

## Traduzione italiana dell'*Oradegama* di Hakuin Zenji (1)

Anna RUGGERI TAKESHITA

〈要約〉

本原稿では、白隠慧鶴（1685年－1768年）の『遠羅天釜』のまだ存在していない伊訳を試みた。「白隠禅師の『遠羅天釜』(1) — 禅病について —」（『研究論叢』LXXVI）および「白隠禅師の『遠羅天釜』(2) — 念仏と公案について —」（『研究論叢』LXXX）においては、『遠羅天釜』の主な内容と中心的な概念を分析し、紹介した。『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、序文と下巻の付録を、漢文体で書いていた書も含まれている。最後に『遠羅天釜続集』という「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。今回は、『遠羅天釜』巻の上の一部を伊訳して、載せることにした。

『遠羅天釜』巻の上は肥前蓮池藩の第4代藩主鍋島直恒に宛てた手紙である。全作品の翻訳を完成するまでに、何回かにわたって、作業を続ける予定である。本翻訳は原文から行い、白隠自筆刻本（鹿苑寺所蔵）の写しを載せている『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）を底本とした。『白隠和尚全集』第五巻（龍吟社、1935年発行、第二版1977年、107-246頁）に『遠羅天釜』と『遠羅天釜続集』が掲載されたが、『白隠禅師法語全集』にある原文版と相違を表わす。細かく比較してみると、『白隠和尚全集』の版には字を抜いている文節があり、そのため逆の意味を伝える文書もある。『遠羅天釜』を載せている他のもっと古い版もあるが、最も信頼性がある『白隠禅師法語全集』にある原文の写版を利用し、他の版は参考にする必要がなかった。

この作品の現代日本語訳は、いくつかがあり、参考にした最近のものの中で芳沢勝弘の意訳以外に鎌田茂雄『白隠：夜船閑話・遠羅天釜・藪柑子』（講談社、1994年）および伊豆山格堂『白隠禅師遠羅天釜』（春秋社、1985年）がある。欧米の言語の翻訳としては、英訳と仏訳が存在している。英訳に関しては、2冊あり、一冊は信憑性が低く、参考になるものではなかった（R. D. M. SHAW, *The Embossed Tea Kettle: Orategama and Other Works of Hakuin Zenji*, London, George Allen and Unwin, 1963）。後の一冊は、正確であるが、場合によって直訳する傾向が強く、結局原文の本来の意味と若干離れている個所があると思われる（Philip B. YAMPOLOSKY, *The Zen Master Hakuin: Selected Writings*, New York, Columbia University Press, 1992）。また仏訳に関しても、信憑性が低く、参考にしていない（Hakuin, *Moi, bouilloire à portée de main – Orategama Tome I*, traduction de Maryse SHIBATA, Masumi SHIBATA, L'Originel, Paris, 1991; Hakuin, *Lacher les mains au bord du précipice – Orategama Tome II*, traduction de Maryse SHIBATA, Masumi SHIBATA, L'Originel, Paris, 1993）。

Oradegama, volume I<sup>1)</sup>

Lettera di risposta al Governatore Nabeshima<sup>2)</sup> della Provincia di Settsu, consegnata al Suo attendente di fiducia

Ieri ho ricevuto la Sua lettera, speditami da molto lontano. Sono contento di sapere che Lei stia sempre meglio. Posso immaginare il Suo sollievo per essere riuscito ad accogliere e intrattenere con gran successo gli inviati della delegazione coreana<sup>3)</sup>. Le faccio i miei complimenti. Anch'io, come sempre, godo di ottima salute, quindi La prego di non preoccuparsi. Inoltre, il fatto che Lei continui la pratica *zen*<sup>4)</sup>, senza risparmiarsi, non solo durante lo *zazen*<sup>5)</sup> ma anche nella vita quotidiana<sup>6)</sup>, è una cosa veramente ammirevole. Per quanto riguarda le altre questioni relative alla pratica di cui mi scrive, mi trovo in perfetto accordo con Lei e la cosa mi rende estremamente felice.

