

SHUSHŌGI 修証義

Il Significato di Pratica e Verifica

Introduzione generale

1

La questione più importante per tutti i buddhisti è comprendere a fondo il significato della nascita e della morte. Se il Buddha è dentro la nascita e la morte, non vi sono nascita né morte. Capire semplicemente che nascita e morte sono in sé stesse nirvana significa che non vi è nascita né morte da odiare, né nirvana da desiderare. Solo allora, per la prima volta, saremo liberati dalla nascita e dalla morte. Padroneggiare questa questione è di suprema importanza.

2

È difficile nascere come essere umano; è raro incontrare il buddha-dharma. Ora, grazie alle nostre buone azioni nel passato, non solo siamo nati come esseri umani, ma abbiamo anche incontrato il buddha-dharma. Nell'ambito della nascita e della morte, questa nascita fortunata è la migliore: non sprechiamo le nostre preziose vite umane, abbandonandole irresponsabilmente ai venti dell'impermanenza.

3

L'impermanenza è inaffidabile; non sappiamo su quale erba del ciglio della strada cadrà la rugiada della nostra vita transitoria. I nostri corpi non ci appartengono; le nostre vite scorrono con il trascorrere dei giorni e non possono essere fermate nemmeno per un istante. Una volta che la giovinezza dalle guance rosee se n'è andata, non possiamo trovarne nemmeno le tracce. Una riflessione attenta mostra che la maggior parte delle cose, una volta trascorse, non si incontreranno mai più. Di fronte all'impermanenza, non vi è aiuto da re, uomini di stato, parenti, servitori, consorti, figli o ricchezze. Dobbiamo entrare nel regno della morte da soli, accompagnati soltanto dal karma buono e cattivo che abbiamo accumulato.

4

Evitate di frequentare persone illuse in questo mondo, che ignorano la verità della causalità e della retribuzione karmica, che sono incuranti del passato, del presente e del futuro, e non sanno distinguere il bene dal male. Il principio di causalità è evidente e impersonale: inevitabilmente coloro che fanno il male cadono, e coloro che fanno il bene si elevano. Se non vi fosse causalità, i Buddha non sarebbero apparsi in questo mondo, né Bodhidharma sarebbe venuto dall'occidente.

5

Le conseguenze karmiche del bene e del male si manifestano in tre tempi differenti. Il primo è la retribuzione vissuta nella vita presente; il secondo è la retribuzione vissuta nella vita che segue questa; il terzo è la retribuzione vissuta nelle vite successive. Praticando la via dei Buddha e degli antenati, fin dall'inizio dovremmo studiare e chiarire il principio della retribuzione karmica in questi tre tempi. Altrimenti, commetteremo spesso errori e cadremo in visioni false. Non soltanto cadremo in visioni false: cadremo in nascite malvage e subiremo lunghi periodi di sofferenza.

6

Comprendete che in questa nascita abbiamo una sola vita, non due o tre. Quanto è deplorabile se, cadendo in visioni false, siamo soggetti alle conseguenze di azioni malvage. Poiché pensiamo che non sia male anche mentre facciamo del male, e immaginiamo falsamente che non vi saranno conseguenze del male, non vi è modo per noi di evitare tali conseguenze.

Il pentimento e l'eliminazione del karma negativo

7

I Buddha e gli antenati, per la loro compassione senza limiti, hanno aperto le vaste porte della compassione al fine di condurre tutti gli esseri al risveglio. Fra gli esseri umani e i deva, chi non vi entrerebbe? Sebbene la retribuzione karmica per le azioni malvage debba arrivare in uno dei tre tempi, il pentimento ne attenua gli effetti, oppure elimina il karma negativo e produce purificazione.

8

Perciò dovremmo pentirci davanti al Buddha con tutta la sincerità. Il potere del merito che deriva dal pentirsi in questo modo davanti al Buddha ci salva e ci purifica. Questo merito incoraggia la crescita di fede e sforzo incondizionati. Quando la fede appare, trasforma tanto sé stessi quanto gli altri, e i suoi benefici si estendono agli esseri senzienti e insenzienti.

9

L'essenza del pentimento è espressa come segue: «Sebbene abbiamo accumulato molto karma negativo nel passato, producendo cause e condizioni che ostacolano la nostra pratica della via, possano i Buddha e gli antenati che hanno raggiunto la via del Buddha avere pietà di noi, liberarci dai nostri legami karmici e rimuovere gli ostacoli al nostro studio della via. Possa il loro merito colmarsi e dominare sul regno del dharma inesauribile, così che essi condividano con noi la loro compassione.» I Buddha e gli antenati erano un tempo come noi; in futuro saremo come loro.

