÁ sokat, Deshimaru azt a nevet adta neki, hogy Csendes KÁ'. Csendes PÁter. Azt mondtam, fantasztikus egy nap sesshin vagy egy nap Ágy. Azt felelte, igen, Sensei azt mondta, minden napot Ágy kell csinÁlni. GondolkodÁs nÁlkÁl, naprá napra, pontrÁ pontra. Ás akkor az Áleted olyan tÁkÁletes lesz, mint a kesza vonala. Nem száksÁges gondolni kÁsÁbbe, holnapra. Csak koncentrálni minden pontra, Ás a vonal automatikusan tÁkÁletes lesz. EzÁrt olyan fontos zarent gyakorolni mindennap. MÁg akkor is, ha nem Álhet egy kolostorban, mint Daisi. Mindig lehet a dojoba jánni, mindig lehet zarent gyakorolni, mindennap. Ezt nevezik a huszonnÁgy Ára tanÁ-tÁsÁnak. HuszonnÁgy Ára egy nap, vagy huszonnÁgy Ára Isten. Ez egy nagyon fontos tanÁ-tÁs Nagyony ÁttÁrÁ', kÁláÁnÁsen krÁ-zisidÁben. Ennek a tanÁ-tÁsának nagyon sok aspektusa van.

ZeislerÁ mester egy kicsit májs, kÁláÁnbÁz', nem tudom, hol van a száveg. KommentÁlta ezt a száveget egy sesshin alatt. Az buddhÁk Ás páitriárkák igazi Átadáisa: helyesen Álni. Pontos mádja az ÁláÁsnek. FranciÁjul a â€žjustâ€•n jelentÁse van. Az egyik a â€žcsakâ€•: csak Álni, Ás a másik a â€žhelyesâ€•: helyesen Álni. Ha láttad a Dilisek vacsorÁ filmet, megÁrted a "just" kÁt jelentÁsÁt. Ez vezetÁknÁv is, vannak emberek, akiket Justnek hÁ-vnak. Ebben a filmben egy fickÁ, akit Just Lebaldnak hÁ-vnak. Egy hÁlye fickÁ megkÁrdezi: "Csak Lebland?" Nincs vezetÁkneve. A helyes mádja az ÁláÁsnek csak Álni. Ha szándÁkot teszel a zazenredbe, akkor májr tÁbbÁ nem csak Álni, Ás tÁbbÁ n helyes zazen. A zazen a kezeket helyesen hokai-joinba tenni. KeresztezzÁk a lájbatat is, egyenesen tartjuk a hájtat,

