

Dōgen e la Via del Buddha

Aldo Tollini

Abstract: Zen master Dōgen is renowned for being the first to extensively employ the term *butsudō*, meaning «the Way of Buddha», within his seminal work, the *Shōbōgenzō*. Dōgen's interpretation emphasises that Buddha's teachings are not merely a theoretical compilation of doctrines, but rather they embody practical realisation. Therefore, discussing Buddha's teachings only holds meaning when approached as the actual practice of the Way of Realisation. As a consequence, the practice of Zen Buddhism is fundamentally understood as a rigorous journey encompassing immersive practice, scholarly study, and the realisation of spiritual perfection, usually under the guidance of a master. Dōgen's teachings strongly underscore that achieving enlightenment requires strict adherence to moral conduct, including upholding precepts and letting go of worldly attachments.

Keywords: Japanese Zen, Master Dōgen, Buddhist Way, Enlightenment

1. La Via del Buddha

In questo saggio intendo fare alcune considerazioni circa l'espressione che il maestro zen Dōgen Kigen (1200-1253) utilizza spesso nei suoi scritti, *butsudō*, cioè «la Via del Buddha».

Sebbene già nei testi di Kūkai (774-835) e di Saichō (767-822) si possa trovare il termine *butsudō*, cioè la Via che una scuola buddhista insegna per perseguire l'illuminazione, è tuttavia con il maestro Dōgen che questo termine inizia a essere usato in Giappone in modo sistematico per significare che il Buddismo è una Via che conduce, o può condurre, alla realizzazione spirituale, cioè all'illuminazione o *satori*.

Nello *Shōbōgenzō* («Tesoro dell'occhio della vera Legge») le parole *butsudō* e *bukkyō* o «Via del Buddha» e «insegnamento del Buddha» o Buddismo sono usate in modi diversi e la seconda è molto meno frequente. In ogni caso, la prima è considerata l'attuazione della seconda e quindi il suo significato implica la partecipazione attiva del praticante in vista del perfezionamento spirituale attraverso la realizzazione degli insegnamenti che la seconda propone. In apertura del capitolo «Bukkyō» dello *Shōbōgenzō*, Dōgen scrive che «la realizzazione della Via di tutti i Buddha è l'insegnamento del Buddha». Dōgen spiega che l'insegnamento del Buddha non è un insieme teorico di dottrine, ma la loro realizzazione pratica. Quindi, non ha senso parlare dell'insegnamento del Buddha se non come attualizzazione della Via della Realizzazione. In altre pa-

Aldo Tollini, Ca' Foscari University of Venice, Italy, tollini@unive.it, 0000-0001-8017-2862

Referee List (DOI 10.36253/fup_referee_list)

FUP Best Practice in Scholarly Publishing (DOI 10.36253/fup_best_practice)

Aldo Tollini, *Dōgen e la Via del Buddha*, © Author(s), CC BY 4.0, DOI 10.36253/979-12-215-0422-4.34, in Luca Capponcelli, Diego Cucinelli, Chiara Ghidini, Matilde Mastrangelo, Rolando Minuti (edited by), *Il dono dell'airone. Scritti in onore di Ikuko Sagiyama*, pp. 357-367, 2024, published by Firenze University Press, ISBN 979-12-215-0422-4, DOI 10.36253/979-12-215-0422-4

role, il *bukkyō* non è inteso solo come oggetto di studio e speculazione, ma come guida per iniziare un percorso seguendo l'esempio del Buddha storico. In questo contesto, il *dō* è generalmente inteso come una Via impegnativa che comporta una pratica intensa, lo studio e la realizzazione della perfezione spirituale, normalmente sotto la guida di un maestro.

Tuttavia, c'è un'altra affermazione importante che riguarda la Via del Buddha: nel capitolo «Hotsu bodai shin» (Suscitare la mente dell'illuminazione) dello *Shōbōgenzō*, Dōgen dice:

Per risvegliare la mente dell'illuminazione è necessario usare la mente pensante¹ (*ryochishin*). *Bodhi* è un termine indiano che qui corrisponde a Via. *Citta* è un termine indiano che qui corrisponde a mente pensante. Se non ci fosse questa mente pensante non si potrebbe risvegliare la mente dell'illuminazione. Quindi, questa mente pensante non è la *bodhi*. Per mezzo della mente pensante si risveglia la mente dell'illuminazione (Etō 1986, 2, 407).