10

«Tutto il mio karma passato e nocivo, nato dall'avidità, dall'odio e dall'illusione senza inizio, attraverso il corpo, la parola e la mente, ora lo riconosco pienamente.» Se ci pentiamo in questo modo, riceveremo certamente la guida misteriosa dei Buddha e degli antenati. Tenendo ciò presente e agendo nel modo appropriato, dovremmo confessarci apertamente davanti al Buddha. Il potere di questa confessione reciderà le radici del nostro karma negativo.

Ricevere i precetti ed entrare nella comunità

11

In seguito, dovremmo rendere profondi omaggi ai tre tesori del Buddha, del Dharma e del Sangha. Dovremmo fare voto di fare offerte e rendere omaggio ai tre tesori anche nelle vite e nei corpi futuri. Questa venerazione reverente del Buddha, del Dharma e del Sangha è ciò che i Buddha e gli antenati dell'India e della Cina hanno trasmesso correttamente.

12

Gli esseri di scarsa fortuna e poca virtù non riescono nemmeno a sentire il nome dei tre tesori; tanto meno possono rifugiarsi in essi. Non rifugiatevi, mossi dalla paura, vanamente negli spiriti delle montagne o nei fantasmi, né nei santuari dei non-buddhisti. Quelle forme di rifugio non liberano dalle sofferenze. Rifugiarsi prontamente nei tre tesori del Buddha, del Dharma e del Sangha non solo porta la liberazione dalla sofferenza, ma condurrà alla realizzazione del risveglio.

13

Nel rifugiarsi nei tre tesori, dovremmo avere fede pura. Sia durante la vita del Tathāgata sia dopo, poniamo i palmi insieme nel gassho, chiniamo il capo e recitiamo: «Mi rifugio nel Buddha, mi rifugio nel Dharma, mi rifugio nel Sangha.» Ci rifugiamo nel Buddha perché egli è il grande maestro. Ci rifugiamo nel Dharma perché è buona medicina. Ci rifugiamo nel Sangha perché è un eccellente amico. È soltanto rifugiandoci nei tre tesori che diventiamo discepoli del Buddha. Qualunque precetto riceviamo, viene sempre preso dopo i tre rifugi. Perciò è grazie alla dipendenza dai tre rifugi che otteniamo i precetti.

14

Il merito del rifugiarsi nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha si compie sempre quando vi è una comunicazione spirituale di supplica e risposta. Quando vi è questa comunicazione spirituale, i deva, gli esseri umani, i residenti degli inferni, i fantasmi affamati e gli animali si rifugiano tutti. Coloro che si sono rifugiati, vita dopo vita, tempo dopo tempo, esistenza dopo esistenza, luogo dopo luogo, avvanzeranno costantemente, accumuleranno certamente merito e raggiungeranno il risveglio perfetto, completo e insuperabile. Dovremmo renderci conto che il merito del triplice rifugio è il più onorato, il più elevato, il più profondo e inconcepibile. Il Venerato dal Mondo stesso ne ha già dato testimonianza, e gli esseri viventi dovrebbero credervi.

15

Poi dovremmo ricevere i tre insiemi di precetti puri: i precetti del comportamento retto, i precetti del fare il bene e i precetti del beneficiare gli esseri viventi. Dovremmo quindi accettare le dieci gravi proibizioni. Prima, non uccidere; secondo, non rubare; terzo, non avere condotta sessuale impropria; quarto, non mentire; quinto, non fare commercio di sostanze inebrianti; sesto, non criticare gli altri; settimo, non lodare sé stessi e diffamare gli altri; ottavo, non essere avari con il dharma o con i beni materiali; nono, non cedere all'ira; e decimo, non sminuire i tre tesori. Tutti i Buddha ricevono e sostengono questi tre rifugi, tre insiemi di precetti puri e dieci gravi proibizioni.

16

Coloro che ricevono i precetti verificano il risveglio perfetto, completo e insuperabile verificato da tutti i Buddha dei tre tempi, il frutto della buddhità, adamantino e indistruttibile. Vi è forse una persona saggia che non cercherebbe volentieri questa meta? Il Venerato dal Mondo ha chiaramente mostrato a tutti gli esseri viventi che quando ricevono i precetti del Buddha entrano nei ranghi dei Buddha, nel rango uguale al grande risveglio; sono davvero i figli dei Buddha.

17

I Buddha dimorano sempre in questo, senza dare attenzione ai suoi vari aspetti; gli esseri funzionano a lungo in questo, con gli aspetti mai rivelati nei loro vari pensieri. In questo momento, la terra, le erbe e gli alberi, le recinzioni e i muri, le tegole e i ciottoli, tutte le cose nel regno del dharma delle dieci direzioni, compiono l'opera dei Buddha. Perciò, gli esseri che godono dei benefici del vento e dell'acqua così prodotti sono tutti misteriosamente aiutati dal meraviglioso e inconcepibile potere trasformativo del Buddha, e manifestano un risveglio personale. Questo è il merito della non-intenzione, il merito del non-artificio. Questo è suscitare il pensiero del risveglio.

