

# Traduzione italiana dell'*Oradegama* di Hakuin Zenji

— Lettera al *daimyō* Nabeshima —<sup>1</sup>

Anna RUGGERI TAKESHITA

〈要約〉

本稿では、白隠慧鶴（1685年–1768年）の『遠羅天釜』（1748年–1751年）の伊訳を試みた。『遠羅天釜』は、三つの手紙で構成されている書である。三つの手紙は、「鍋島摂州殿下近侍書」を巻の上、「遠方の病僧に贈りし書」を巻の中、「法華宗の老尼に贈りし書」を巻の下とするものである。さらに、漢文体で書かれた序文と下巻の付録が含まれている。最後に「念仏と公案と優劣如何という書に答ふる書」が収録されている『遠羅天釜続集』という書があり、『遠羅天釜続集』の中には、斯経慧梁（？–1786年）という白隠の高弟の一人が書いた追加文が含まれている。これは「客の難に答う」という名義を表わし、原漢文体で書かれた書である。

本稿で承前として伊訳している『遠羅天釜』巻の上は肥前蓮池藩の第四代藩主鍋島直恒に宛てた手紙である。以前に『研究論叢』LXXXIIに翻訳が掲載された部分では、白隠禅師は鍋島殿に動中の坐禅の優れた効果について説明していた。さらに、『研究論叢』LXXXIIIに掲載された部分では、大乘仏教の一つの宗派としての禅の修行について細かく書かれている。そして、『研究論叢』LXXXVIIでは、白隠は「丹田気海」の詳細な説明と共に見性を開いた者と見性を開いていない者の違いについて述べている。さらに、師家の精神力や育てようとしている修行者に対する態度を詳説する。

今回の翻訳箇所では、白隠は時宗の開祖である一遍上人（1239年–1289年）および念仏による彼の「往生の大事」という体験の会得に触れる。また、『夜船閑話』（1754年）においても書かれた「内観の法」および「臍輪気海丹田」を中心とする修行方法について細かく説明する。

本翻訳は、『白隠和尚全集』第5巻および『白隠禅師法語全集』第9冊（芳沢勝弘訳註、禅文化研究所、平成12年）所収白隠自筆刻本（鹿苑寺所蔵）の原文から行ったものである。

## Oradegama, volume I

Ippen Shōnin<sup>2</sup>, il fondatore della scuola Ji<sup>3</sup>, con un piccolo piatto di metallo<sup>4</sup> appeso al collo, mentre intonava il *nenbutsu* proferì: “Una volta entrati nei tre regni infernali<sup>5</sup>, non si può più tornare indietro”. Egli predicò il suo insegnamento, camminando per tutto il Paese, a est dai confini estremi di Dewa<sup>6</sup> nell’Ōshū e a ovest fino alle zone remote della baia di Hakata<sup>7</sup> nello Tsukushigata<sup>8</sup>. Infine, si dice che a Yura nel Kishū<sup>9</sup> abbia incontrato il fondatore del tempio<sup>10</sup> (Kōkoku, Hottō Kokushi) e che abbia sperimentato la verità della rinascita nella Terra Pura<sup>11</sup>. Non è forse questa la venerabile condotta di un uomo del passato?

Se riflettiamo bene sull'esistenza umana, per insufficienza di atti meritori necessari a rinascere in paradiso, ma anche per insufficienza di colpe che causano la caduta nei tre regni infernali, alla fine gli esseri umani ottengono la vita in questo mondo pieno di illusioni<sup>12</sup>. Tra questi, persone come sovrani, ministri, gente ricca e buddhisti praticanti laici, nonostante nelle vite precedenti abbiano praticato il bene e realizzato azioni eccelse in una certa quantità, non riescono a ottenere sufficienti meriti per rinascere nel mondo celeste e così vengono alla luce in famiglie ricche e prestigiose. Malgrado ciò, si appropriano indebitamente di beni, si circondano di servitori politici e di amanti, accumulano in tutti i modi ricchezze e senza nessun buon senso, senza compassione verso la gente comune, senza favorire in modo sufficiente il popolo, alimentano una mente dedita solo al lusso. In questo modo, oggi creano karma negativo e domani spargono i semi di azioni malvagie. Il mondo è pieno di esempi di individui che, anche avendo accumulato un certo numero di azioni meritevoli, anche se nati in famiglie prestigiose, hanno solo conseguito inutili e vuote ricchezze e, raccogliendo i frutti delle loro azioni negative, sono ritornati nei tre regni infernali.