Secondo quanto affermato, il termine sanscrito *bodhi*,² cioè l'illuminazione, dovrebbe essere reso nel contesto sino-giapponese con *dō* o Via, a cui corrisponde. Per Dōgen, quindi, l'illuminazione è la Via stessa, è l'illuminazione stessa in accordo con la sua concezione della relazione di identità tra pratica e realizzazione chiamata *shushō ichinyō* 修証一如. In effetti, quando consideriamo l'identità tra pratica e realizzazione, non dobbiamo dimenticare che per pratica, *shu* 修, Dōgen intende un significato più ampio della pratica per eccellenza, lo *zazen*. Si riferisce piuttosto al perseguimento e alla realizzazione della Via, cioè all'impegno e alla dedizione nel seguire il difficile sentiero che porta alla realizzazione. L'impegno non egocentrico e lo sforzo instancabile sono la vera pratica e allo stesso tempo il sentiero della Via.

Affermare che «l'illuminazione è la Via» significa sostenere che la realizzazione non è una meta da raggiungere in un momento specifico, ma un processo continuo che non ha mai termine, sempre in evoluzione. In altre parole, non è qualcosa di «ottenibile» che ricade, quindi, nella dimensione dell'aver, ma un processo, ovvero uno stato continuativo che piuttosto fa parte della dimensione dell'essere. Questo comporta anche che l'illuminazione sia intesa come un modo di porsi nel mondo che implica aspetti morali: è, quindi, uno stato che va continuamente attuato e confermato, mai dato per scontato. Per questo, ha un carattere dinamico che vede nella continua attuazione e manifestazione la sua essenza più genuina. Ciò è in accordo con la concezione dell'*hongaku*, o «illuminazione originaria» che sostiene che l'illuminazione sia la natura intrinseca dell'essere umano, quindi non una acquisizione, ma la natura stessa dell'uomo

¹ Cioè, la mente intellettuale, deliberante, speculativa e giudicante, insomma la «mente discriminante». Solo essa è in grado di concepire il pensiero dell'illuminazione e di decidere di impegnarsi sulla Via per realizzarla.

² Termine sanscrito e *pāli* per indicare la saggezza, ossia il risveglio alla saggezza dell'illuminazione. Si noti che nella Cina pre-Tang veniva anche reso con 道 *dào*, la Via.

ab origine. In questo senso, infatti, essere illuminati è il risultato di un percorso (Via) in cui si prende coscienza della propria natura originaria e la si attua. Percorrere la Via ci riporta alla riscoperta della nostra natura originaria, quello che nei testi Zen spesso viene chiamato il nostro volto originario, la nostra natura incontaminata. Detto diversamente, è la realizzazione attuativa della propria natura-di-Buddha, cioè l'essere originariamente un Buddha.

2. Le scuole tradizionali e le nuove scuole del periodo Kamakura: panorama sintetico

Il Buddhismo nella concezione tradizionale prima dell'avvento delle nuove scuole del periodo Kamakura aveva un duplice aspetto. Da un lato era al servizio dell'aristocrazia e dello Stato e aveva lo scopo di proteggere la dinastia imperiale e il Paese attraverso il suo potenziale salvifico. Gli storici hanno chiamato questa fase con il termine *chingo kokka*, «protezione dello Stato». Di fatto, nel Buddhismo giapponese fino ai grandi riformatori dell'epoca Kamakura, la pratica era limitata ai monaci, negando ai laici la possibilità di accedere all'illuminazione e anche nei templi la pratica vera e propria, ma anche l'osservanza dei precetti e in generale la condotta morale in vista del perseguimento dell'illuminazione era piuttosto scarsa.

L'altro tipo di Buddhismo medievale giapponese era invece rappresentato da persone che non facevano parte di strutture formali, e consisteva in monaci indipendenti detti *hijiri*, spesso itineranti, slegati da templi e organizzazioni, che si muovevano autonomamente per il Paese con lo scopo di predicare, ma anche di esercitare varie pratiche esoteriche.