In genere, se le motivazioni con le quali si affronta la pratica sono sbagliate, si finisce per avere dei problemi sia durante lo *zazen* sia nella vita quotidiana, poiché si entra in uno stato di depressione e distrazione, che porta ad arrabbiarsi facilmente<sup>7)</sup>. Di conseguenza, i polmoni<sup>8)</sup> incominciano a fare male, ci si indebolisce e spesso ci si ammala gravemente. Se, invece, ci si dedica in modo corretto alla pratica dell'introspezione<sup>9)</sup>, si conseguirà il metodo segreto della cura perfetta<sup>10)</sup>, il corpo e la mente torneranno in gran forma, si ritroveranno forza e vitalità, ogni cosa si risolverà con facilità e si riuscirà a conseguire la Via del Buddha.

Per questo Śākamuni Buddha tratta questo argomento in modo dettagliato nei *sūtra Āgama*<sup>11)</sup>. Il maestro Zhiyi<sup>12)</sup> della scuola Tiantai attinge a questo insegnamento fondamentale e lo descrive in modo molto minuzioso nel testo: *Mohe zhiguan*<sup>13)</sup>. Il punto fondamentale di questo insegnamento consiste nel riempire di energia vitale la parte del corpo che si trova sotto l'ombelico durante qualsiasi attività, sia quando leggiamo le scritture sacre, sia quando apprendiamo le leggi del Dharma, sia quando pratichiamo seduti senza distenderci mai o quando pratichiamo camminando durante i sei periodi del giorno<sup>14)</sup>, dobbiamo riempire di energia vitale la parte del corpo che si trova sotto l'ombelico<sup>15)</sup>. Mentre lavoriamo o mentre intratteniamo qualcuno o in qualsiasi altro momento della giornata, se continuiamo senza sosta a concentrare la nostra energia vitale sotto l'ombelico, il nostro corpo, che per questo si troverà in ottima salute, riempirà naturalmente il *tanden* facendolo gonfiare come una fiaschetta<sup>16)</sup> e rendendolo duro come il cuoio di una palla che non è stata ancora calciata e quindi ammorbidita dall'uso. Se il praticante riuscirà a tornare in salute in questo modo, potrà praticare lo *zazen* tutto il giorno senza stufarsi, potrà leggere le scritture sacre tutto il giorno senza annoiarsi, potrà continuare a scrivere tutto il giorno senza stancarsi e potrà predicare tutto il giorno senza scoraggiarsi. Inoltre, praticando quotidianamente innumerevoli buone azioni, non darà segni di stanchezza. La capacità della sua mente si amplierà progressivamente e le sue energie vitali

diventeranno sempre più potenti. Nelle calde giornate d'estate non avrà bisogno di alcun ventaglio e non suderà. Nelle fredde e nevose notti d'inverno non avrà bisogno di indossare calze<sup>17)</sup> o di riscaldarsi. Anche se dovesse vivere cent'anni, i suoi denti rimarrebbero sani e ben saldi. Praticando questa tecnica, con diligenza, egli potrà divenire più longevo. In questo modo, non ci sarà Via che non potrà attuare, non ci sarà precetto che non potrà osservare, non ci sarà virtù che non potrà praticare.

Se, invece, senza padroneggiare la suddetta antica tecnica e senza conoscere i segreti della vera pratica, si cercasse di ottenere il Risveglio da soli e con leggerezza, si andrebbe incontro a eccessi mentali che alimenterebbero pensieri inopportuni durante la pratica del *kōan*. E quando si perdono i principi fondamentali della pratica, si verificano ostruzioni nell'apparato respiratorio, il fuoco sale al cuore creando agitazione, di conseguenza entrambi i piedi diventano freddi come se fossero stati immersi nel ghiaccio e nella neve, le orecchie rimbombano come se si stesse camminando vicino a un fiume rumoreggiante che scorre tra le valli, i polmoni si indeboliscono, il corpo si disidrata e alla fine ci si ammala gravemente, al punto che sarà difficile mantenersi in vita. Tutto ciò avviene perché non si conosce il modo corretto di procedere nella vera pratica. E questo è un vero peccato. Il *Mohe zhiguan* parla di tranquillità provvisoria e di tranquillità del vuoto<sup>18)</sup>. La tecnica introspettiva cui io mi riferisco è l'essenza della tranquillità provvisoria<sup>19)</sup>.