d'Ál'Ás n'Álk'Ál. Nem tartunk semmit a tudatunkban, m'Ág buddh'Ájt sem. Ez meghaladni az 'Ásszes buddh'Ájt, 'Ás meghaladni 'Áletet 'Ás hal'Ált. Ha egyszer bedobtak az 'Ásszes buddha 'Áce'Ájn'Ájba, az 'Ásszes buddha esk'Áj'Ánek az 'Áce'Ájn'Ájba. Gyakorolj, ahogy 'Ák gyakorolnak, 'Ás ne gondoldj soha bens'Ás'Ágesen a testedre vagy az 'Áletedre, mintha a birtokod volna, a tulajdonod. Az 'Ásszes buddh'Ájk gyakorl'Áisa k'Ávetni a templom szab'Ályait. Soha nem menni a templomon k'Á-v'Álre, sohasem elsz'Ákni az 'Ázitt 'Ás most'Á-t'Á. Ha egy 'Ávig, k'Át 'Ávig gyakorlunk 'Á-gy, vagy ak'Áj 'Áleten 'Ájt, az semmi m'Ás, mint az egy nap 'Ás egy 'Ájszaka szab'Álya. Hogyha az 'Ázitt 'Ás most'Á-ra koncentrlsz, be az 'Ásszes karm'Ájt, 'Ás azonnal a buddha f'Áldj'Án sz'Álethetsz 'Ájj'Á. Ez annyi, mint halhatatlannak lenni. Val'Ájban Zeisler mester itt az avat'Ási szertart'Ás sz'Áveg'Ánek egy r'Ász'Át vette, ahogy 'Ászrevehett'Átek. Minden avat'Áskor ugyanezt olvasom. Azonnal v'Áget vetni az 'Ásszes karm'Ának, 'Ás azonnal a buddha-f'Áld'Án sz'Áletni 'Ájj'Á. Az egy nap 'Ás egy 'Ájjel gyakorl'Áisa a buddha-p'Átri'Árk'Ájk gyakorl'Áisa. Egyetlen pillanat sem sz'Ákik meg, ha folytatod ezt a napot 'Á 'Ájszak'Ájt h'Ász 'Ávig, harminc 'Ávig, eg'Ász 'Áleten 'Ájt. Semmi m'Ás nem lesz, csak ez a nap 'Ás ez az 'Ájszaka, meg saj'Ájt tested v'Ágyait, a h'Árom dr'Ágas'Ág 'Áce'Ájnja leszel, s az 'Álet 'Ás hal'Ál karm'Ája azonnal megsz'Ánik. Azt mondj'Á, hogy a buddh'Ájk sok 'Áleten 'Ájt, v'Ágtelen ideig gyakorolnak, de ez nem m'Ás, mint az egy nap 'Ás egy 'Ájszaka gyakorl'Áj meg'Áll'Ás n'Álk'Ál. Sose hagyd el a templomot, sose menj vil'Ági emberek h'Áz'Ájba. A gyakorl'Ás a szam'Ádhik kir'Álya. 'Á ha 'Ászint'Án v'Ágysz r'Áj, hogy ebben az 'Áletedben buddha leg'Ál, semmi m'Ás nincs, mint a folyamatos gyakorl'Ás v'Ág n'Álk'Ál. Ez a ford'Á-t'Ás biztosan nem teljesen pontos, Zeisler mester mondja. Ha ebben az 'Áletedben buddh'Ájv'Áj akarsz v'Álni, nincs semmi m'Ás, csak a folyamatos gyakorl'Ás. A buddhizmusban mindig azt mondjuk, buddh'Ájv'Áj v'Álni. Buddh'Ájv'Áj v'Álni ebben az 'Áletben, itt 'Ás most. De ez az 'Álet buddha, ha gyakorolsz, vagy ha pihensz, itt 'Ás most buddha. Hogy buddha l'Ágy, hogy szatorid legyen, ez nem egy c'Ál. Ha meg'Árted, ha megem'Ászted a Juniji-hog'Át, minden hely templom. Minden hely kolostor. B'Árhol 'Álsz, az egy szent hely. A m'Ásodik p'Átri'Árka, Eka hentes volt, Eno hal'Ász. Sose hagyt'Ák el a kolostort.

[1] 'Á Daichi Sokei Zenji (1290'Á-1366) Kangan Giin (1217'Á-1300) idej'Án v'Ált szerzetess'Á, aki Dogen Zenji tan'Átv'Ánya v'Á Kangan hal'Ája ut'Ájn k'Ál'Ánf'Ále tan'Árokat keresett fel. K'Ás'Ább Keizan Zenjivel gyakorolt h'Át 'Ávet. Amikor huszon'Á volt, K'Á-n'Ájba ment, 'Ás tizenegy 'Ávig ott maradt. Miut'Án visszat'Árt Jap'Ánba, Meiho Sotetsut'Á (1277'Á-1350) megkapta 'Ájtad'Ást, aki egyike volt Keizan Zenji legfontosabb tan'Átv'Ányainak. Daichi k'Ált'Ászet'Ár'Ál h'Á-res.