In queste condizioni, si creò un forte malcontento e un atteggiamento critico nei confronti del Buddhismo e delle sue istituzioni, considerate corrotte e inadeguate a fornire una guida spirituale alla popolazione. Le istituzioni trascuravano i bisogni della gente comune e gli *hijiri* non offrivano un messaggio di salvezza coerente e strutturato.

Tuttavia, nel periodo Kamakura (1185-1333) il panorama del Buddhismo cominciò a cambiare profondamente con l'avvento di nuove scuole che andarono ad affiancarsi alle scuole tradizionali, la Tendai e la Shingon. Queste scuole proponevano un nuovo tipo di Buddhismo, contestando il decadimento delle scuole tradizionali e portando una nuova concezione della religiosità e della salvezza. Alcune scuole come quelle della Terra Pura (Jōdo-shū, Jōdo shinshū, Jishū) e la Nichiren furono fondate da *leaders* religiosi giapponesi fuoriusciti dalla Tendai, altre, come le scuole Zen, furono invece importate dalla Cina, seguendo una tradizione consolidata da secoli. Queste nuove scuole col tempo crebbero fino a diventare nel Giappone moderno le più diffuse.

Per quanto riguarda lo Zen, la scuola Rinzaï fu portata da Myōan Eisai (1141-1215) mentre quella Sōtō da Dōgen. La provenienza non era la sola differenza tra le scuole autoctone e lo Zen che derivava dal Chan cinese. Piuttosto, qui interessa rilevare l'importanza che sia Eisai sia Dōgen attribuivano alle istanze morali in quanto requisiti fondamentali per realizzare il perfezionamento spiri-

tuale secondo l'insegnamento buddhista. Le scuole della Terra Pura e Nichiren ponevano l'accento sulla fede e ritenevano che l'aspetto etico fosse secondario, se non addirittura irrilevante. Per esempio nel *Tannishō* (Lamento sulle deviazioni della fede) (fine del XIII secolo) del maestro Shinran (1173-1263) fondatore della scuola Jōdo shinshū si dice: «Perciò, si dice che per avere fede nel voto di Amida non serve nessun bene poiché non c'è nessun bene che superi quello del *nenbutsu*.³ Non si deve neppure avere paura del male siccome non esiste alcun male che possa ostacolare il voto originale di Amida» (Tollini, 2009, 115).⁴

Nello Zen, invece, fino dagli esordi in Giappone la moralità ha avuto un'importanza fondamentale, differenziandosi da tutte le altre scuole, sia di nuova costituzione, sia anche tradizionali che stavano attraversando un periodo di declino dovuto anche alla rilassatezza delle regole monastiche.

Agli albori dello Zen giapponese, Eisai portava avanti un insegnamento fondato sul rispetto dei precetti e delle regole monastiche, della rettitudine morale e del comportamento consono a un monaco. Nel suo maggior testo, il *Kōzen gokukuron* (Trattato per la rivitalizzazione dello Zen per la protezione del paese, fine del XII secolo) scrive:⁵ «Coloro che sono propensi a infrangere i precetti, sono forse diversi da chi porta con sé un gioiello d'oro, mentre muore di fame?». Non considerava il rispetto dei precetti come una pratica preparatoria, ma sullo stesso piano di meditazione e saggezza in accordo con la concezione buddhista del *sangaku* 三學 o i «Tre studi», cioè moralità o precetti (*kai* 戒), meditazione (*jō* 定) e saggezza (*e* 慧). Eisai afferma:⁶ «Quindi, in questa scuola (Zen), i precetti sono la cosa primaria e lo Zen la meta finale. Se si infrangono i precetti, pentirsi elimina il male e chi si comporta in questo modo può essere chiamato praticante Zen».

3. L'insegnamento innovativo di Dōgen

Il Buddhismo Zen proposto da Eisai era in sintonia con l'insegnamento di Dōgen dal punto di vista dell'importanza da attribuire alla moralità, poiché anch'egli era uno strenuo assertore dell'importanza del rispetto dei precetti e del mantenimento di un comportamento irreprensibile. Lo Zen di Dōgen, però, aveva un aspetto ancor più pregnante poiché proponeva un Buddhismo sotto forma di Via da perseguire individualmente, attraverso un'esperienza spirituale soggettiva aperta a chiunque avesse la volontà di perseguirla.⁷ Dōgen insegnò la

³ *Nenbutsu* è la recitazione contratta della formula *Namu Amida Butsu*, ossia lode al Buddha Amida.

