

# Reguły Świątyni Mistrza Zen Seung Sahna

UŻYWANE W OŚRODKACH SZKOŁY ZEN KWAN UM

## 1. O utrzymaniu umysłu Bodhi

Najpierw musisz podjąć zdecydowane postanowienie, by osiągnąć oświecenie i pomagać innym. Już masz pięć lub dziesięć wskazań. Wiedz kiedy je utrzymywać, a kiedy można je łamać, kiedy są otwarte, a kiedy zamknięte. Pozwól odejść swojemu małemu ja i stań się swoim prawdziwym ja.

*W prawdziwej naturze  
Nie ma tego i tamtego.  
Wielkie okrągłe zwierciadło  
nie ma upodobań i niechęci.*

## 2. O uwadze

Nie czepiaj się swoich opinii. Nie omawiaj swoich prywatnych poglądów z innymi. Czepianie się i bronienie swoich poglądów to niszczenie swojej praktyki. Odłóż wszystkie swoje opinie. To jest prawdziwy buddyzm.

Nie chodź tam, gdzie nie masz żadnej sprawy. Nie słuchaj gadania, które cię nie dotyczy.

Nie twórz złej karma żądz, gniewu i niewiedzy.

*Jeśli w tym życiu  
nie otworzysz swojego umysłu,  
nie będziesz mógł strawić  
nawet jednej kropli wody.*

## 3. O zachowaniu

Zawsze działaj z innymi. Nie stawiaj siebie ponad innych przez odmienne działanie. Arogancja nie jest dozwolona w świątyni.

Pieniądze i seks są jak złośliwy wąż. Odsuń te sprawy daleko od siebie.

W sali Dharmy przechodź za siedzącymi w medytacji. Podczas mów i ceremonii utrzymuj właściwą postawę i bądź stosownie ubrany. Nie rozmawiaj głośno i nie śmieć się na głos w sali Dharmy.

Jeśli masz sprawę poza świątynią, która spowoduje, że musisz opuścić ceremonie lub posiłki, powiadom o tym jedną z osób odpowiedzialnych za świątynię. Szanuj starszych od siebie, kochaj młodszych. Utrzymuj swój umysł wielkim i otwartym.

Jeśli spotkasz chorych, kochaj i pomagaj im. Bądź troskliwy wobec gości. Postępuj tak, by czuli się dobrze i zważaj na ich potrzeby.

Gdy szanowani ludzie odwiedzają świątynię, kłaniaj się im i zwracaj się do nich z szacunkiem. Bądź uprzejmy. Zawsze przepuszczaj innych przed sobą.

Pomagaj innym ludziom.

Nie baw się w zagrywki z innymi ludźmi.

Nie używaj odzieży innych osób.

Nie czepiaj się świętych pism.

Nie śpij za dużo.

Nie bądź frywolny.

Pozwól, by starsi i bardziej szanowani ludzie usiedli przed tobą.

Nie omawiaj mało istotnych spraw świątyni z gośćmi.

Gdy odwiedzasz kogoś na zewnątrz świątyni, mów o niej dobrze.

Picie po to, by wywołać nieuwagę lub działanie spowodowane żądzą stworzy tylko powstanie złej karmy i zniszczy twoją praktykę. Musisz być silny i myśleć właściwie. Wtedy te pożądanía nie skuszą cię.

Nie łudź się myśląc, że jesteś wielką i wolną osobą. To nie jest prawdziwy buddyzm.

Zważaj tylko na siebie. Nie osądzaj działań innych.

Nie twórz złej karmy zabijania, kradzieży i żądz.

*Pierwotnie nic nie istnieje,  
ale Budda praktykował nieporuszony pod drzewem Bodhi przez sześć lat,  
a przez dziewięć lat Bodhidharma siedział milcząc w Sorim.  
Jeśli potrafisz zburzyć mur swojej jaźni,  
staniesz się nieskończony w czasie i przestrzeni.*

#### 4. O mowie

Twój zły język doprowadzi cię do ruiny. Musisz trzymać korek w butelce. Otwieraj ją tylko wtedy, kiedy jest to konieczne.

Zawsze mów dobrze, jak Bodhisattwa. Nie używaj wulgarnego języka w świątyni.