Il voto di beneficiare gli esseri

18

Suscitare il pensiero del risveglio significa fare voto di salvare tutti gli esseri prima di salvare noi stessi. Che si tratti di laici o monaci, di deva o esseri umani, che si soffra o si stia bene, dovremmo creare subito l'intenzione di salvare prima gli altri e poi noi stessi.

19

Sebbene di umile apparenza, colui che ha dato forma a tale intenzione è già il maestro di tutti gli esseri viventi. Anche una ragazza di sette anni è maestra per la quadruplici assemblea, un padre compassionevole per gli esseri viventi. Non fatene una questione di maschio e femmina. Questo è un principio meraviglioso della via del Buddha.

20

Dopo aver suscitato il pensiero del risveglio, anche se percorriamo i sei destini¹ e i quattro modi di nascita², le circostanze stesse di questo ciclo sono tutte la pratica del voto del risveglio. Perciò, sebbene fino ad ora abbiamo potuto trascorrere il nostro tempo vanamente in ozio, dovremmo rapidamente fare il voto prima che la vita presente sia trascorsa. Anche se abbiamo acquisito una piena misura di meriti, sufficiente per diventare un Buddha, la trasferiamo, dedicandola agli esseri viventi affinché diventino Buddha e raggiungano la via. Vi sono coloro che praticano per innumerevoli kalpa, salvando prima gli esseri viventi senza diventare essi stessi Buddha; si limitano a salvare gli esseri e a beneficiarli.

21

¹I sei destini (rokudō 六道) sono i sei regni del samsāra in cui gli esseri possono rinascere secondo il loro karma: gli inferni (jigoku 地獄), i fantasmi affamati (gaki 餓鬼), gli animali (chikushō 畜生), i demoni asura (ashura 阿修羅), gli esseri umani (ningen 人間) e i deva celesti (ten 天).

²I quattro modi di nascita (shishō 四生) sono le quattro modalità con cui gli esseri vengono all'esistenza secondo la cosmologia buddhista: la nascita da un grembo (taishō 胎生), come i mammiferi; la nascita da un uovo (ranshō 卵生), come gli uccelli; la nascita dall'umidità (shisshō 湿生), come certi insetti; e la nascita per trasformazione spontanea (kashō 化生), come i deva e gli esseri degli inferni.

Vi sono quattro tipi di saggezza che beneficano gli esseri viventi: il dono, la parola gentile, le azioni benefiche e la cooperazione. Queste sono le pratiche del voto del bodhisattva. Il «dono» significa non bramare. In linea di principio, sebbene nulla sia veramente proprio, ciò non ci impedisce di donare. Non disdegnate nemmeno una piccola offerta; il suo dare porterà certamente frutto. Perciò, dovremmo dare anche una riga o un verso del dharma, seminando buoni semi per questa vita e per le altre. Dovremmo dare anche un centesimo o un singolo filo d'erba di risorse, stabilendo buone radici per questo mondo e per gli altri. Il dharma è una risorsa, e le risorse sono il dharma. Senza bramare ricompensa o ringraziamenti dagli altri, condividiamo semplicemente la nostra forza con loro. Offrire traghetti e costruire ponti sono anch'essi la perfezione del dono. Guadagnarsi da vivere e produrre beni sono fondamentalmente nient'altro che il dono.

22

La «parola gentile» significa, nell'incontrare gli esseri viventi, pensare a loro con benevolenza e offrire loro parole affettuose. Parlare con un senso di tenerezza verso gli esseri viventi, come se fossero il proprio bambino, è ciò che si intende per parola gentile. Dovremmo lodare il virtuoso e avere pietà del privo di virtù. La parola gentile è fondamentale per placare i propri nemici e promuovere l'armonia tra i propri amici. Sentire parole gentili rivolte a sé stessi illumina il proprio volto e compiace il proprio cuore. Sentire parole gentili indirettamente lascia un'impressione profonda. Dovremmo renderci conto che la parola gentile ha il potere di muovere i cieli.

23

Le «azioni benefiche» significano escogitare buoni modi di beneficiare gli esseri viventi, nobili o umili che siano. Coloro che incontrano la tartaruga intrappolata e l'uccello ferito semplicemente compiono per loro azioni benefiche, senza cercare la loro ricompensa o il loro ringraziamento. Gli stolti credono che i propri interessi ne risentiranno se mettono prima i benefici degli altri. Non è così. Le azioni benefiche sono una cosa sola, a beneficio universale di sé e degli altri.