Continuo a ripeterlo: non sprecate i segreti del metodo *naikan*<sup>13</sup> ed esercitatevi nella sua pratica. La vera pratica del *naikan* è il più importante segreto riguardante la cura della propria salute ed è proprio come l'elisir dell'immortalità realizzato dagli eremiti daoisti. In origine, fu sperimentato da Konsenshi (Shakamuni Buddha)<sup>14</sup>. In seguito, il maestro Zhiyi<sup>15</sup> (in giapponese: Chigi) della scuola Tiantai lo ha descritto in modo particolareggiato nell'opera *Móhē zhǐguān*<sup>16</sup> (in giapponese: *Makashikan*). Da giovane, ho appreso questa tecnica dall'eremita Hakuyū<sup>17</sup>. L'eremita Hakuyū visse nascosto in una grotta tra le montagne di Shirakawa, nelle vicinanze di Kyōto. Si dice che abbia raggiunto l'età di 240 anni<sup>18</sup> e la gente del suo tempo si riferiva a lui chiamandolo appunto Hakuyū. Si dice anche che fu il maestro del defunto Ishikawa (Jōzan)<sup>19</sup>. Secondo le parole di Hakuyū, il metodo per alimentare la vita richiede più o meno di mantenere fresca la parte superiore del corpo e calda la parte inferiore. È necessario sapere che per alimentare la vita bisogna rafforzare la parte inferiore del corpo con l'energia vitale. Essere a conoscenza di ciò è fondamentale per la propria salute. Spesso la gente sa solo che l'elisir per l'immortalità si realizza amalgamando i cinque elementi<sup>20</sup>, ma non sa che i cinque elementi costituiti da acqua, fuoco, legno, metallo (e terra) non sono altro che le cinque facoltà percettive<sup>21</sup> della vista, udito, olfatto, gusto (e tatto). Come si mettono insieme questi cinque elementi in modo da creare l'elisir dell'immortalità? Per questo c'è un metodo basato sulle cinque incorruttibilità<sup>22</sup>. Quando gli occhi non vedono in modo avventato, le orecchie non sentono in modo avventato, la lingua non si muove e parla in modo avventato, il corpo non tocca le cose in modo avventato, la mente non pensa in modo avventato, l'energia primordiale non scomposta si concentra illimitata davanti ai nostri occhi. Questa è l'«energia vitale che permea tutto»<sup>23</sup> di cui parla Mencio<sup>24</sup>. Se guidiamo questa energia, trattenendola in mezzo alla zona che si trova sotto l'ombelico<sup>25</sup>, se l'accumuliamo per anni e mesi e la proteggiamo, se la nutriamo e senza

mai pensare ad altro diventiamo un tutt'uno con essa<sup>26</sup>, improvvisamente il fornello su cui poggia la pentola dell'elisir si rovescerà e tutto diventerà parte dello stesso elisir universale<sup>27</sup>. Diventeremo, quindi, consapevoli di essere noi stessi immortali come il saggio eremita e di essere un tutt'uno con il cielo, la terra e lo spazio vuoto. In questo modo, saremo in grado di mescolare l'oceano, facendolo diventare burro<sup>28</sup>, e di trasformare la terra in oro. Questo concetto è espresso dalla frase “una goccia di elisir dell'immortalità trasforma il ferro in oro”<sup>29</sup>.