'Á

[2] Juniji, azt jelenti, tizenk'Át 'Ára. Egy 'Ájjel 'Ás nappal tizenk'Át 'Ár'Ájra volt osztva, 'Ás elnevezve tizenk'Át 'Állat ut'Ájn, ugyan'Ágy, ahogy az 'Ávek. Hogo, azt jelenti, dharma-besz'Ád. Ez egy 'Átmutat'Á vil'Ági tan'Átv'Ányoknak, akik a kolostorban gyakoroltak szerzetesekkel. A tizenk'Át 'Ára a k'Ávetkez'Á:

Az Eg'Ár 'Ár'Ája 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 23'Á-1 'Ára

A Teh'Án 'Ár'Ája 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 1'Á-3 'Ára

A Tigris 'Ár'Ája 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 3'Á-5 'Ára

A Ny'Ál 'Ár'Ája 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 5'Á-7 'Ára

A S'Árk'Ány 'Ár'Ája 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 7'Á-9 'Ára

A K'Á-gy'Á 'Ár'Ája 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 9'Á-11 'Ára

A L'Á 'Ár'Ája 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 11'Á-13 'Ára

A B'Ár'Ány 'Ár'Ája 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 13'Á-15 'Ára

A Majom 'Ár'Ája 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 15'Á-17 'Ára

A Kakas 'Ár'Ája 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 'Á 17'Á-19 'Ára

A Kutya 3rAjja 19-21 3ra

A Vaddiszn3 3rAjja 21-23 3ra

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â

[3]Â Buddha fogadalma, hogy megmenti az Âsszes ÂrzÂ' lÂnyt, az ÂceÂjnhoz hasonlatos mÂrhetetlensÂge miatt.

[4]Â Daichi hangsÂlyt fektet a koncentraciÂra Âs az ÂszintesÂgre minden tevÂkenysÂgben, pillanatÂl pillanatra. Ez minden tevÂkenysÂgnek Âs minden pillanatnak a megvilÂgosodÂsa vagy felÂbredÂse. Âgy cselekedve meghaladjuk szamsÂjt, Âlet Âs halÂl karmÂjÂt. Egyik cselekvÂs sem egy lÂpÂs, eszkÂz vagy elÂkÂszÂlet valami mÂs dÂnkÂbb befejezettnek kellene lennie minden pillanatban.

[5]Â A kÂsaevÂs tÂ-z jÂtÂtemÂnyÂt emlÂti a ÂMakasogi-ritsouÂ (A mahasamghika szabÂlyai). Dogen Zenji ezeket FushukuhanpojÂban (Az ÂtkezÂs mÂdja), amely az Eihei-shingi rÂse.

[6]Â Itt Daichi a satori szÂt hasznÂlja. A satori nem mÂs, mint felÂbredettnek vagy Âbernek lenni, akÂrmilyen cselekvÂs is vÂgzelt, itt Âs most.

[7]Â MÂg a buddha fogalmÂhoz sem szabad ragaszkodnunk. A Genjokoanban Dogen Zenji mondja: ÂAmikor a buddhÂk igazÂn buddhÂk, akkor nem tekintik magukat buddhÂknak. MÂr megvilÂgosodott buddhÂk, mÂgis folyamatosan megvalÂsÂ-tjÂk buddhÂt.Â

[8]Â Buddha, Dharma Âs Samgha. A Buddha, aki tudatÂban van a valÂsÂgnek. a Dharma a valÂsÂg maga Âs az errÂl szÂlÂ tanÂ-tÂs. A samgha olyan emberek kÂzÂssÂge, akik kÂvetik Buddha tanÂ-tÂsÂt, Âs gyakoroljÂk a valÂsÂg kinyilvÂnÂ-tÂsÂt.

[9]Â A gyoji szÂ szerint fenntartani a gyakorlÂst, vagyis folyamatos gyakorlÂs. Dogen Zenji mondja a Shobogenzo Gyojiban: A buddha-pÂjtriÂrkÂk nagy ÂtjÂn mindig van pÂratlan, folyamatos gyakorlÂs, amely szakadatlanul kÂrbejÂr. A bodhi-tudat felÂbresztÂse, gyakorlÂs, ÂbersÂg Âs nirvÂna a folyamatos, tÂtovÂzÂs nÂlkÂli gyakorlÂs kÂrÂb. KÂvetkezkÂskÂppen ez sem valakinek a sajÂt erÂfeszÂ-tÂse, sem valaki mÂsnek az erÂfeszÂ-tÂse; ez mindig makulÂs folyamatos gyakorlÂs.Â