Jeśli natkniesz się na dwoje walczących ze sobą ludzi, nie prowokuj ich słowami pełnymi gniewu. Raczej posłuż się dobrym słowem, by ułagodzić ich gniew.

Nie twórz złej karmy kłamstwa, przesadzania, wszczynania zatargów między ludźmi, czy przeklinania innych.

*Kiedyś pewien człowiek przemówił niewłaściwie i odradzał się jako lis przez pięćset żywotów.*

*Gdy usłyszał właściwą mowę, utracił swe lisie ciało.*

*Co to jest właściwa, a co niewłaściwa mowa?*

*Jeśli otworzysz usta, uderzę cię trzydzieści razy.*

*Jeśli zamkniesz usta, także uderzę cię trzydzieści razy.*

*Musisz uchwycić „głowę słowa” (kong-an) i nie wolno ci go puścić.*

*Pies szczeka: hau, hau! Kot miauczy: miauu, miauu.*

#### 5. O jedzeniu

Wybitny nauczyciel powiedział: „Dzień bez pracy, jest dniem bez jedzenia”.

Są dwa rodzaje pracy: wewnętrzna i zewnętrzna. Praca wewnętrzna to utrzymywanie czystego umysłu. Praca zewnętrzna to odcinanie egoistycznych pragnień i pomaganie innym.

Najpierw pracuj, potem jedz.

Jedz w milczeniu. Nie rób niepotrzebnych hałasów.

Kiedy jesz, zważaj tylko na siebie. Nie zajmuj się działaniami innych.

Przyjmuj z wdzięcznością to, co podano. Nie czepiaj się tego, co lubisz czy nie lubisz.

Nie szukaj satysfakcji w jedzeniu. Jedz tylko po to, by mieć siły do praktyki.

Choćbyś jadł dobre jedzenie przez całe życie, twoje ciało umrze.

*Wielka droga nie jest trudna.*

*Po prostu odetnij wszelkie myśli o dobru i złu.*

*Sól jest słona.*

*Cukier jest słodki.*

## 6. O praktyce formalnej

Podczas formalnej praktyki działaj razem z innymi.

Nie bądź leniwy.

Podczas śpiewów podążaj za rytmem muktaka.

Podczas siedzenia zważaj na czukpi.

Dostrzeż prawdziwe znaczenie śpiewów i siedzenia i działaj zgodnie z nim.

Zrozum, że zebrałeś złą karmę, która jest jak wielka góra. Utrzymuj ten umysł gdy kłaniasz się ze skruchą.

Nasza karma nie ma własnej natury, lecz jest tworzona przez nasz umysł. Jeśli nasz umysł wygasa, nasza karma też będzie rozwiana. Jeśli widzimy pustkę karmy i umysłu, nazywa się to prawdziwą skruchą. Kłaniamy się po to, by ujrzeć prawdziwą naturę i pomóc innym.

*Gdy krzyczymy w dolinie:  
wielki okrzyk – wielkie echo,  
mały okrzyk – małe echo.*

## 7. O mowie Dharmy

Kiedy słuchasz słów mistrza zen, utrzymuj czysty umysł. Nie przywiązuj się do jego słów. Odetnij wszelkie myśli i przeniknij prawdziwe znaczenie jego mowy.

Nie myśl: „już mam wielkie zrozumienie; nie potrzebuję tej mowy”. To jest złudzenie.

Jeśli masz pytanie, postaw je mistrzowi zen, gdy skończy mówić.

Gdy wąż pije wodę, woda staje się jadem. Kiedy krowa pije wodę, woda staje się mlekiem. Jeśli czepiasz się niewiedzy, tworzysz życie i śmierć. Jeśli utrzymujesz czysty umysł, stajesz się Buddą.

*W wielkiej pracy życia i śmierci,  
czas nie będzie na ciebie czekał.  
Jeśli umrzesz jutro, jakie otrzymasz ciało?  
Czy to wszystko nie jest najwyższej wagi?  
Pośpiesz się! Pośpiesz się!  
Błękitne niebo i zielone morze  
Są pierwotną twarzą Buddy.  
Dźwięk wodospadu i pieśń ptaka  
Są wielkimi sutrami.  
Dokąd idziesz?*

*Uważaj na swe kroki.  
Woda płynie w dół ku morzu.  
Chmury wznoszą się ku niebiosom.*

*– Przekład: Maciej Dziubak*