Anch'io, da giovane, avevo frainteso la pratica, credendo che la Via di Bhudda fosse la tranquillità della mente<sup>20)</sup>. Per questo detestavo le attività quotidiane e preferivo i luoghi tranquilli. Cercavo sempre posti isolati in cui praticavo lo *zazen* sterile<sup>21)</sup>. Anche per delle inezie sentivo un peso al petto e il fuoco risaliva al cuore, divampando. Non riuscivo a praticare neanche un po' durante le attività quotidiane, e quando facevo qualcosa spesso ero contrariato e mi rattristavo. Sia la mia mente che il mio corpo erano sempre deboli. Sudavo incessantemente dalle ascelle e i miei occhi lacrimavano in continuazione. Spesso ero depresso e non riuscivo a ricavare nessun tipo di forza o beneficio dall'apprendimento e dall'applicazione della pratica. In seguito, però, ebbi la fortuna di ricevere gli insegnamenti giusti da un buon maestro<sup>22)</sup>, il quale mi tramandò la tecnica segreta dell'introspezione. Mi dedicai in modo meticoloso a questa pratica per tre anni e così le gravi malattie di cui avevo sofferto fino a quel momento e che avevo avuto difficoltà a curare scomparvero in un batter d'occhio, proprio come la brina che si scioglie al sole del mattino. Inoltre, le terribili e devastanti<sup>23)</sup> parti centrali<sup>24)</sup> di quei *kōan* difficili da credere, difficili da penetrare, difficili da risolvere e difficili da svelare, proprio quelli che fino a quel momento non ero riuscito ad "addentare", si sciolsero come ghiaccio contemporaneamente alla guarigione delle mie malattie.

Quest'anno ho raggiunto i settant'anni<sup>25)</sup>, ma mi sento dieci volte più in forze rispetto a quando avevo trenta o quarant'anni. La mia mente e il mio corpo sono vigorosi e non ho bisogno di distendermi per riposarmi. A volte mi capita di non dormire per uno, due o anche sette giorni, ma ciò non

m'indebolisce minimamente. Nonostante io faccia lezioni sulle scritture o commenti i testi *zen* a trecento o cinquecento valenti praticanti per trenta o anche cinquanta giorni, non mi affatico per niente e sono sicuro che tutto ciò avvenga grazie al potere della pratica dell'introspezione.

Se inizialmente diamo priorità alla salute e alla cura del corpo attraverso la pratica dell'introspezione, otterremo non so quante volte e senza averlo peraltro cercato, un inaspettato risveglio<sup>26)</sup> con tutti i suoi benefici. La cosa più importante è non fare preferenze tra l'aspetto quietistico della pratica, rappresentato dallo *zazen*, e il suo aspetto attivo insito nella vita quotidiana, non aggrappandosi quindi né all'uno né all'altro, ma continuando invece a dedicarsi assiduamente al proseguimento della pratica. Spesso sembra di non arrivare da nessuna parte con la pratica nel mezzo dell'attività, mentre la pratica quietistica sembra apportare risultati inaspettati, ma non è così. Infatti, le persone che si dedicano solo alla pratica quietistica non sono in grado di entrare nella pratica in movimento e di ottenere liberamente qualcosa. Quando capita loro di entrare nella sfera del movimento e nel comune mondo dell'attività, anche il potere insito in un risveglio ordinario sparisce senza lasciare tracce, anche la più piccola forza vitale si esaurisce, e loro rimarranno persone mediocri e inferiori. Le cose più insignificanti li faranno innervosire, una codardia inusuale affliggerà la loro mente e si comporteranno spesso in modo meschino e vile. Persone così a cosa si riferiscono quando dicono di avere realizzato qualcosa?

Il maestro *chan*<sup>27)</sup> Dahui Zonggao<sup>28)</sup> disse che la pratica nel movimento è incommensurabilmente superiore alla pratica nella quiete. Boshan<sup>29)</sup> disse che non riuscire a portare a termine la pratica nell'attività, è paragonabile a uno che cerca di valicare la cima di una montagna molto ripida con un grosso peso<sup>30)</sup> sulle spalle. In questo modo non voglio dire che bisogna sbarazzarsi completamente della pratica quietistica e cercare un luogo di attività per praticare. A ogni modo, la cosa che ha più valore è una pura pratica del *kōan* non consapevole dei due aspetti di attività e quiete, e che non fa differenza tra essi. Per questo si dice: "un vero monaco che pratica cammina ma non è consapevole di camminare, siede ma non è consapevole di essere seduto"<sup>31)</sup>.