## 注

- 1) La presente traduzione è la continuazione (quarta parte) della traduzione di una delle lettere contenute nell'opera *Oradegama* di Hakuin Zenji (1685-1768).
- 2) 一遍上人 Ippen Shōnin (1239-1289), monaco del periodo Kamakura e fondatore della scuola Ji 時宗, riconosciuta come branca della Scuola della Terra Pura (in giapponese: Jōdoshū 浄土宗). La caratteristica principale del suo insegnamento fu la ripetizione del nome del Buddha Amida, conosciuta come *nenbutsu* 念仏, accompagnata da una forma di danza estatica (in giapponese: *nenbutsu odori* 念仏踊り) che egli cercò di diffondere tra la popolazione viaggiando per l'intero Paese. Fu conosciuto anche con l'appellativo Yūgyō Jōnin 遊行上人, per via delle sue peregrinazioni, dette appunto *yūgyō* 遊行. Prima di morire, bruciò tutti i suoi scritti, ma grazie ai discepoli ci sono pervenuti due testi: *Biografia illustrata di Ippen Shōnin* (in giapponese: *Ippen Shōnin eden* 『一遍上人絵伝』, 1299) e la successiva *Raccolta di Ippen Shōnin* (in giapponese: *Ippen Shōnin goroku* 『一遍上人語録』, 1763).
- 3) 時宗 Jishū. Scuola buddhista legata alla scuola della Terra Pura e fondata da Ippen Shōnin (si veda la nota precedente).
- 4) 鉦子 *shōgo*. Scritto anche con i caratteri 鉦鼓, che presentano la stessa lettura. È un piccolo gong di metallo utilizzato durante l'intonazione del *nenbutsu*.
- 5) 三塗 *sanzu*. Si riferisce alle tre forme di rinascita sotto le spoglie di esseri infernali, spiriti affamati e animali.
- 6) 出羽 Dewa. Antico nome per la zona nord-est del Giappone, comprendente le attuali prefetture di Yamagata e Akita.
- 7) 博多の浦 Hakata no ura. Baia di Hakata, situata nella parte nord-ovest della prefettura di Fukuoka, nel sud-ovest del Giappone.
- 8) 筑紫潟 Tsukushigata. Altro nome per Ariakekai 有明海, toponimo che indica le prefetture di Nagasaki, Saga, Fukuoka e Kumamoto, tutte situate nell'isola di Kyūshū.
- 9) 紀州 Kishū. Zona situata nell'attuale prefettura di Wakayama.
- 10) 由良の開祖 Yura no kaiso. Il fondatore del Kōkokūji 興国寺, Hottō Enmyō Kokushi 法燈圓明国師. Si tratta del monaco della scuola zen Rinzaī Muhon Kakushin 無本覚心 (1207-1298), il cui nome postumo è appunto Hottō Enmyō Kokushi.
- 11) 往生 *ōjō*. Indica la rinascita nel regno del Buddha Amida, conosciuto come Terra Pura.
- 12) 娑婆穢土 *shaba edo*. *Shaba* è la traslitterazione del sanscrito *sahā*, che indica il mondo secolare. Questo è visto anche come mondo corrotto e impuro, concetto espresso appunto dal termine *edo*, ma allo stesso tempo è il mondo in cui Shakamuni Buddha ha diffuso il suo insegnamento.
- 13) 内観 *naikan*. Il *naikan* è una tecnica daoista, che consiste in una sorta di esercizio di osservazione