24

La «cooperazione» significa non differenziare; non fare distinzione tra sé e gli altri. È, ad esempio, come il Tathāgata umano che era uguale agli altri esseri umani. Vi è un modo di comprendere tale che identifichiamo gli altri con noi stessi e poi identifichiamo noi stessi con gli altri. In tali momenti, sé e altro sono senza confini. L'oceano non rifiuta nessuna acqua; questa è la cooperazione. È per questo che l'acqua si raccoglie e diventa un oceano.

25

In sintesi, dovremmo riflettere con calma sul fatto che la pratica del voto di suscitare il pensiero del risveglio ha tali principi; non dovremmo essere troppo precipitosi in questo. Nel lavorare per salvare gli altri, dovremmo venerare e rispettare il merito che permette a tutti gli esseri viventi di ricevere guida.

La pratica del buddhismo e la gratitudine per le benedizioni

26

Suscitare il pensiero del risveglio è principalmente qualcosa che gli esseri umani in questo mondo dovrebbero fare. Non dovremmo forse rallegrarci di aver avuto l'opportunità di nascere in questa terra del Buddha Śakyamuni e di averlo incontrato?

27

Dovremmo considerare con calma che se questo fosse un tempo in cui il vero dharma non si fosse ancora diffuso nel mondo, non saremmo in grado di incontrarlo, anche se facessimo voto di sacrificare le nostre stesse vite per esso. Noi che in questo momento abbiamo incontrato il vero dharma dovremmo fare tale voto. Non sappiamo forse che il Buddha disse: «Quando incontrate i maestri che espongono il supremo risveglio, non considerate la loro famiglia di origine, non guardate il loro aspetto, non disprezzate i loro difetti e non pensate alla loro condotta. Semplicemente, per rispetto della saggezza, inchinatevi a loro tre volte al giorno, onorateli e non causate loro alcuna pena.»

28

Il fatto che ora siamo in grado di vedere il Buddha e sentire il dharma è dovuto alle benedizioni che ci sono giunte attraverso la pratica di ogni singolo Buddha e antenato. Se i Buddha e gli antenati non avessero trasmesso direttamente il dharma, come avrebbe potuto giungere a noi oggi? Dovremmo essere grati per le benedizioni anche di una singola frase; dovremmo essere grati per le benedizioni anche di un singolo dharma. Quanto più dovremmo essere grati per le grandi benedizioni del tesoro dell'occhio del vero dharma, il supremo grande dharma. L'uccello ferito non dimenticò le sue benedizioni, ma mostrò la sua gratitudine con gli anelli dei tre ministeri. La tartaruga intrappolata non dimenticò le sue benedizioni, ma mostrò la sua gratitudine con il sigillo di Yubu. Se persino gli animali ripagano le loro benedizioni, come potrebbero gli esseri umani ignorarle?

29

La nostra espressione di gratitudine non dovrebbe consistere in nessun'altra pratica; il vero sentiero di tale espressione risiede unicamente nella nostra pratica quotidiana del buddhismo. Questo significa che pratichiamo senza trascurare le nostre vite giorno per giorno e senza essere assorbiti in noi stessi.

30

Il tempo vola più veloce di una freccia, e la vita è più transitoria della rugiada. Con quali abili mezzi o strumenti possiamo recuperare anche un solo giorno trascorso? Cento anni vissuti senza scopo sono giorni e mesi di cui rammaricarsi. Non siamo che un miserabile sacco di ossa. Anche se viviamo senza freno, come schiavi dei sensi, per i giorni e i mesi di cento anni, se pratichiamo anche per un solo giorno di questi, non è soltanto la pratica di una tale vita di cento anni, ma anche la salvezza nei cento anni di un'altra vita. La vita di questo giorno è una vita che dovrebbe essere stimata, un sacco di ossa che dovrebbe essere onorato. Dovremmo amare e rispettare i nostri corpi e le nostre menti, che intraprendono questa pratica. Dipendendo dalla nostra pratica, la pratica dei Buddha si manifesta, e la grande via dei Buddha penetra ovunque. Perciò, la pratica di un singolo giorno è il seme dei Buddha, la pratica dei Buddha.

31

Questi Buddha sono il Buddha Śakyamuni. Il Buddha Śakyamuni è *«la mente stessa è il Buddha»*. Quando i Buddha del passato, del presente e del futuro insieme realizzano la buddhità, diventano sempre il Buddha Śakyamuni. Questo è *«la mente stessa è il Buddha»*. Dovremmo investigare attentamente chi si intende quando diciamo *«la mente stessa è il Buddha»*. Questo è il modo in cui ripagheremo le benedizioni del Buddha.