## 注

- 1) Il titolo di quest'opera deriva dal nome di una teiera molto amata da Hakuin. Finora è sempre stato pronunciato *Orategama*, ma nel 2000 il professore K. Yoshizawa ha scoperto in una versione stampata dell'opera originale di Hakuin, la trascrizione della lettura *Oradegama*. Con varie e convincenti argomentazioni, esposte in *Hakuin Zenji hōgo zenshū – Oradegama*, vol. 9, Katsuhiro YOSHIZAWA *yaku chū*, Zenbunka kenkyūsho, 2001, Kyōto, pp. 531-552, ritiene quindi che la corretta lettura del titolo sia *Oradegama*. Questa è la lettura che verrà quindi utilizzata nel presente lavoro di traduzione.
- 2) Si tratta di Nabeshima Naotsune (鍋島直恒, 1701-1749), governatore di Hasunoike nella provincia di Settsu (attuale prefettura Saga) e discepolo laico di Hakuin. Costretto a recarsi continuamente a Edo a causa del *sankin kōtai*, sistema per il quale i signori feudali originariamente nemici della famiglia al potere, la famiglia Tokugawa, erano costretti a recarsi dallo *shogun* Tokugawa come dimostrazione di fedeltà. Era anche un sistema che impoveriva enormemente la ricchezza delle famiglie, e quindi delle province, sottoposte a esso. Naotsune, a causa della fatica e dello stress causati da questo tipo di vita, si ammalò e morì all'età di quarantanove anni. Lo scambio di lettere con Hakuin avvenne proprio nel periodo in cui Naotsune si ammalò, poco prima di morire.
- 3) Il riferimento è a una numerosa delegazione diplomatica di coreani, che Naotsune ebbe il compito di intrattenere. Egli ricevette l'ordine nel mese di marzo del 1747 e per riuscire a portare a termine questa onerosa impresa, ebbe bisogno di numerosi prestiti. L'intrattenimento ebbe luogo il 17 maggio dello stesso anno a Ejiri, cinquantatreesima stazione del Tokaidō, e terminò con successo. Qualche giorno dopo, sempre nello stesso mese di maggio, Naotsune fece inviare la lettera a Hakuin, la cui risposta stiamo appunto analizzando e traducendo. La lettera di Naotsune non è stata ritrovata, ma il suo contenuto è facilmente intuibile attraverso la risposta di Hakuin. Due anni dopo, il 16 ottobre del 1749, Naotsune morì. I riscontri storici dell'intrattenimento organizzato da Naotsune per la delegazione coreana sono rintracciabili negli *Annali di Hasunoike* (Hasunoikehan nisshi 『蓮池藩日誌』, FUKUOKA Tsutae *hen*, Furusatosha, Sagashi, 1981). Per maggiori dettagli, si veda *Hakuin Zenji hōgo zenshū – Oradegama*, vol. 9, op. cit., pp. 533-536.
- 4) Il termine qui utilizzato è *kufū* 工夫, che nello *zen* della scuola *rinzai* indica la pratica per lo più in riferimento al *kōan*.
- 5) Il termine *zazen* 坐禪 indica la pratica effettuata in posizione assisa, caratteristica del buddhismo in generale e fondamentale nello *zen*.
- 6) Il termine utilizzato è *dōjō nikyō* 動靜二境 e indica i due aspetti della pratica: l'aspetto attivo e l'aspetto quietistico. In altre parole, si tratta di un riferimento al duplice aspetto della pratica, attuabile rispettivamente durante lo *zazen* e durante la vita quotidiana.
- 7) L'espressione utilizzata è “il fuoco che sale e fa bruciare il cuore”. In questo caso, *shinka* 心火 indica l'organo del cuore, in quanto nella concezione della medicina tradizionale cinese, l'elemento fuoco caratterizzava il cuore. Si veda: *Hakuin Zenji hōgo zenshū – Oradegama*, vol. 9, op. cit., p. 190.
- 8) I polmoni, invece, sono caratterizzati dall'elemento metallo. Da qui l'utilizzo del termine *haikin* 肺金, composto dai kanji di polmone e di metallo.
- 9) *Naikan* 内観. Tecnica taoista, 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 Tiantai, per indicare una tecnica descritta in modo