- introspettiva, nella quale ci si concentra a eliminare le immagini materiali e infine i pensieri. Il termine viene utilizzato anche nel buddhismo della scuola Tiāntái, per indicare una tecnica descritta in modo particolareggiato nel *Moho chihkuan* (giapponese: Makashikan 摩詞止觀). Hakuin descrive la tecnica *naikan* anche nell'opera *Yasenkana*. Per una traduzione italiana dello *Yasenkana*, si veda: Hakuin Ekaku Zenji, *Yasenkana – Trattato zen sulla salute*, Milano, SE, 1994.
- 14) 金仙氏 *Konsenshi*. Altro nome utilizzato per nominare Shakamuni Buddha. *Konsen* è anche il termine utilizzato per indicare i daoisti che perseguono l'immortalità.
  - 15) Zhiyi (giapponese: Chigi 智顛, 538-597) fu il fondatore della scuola Tiāntái (giapponese: Tendai 天台) in Cina. I suoi insegnamenti sono raccolti nei venti volumi del *Móhē zhǐguān* (*La meditazione e contemplazione Mahāyāna*; in giapponese: *Makashikan* 『摩詞止觀』), redatti dal monaco cinese Guāndǐng (Kanjō 灌頂, 561-632) nel 594. Questo testo contiene gli insegnamenti di Zhiyi, che era appunto il maestro di Guāndǐng.
  - 16) Il titolo completo dell'opera è Tiāntái *Móhē zhǐguān* (*La meditazione e contemplazione Mahāyāna della scuola Tiāntái*; in giapponese: *Tendai Makashikan* 『天台摩詞止觀』). Nell'VIII volume del *Móhē zhǐguān* è descritta una tecnica contemplativa, legata ai vari tipi di respirazione e capace di guarire le malattie (in particolare cfr. *Taishō Shinshū Daizōkyō*, vol 15, 108b).
  - 17) 白幽仙人 Hakyū Sennin. Secondo lo storico Itō Kazuo, si tratterebbe di Ishikawa Jishun 石川慈俊 (1646-1709). All'età di 16 anni andò ad abitare in una grotta nelle montagne di Kyōto, nella zona di Shirakawa, rimanendoci per 48 anni, cioè fino alla sua morte. Il 23 luglio del 1709 si ferì a causa di una caduta e due giorni dopo, il 25 luglio, morì. In vita, fu un discepolo di Ishikawa Katsu 石川克, a sua volta discepolo di Ishikawa Jōzan 石川丈山 (1583-1672).
  - 18) Nell'opera *Yasenkana*, Hakuin in riferimento all'età di Hakyū parla di un'età compresa tra i 180 e i 240 anni e nell'opera autobiografica *Itsumadegusa* addirittura di 370 anni.
  - 19) Ishikawa Jōzan (si veda la nota n. 16). Fu un letterato, poeta e pittore vissuto agli inizi del periodo Tokugawa (1603-1868). Da giovane, si distinse combattendo per l'esercito di Tokugawa Ieyasu. Trascorse l'ultimo periodo della sua vita a Kyōto. Qui fece edificare lo Shisendō, nel quale visse fino alla morte.
  - 20) 五行 *gogyō*. Per l'antica cosmologia cinese le cinque fasi o cinque elementi sono: acqua 水, fuoco 火, legno 木, metallo 金 e terra 土. Riportati per la prima volta nel *Classico dei documenti* 書經 (capitolo "Il grande piano" 洪範). Per motivi non chiari, nel testo è stato omissso l'elemento terra (土).
  - 21) 五根 *gokon*. Le cinque facoltà relative agli organi percettivi sono: la facoltà della vista 眼根 (in sanscrito: *cakṣur-indriya*), la facoltà dell'udito 耳根 (in sanscrito: *śrotra-indriya*), la facoltà dell'olfatto 鼻根 (in sanscrito: *ghrāna-indriya*), la facoltà del gusto 舌根 (in sanscrito: *jihvā-indriya*) e la facoltà del tatto 身根 (in sanscrito: *kāya-indriya*). Anche in questo caso, è stata omissa l'ultima facoltà, quella del tatto (身根).
  - 22) 五無漏の法 *gomurō no hō*. Si tratta del "metodo delle cinque incorruttibilità" o "cinque azioni non contaminate", cioè quelle azioni che non hanno relazione con le afflizioni. Il carattere *rō* 漏 indica le afflizioni o illusioni dell'uomo, comunemente chiamate *bonnō* 煩惱.
  - 23) 浩然の氣 *kōzen no ki*. Si tratta dell'energia vitale che anima tutte le cose, nominata nell'opera *Il libro di Mencio* (『孟子』).
  - 24) 孟軻氏 *Mōkashi*. Si tratta del pensatore confuciano Mencio (Mèngzǐ, 372 a.C.- 289 a.C.), il cui nome di nascita era Kē 軻 (in giapponese: Ka).
  - 25) 臍輪氣海丹田 *sairin kikai tanden*. I nomi precedentemente utilizzati da Hakuin per indicare questa parte del corpo sono *kikai* 氣海 e *tanden* 丹田. Il *kikai* si trova circa quattro centimetri e mezzo

sotto l'ombelico, mentre il *tanden* circa nove. In questo caso il riferimento è al *kikai* basso, luogo in cui si concentra l'aria inspirata, e al *tanden* basso, punto di raduno di tutte le energie. Essendo entrambi situati sotto l'ombelico, sono spesso nominati insieme come un unico termine. Un altro punto denominato *kikai* è il *kikai* alto, che si trova nella zona dei polmoni. Secondo il daoismo, il *tanden* è invece di tre tipi: il *tanden* alto, che si trova tra le sopracciglia, il *tanden* medio, sotto il cuore, e il *tanden* basso. In questo caso, Hakuin si serve anche del termine *sairin* all'inizio dell'espressione. Il *sairin* è l'"anello ombelicare", cioè quella parte del corpo intorno all'ombelico.

- 26) In questa frase, Hakuin pare abbia mescolato due citazioni: una è la frase *shūitsu muteki* 守一無敵 di Chéng Yí 程頤 (in giapponese: Tei I, 1033-1107), pensatore confuciano del periodo Song, e l'altra è la frase *shūitsu fui* 守一不移 attribuita al Quinto Patriarca del Chan, Goso Kōnin 五祖弘忍 (601- 674). In ogni caso, vuole indicare una mente concentrata a diventare un tutt'uno con il resto, nel trascendimento di dualismi e divisioni.
- 27) Questo passaggio di difficile comprensione ci spiega che se concentriamo e nutriamo l'energia vitale in noi stessi, non avremo più bisogno di cercare l'elisir dell'immortalità all'esterno.
- 28) 酥酪 *soraku*. Il termine si riferisce a una specie di cagliata, prodotta dal latte di mucca bollito.
- 29) Citazione tratta dall'opera *Goke shōshū san* 『五家正宗贊』 (1254).