particolareggiato nel *Mohe zhiguan* (I discorsi sulla meditazione e contemplazione mahāyāna; giapponese: Makashikan 摩訶止觀). Hakuin descrive la tecnica *naikan* dettagliatamente in una parte successiva dell'*Oradegama* e anche nel libro *Yasenkanna*. Per una traduzione italiana dello *Yasenkanna*, si veda: HAKUIN EKAKU ZENJI, *Yasenkanna – Trattato zen sulla salute*, Milano, Se, 1994.

- 10) In questo caso, non è chiaro a quale metodo si riferisca Hakuin. Il termine qui usato è *shigoku yōjō* 至極養生.
- 11) I *sūtra* del buddhismo *hīnayāna* che contengono l'insegnamento del periodo iniziale della predicazione di Buddha.
- 12) Zhiyi (giapponese: Chigi 智顛, 538–597) fu il fondatore della scuola Tiantai (giapponese: Tendai 天台) in Cina. I suoi insegnamenti sono raccolti nei venti volumi del *Mohe zhiguan* redatti dal monaco cinese Guanding (Kanjō 灌頂, 561–632) nel 594. Questo testo contiene gli insegnamenti di Zhiyi, che era appunto il maestro di Guanding.
- 13) Il titolo completo dell'opera è *Tiantai Mohe zhiguan* (giapponese: Tendai Makashikan 天台摩訶止觀). Nell'VIII volume del *Mohe zhiguan* è descritta una tecnica contemplativa e legata ai vari tipi di respirazione capace di guarire le malattie.
- 14) Questi sei periodi del giorno (giapponese: *rokuji gyōdō*, 六時行導 [道]) sono le sei ore in cui il praticante, senza sdraiarsi o riposarsi, si dedica solo alla pratica dello *zazen* (giapponese: *chōzafuga*, 長坐不臥). Corrispondono a un'ora della mattina, a una del mezzogiorno, a una del tramonto, a una della sera, a una della notte e a una della notte fonda.
- 15) I nomi che usa 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 taoismo 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.
- 16) *Hyōtan* 瓢箪. Si tratta di un contenitore prodotto da una particolare zucca lunga che veniva svuotata e seccata. Si usava spesso per contenere il *sake* o altre bevande.
- 17) *Tabi* 足袋. Calzature tradizionali giapponesi con infradito. Hakuin racconta nella sua opera *Yasenkanna* di essere stato da giovane ipersensibile al freddo e di avere avuto necessità di calzare due o tre paia di *tabi* uno sull'altro per combattere il freddo. Cfr. HAKUIN ZENJI, *Hakuin Zenji hōgo zenshū – Yasenkanna*, vol. 4, op. cit., p. 150. Per la traduzione italiana, si veda: *Yasenkanna*, op. cit., p. 42, nonostante non si capisca bene chi abbia tradotto il testo.
- 18) Si tratta del *keenshi* 假縁止 e del *taishinshi* 諦真止. Il *Mohe zhiguan* parla di tre tipi di tranquillità alle quali contrappone tre tipi di corrispondenti visualizzazioni. La prima tecnica cui si riferisce Hakuin è un tipo di tranquillità, o metodo introspettivo, che concentra la mente verso una direzione "provvisoria", mentre la seconda tecnica verso la direzione dei "principi del vuoto". *Śamatha* equivale a un altro termine, in giapponese *keienshi*, il cui significato si riferisce a una pratica *zen* che collega la mente al naso, all'ombelico e ad altre parti del corpo, in modo da non farli disperdere.
- 19) Probabilmente, questo perché la tranquillità provvisoria, come spiega Zhiyi nel III tomo del *Mohe zhiguan*, è una tecnica che rivolge l'attenzione verso parti del corpo come il naso o l'ombelico.
- 20) Letteralmente: quel luogo tranquillo che costituisce la sorgente della mente.

- 21) Letteralmente: praticare uno *zazen* morto (*shizasu*, 死坐す). Hakuin critica fortemente questo tipo di pratica, che costituisce il fondamento del *mozhaō chan* (giapponese: *mokushō zen* 默照禪) *mokushō zen* o “*zen* del risveglio silenzioso”, considerandola passiva e sterile. Storicamente, il *mozhaō chan* fu così definito in senso dispregiativo dal maestro *chan* dell'epoca Song Dahui Zonggao (giapponese: Daie Sōkō 大慧宗杲 1089–1163), che lo contrappose al *kanhua chan* (giapponese: *kanna zen* 看話禪), ovvero la pratica incentrata sull'introspezione del *kōan*.
- 22) Si tratta dell'eremita Hakuyū (白幽子), il cui incontro è descritto in modo particolareggiato nello *Yasenkanna*. Il suo vero nome è Ishikawa Jozan (1583–1672), che visse l'ultimo periodo della sua vita in una grotta della zona di Shirakawa, situata nella parte est di Kyōto. Un reale incontro tra Hakuyū e Hakuin è ritenuto improbabile, poiché non c'è coincidenza tra gli spostamenti di Hakuin e la presunta data dell'incontro. Più probabilmente, Hakuin si servì della figura di Hakuyū, la cui fama lo aveva raggiunto, come pretesto narrativo finalizzato a descrivere la tecnica dell'introspezione.
- 23) Letteralmente: velenosa (毒).
- 24) *Watō* 話頭. Si tratta di una parola o addirittura di una frase chiave contenuta nei *kōan*, sulla quale ci si concentra per “realizzare” il problema proposto dal *kōan* in questione.
- 25) Questo non è un riferimento alla sua reale età, che infatti al momento della stesura dell'*Oradegama* corrispondeva a sessantaquattro anni, ma piuttosto all'età definita *jūshin* 從心, i settant'anni descritti da Confucio nei suoi *Dialoghi*, (*Lun yü* 『論語』), cioè quell'età in cui si agisce in piena libertà e senza violare nessuna regola.
- 26) Si tratta del *satori* 悟, il risveglio o illuminazione *zen*.
- 27) Denominazione dello *zen* cinese.
- 28) Dahui Zonggao fu un discepolo di Yuanwu Kequan (giapponese: Engo Kokugon 圓悟克勤, 1063–1135) della scuola *chan linji* (giapponese: *rinzai* 臨濟). Fu uno dei maestri più importanti dell'epoca Song e viene ricordato come il promotore del *kōan zen* (cfr. nota n. 22).
- 29) Boshan Taiyi (giapponese: Hakusan Daigi 博山大巖, 1575–1630). Altro nome di Wuyi Yuanlai (giapponese: Mui Ganrai 無異元來), famoso maestro *chan* della scuola *caodong* (giapponese: *sōtō* 曹洞). Boshan era il luogo che ospitava il tempio in cui visse. I suoi aforismi sono contenuti in *Boshan sanchan jingyu* (Parole di avviso sulla pratica *chan* di Boshan; giapponese: *Hakusan sanzen keigo* 博山參禪警語, 1611), opera che contiene spiegazioni sulla pratica del *kōan* e avvertenze riguardo alle malattie causate dalla pratica *zen* e che influenzò Hakuin. La citazione qui riportata da Hakuin sembra essere più simile a un brano del *Xutang hehuo yulu* (I discorsi del maestro Xutang; giapponese: *Kidō oshō goroku* 虛堂和尚語錄, 1269).
- 30) Letteralmente: 120 *kin* 斤. Il *kin* è una vecchia unità di misura cinese che equivale a 600 grammi.
- 31) Il riferimento è a una frase presente nel *Changuan cejin* (giapponese: *Zenkan sakushin* 禪関策進), opera contenente i commenti di Yunxi Zhuhong (giapponese: Unsei Shukō 雲棲株宏, 1535–1615) ai detti degli antichi maestri e compilata nel 1600. In Giappone fu resa nota grazie al discepolo di Hakuin Tōrei Enji (東嶺円慈, 1721–1792), che la fece ristampare.