⁴ Questo principio viene anche condensato nella frase *fuken zen'aku* 不簡善惡, ovvero non rilevanza tra bene e male ai fini della salvezza.

⁵ *Kōzen gokokuron*. S.A.T. Daizōkyō, Database, Text no. 2543, Vol. 80, linea: T2543_.80.0013c14.

⁶ *Ibidem*, linee: T2543_.80.0007a23/24.

⁷ Si noti, tuttavia, che sebbene Dōgen proponesse un percorso individuale aperto a tutti dopo il rientro dalla Cina, più tardi, e soprattutto dopo il trasferimento a Echizen dove fondò il tempio Eihei-ji, questo atteggiamento si mutò in uno più esclusivo rivolto ai soli monaci. Sul tema, vedi anche avanti.

Via del Buddha come autocoltivazione, cioè come percorso di miglioramento personale e di raggiungimento della saggezza.

Nella prima metà del XIII secolo, Dôgen fu il maestro spirituale che non solo diede un nuovo impulso al Buddhismo giapponese, ma inaugurò anche una nuova visione della spiritualità ponendo l'individuo al centro dell'attività religiosa e insistendo sul concetto di sforzo personale, di pratica e di raggiungimento di una meta, l'«illuminazione». L'insistenza sulla necessità di ricercare, di trovare un significato al di là delle apparenze, di dare una nuova interpretazione alla dimensione umana riscoprendo il grande potenziale umano innato – la natura di Buddha – di cui siamo parte, sono allo stesso tempo un nuovo modo di avviarsi all'esperienza religiosa e anche una nuova visione di una dimensione spirituale più ampia.

In questo modo, ha rinnovato la tradizione buddhista cinese del Chan che ha importato in Giappone, dando al suo insegnamento una forte impronta morale che nel continente non esisteva.⁸ In Cina gli insegnamenti portati dall'India basati su uno sforzo di purificazione interiore, di condotta morale austera e di impegnativa lotta per liberarsi dalle contaminazioni, erano interpretati nella diversa prospettiva del Mahâyâna, che poneva piuttosto l'enfasi sulla presa di coscienza del proprio stato originario di buddhità.

Nell'ottica del rifiuto del dualismo, nel Chan la dicotomia bene-male era vista come un atteggiamento inconcludente che conduce alla sofferenza poiché suscita sentimenti di avversione o di attrazione, facendo perdere l'equilibrio e l'indipendenza. Il tipico atteggiamento in questo contesto è chiaramente spiegato nel testo *Chan Anxin fāmén* «La porta del Dharma dell'acquietamento della mente» dove si dice: «Il bene è deciso come tale dal proprio io, ma le cose non sono «bene». Il male è deciso come tale dal proprio io, ma le cose non sono *male*» (Tollini 2021, 108).

Dôgen, invece, torna sulle posizioni più severe del Buddhismo indiano in cui la retta visione, accompagnata da una retta condotta morale e da una pratica intensa e severa può portare alla «comprensione» che coincide con la cessazione delle illusioni e il raggiungimento della buddhità.

Non era sua intenzione creare una nuova forma di Buddhismo, e, in realtà, nemmeno una nuova scuola, ma portare dalla Cina, o meglio dall'India, quella che riteneva essere la vera forma di Buddhismo e in questo modo rifondare il Buddhismo giapponese. In questo senso, l'insegnamento di Dôgen rappresenta una frattura con gli insegnamenti delle scuole precedenti in Giappone, soprattutto Tendai e Shingon, e inaugura una nuova visione della Via del Buddha senza precedenti fino a quel momento, e diversa anche dalle altre nuove scuole nate nello stesso periodo. Egli diede inizio alla concezione della Via del Buddha da perseguire con impegno, dedizione attraverso la sublimazione di se stessi (*shinjin datsuraku* 身心脱落) dedicandosi completamente al perfezionamento della Via. Nella sua

⁸ Si pensi, per esempio, al maestro Baso Dôitsu 馬祖道一 (in cinese Mǎzū Dàoyī) del periodo Tang che, riguardo alla Via diceva: «The Way needs no (special methods of spiritual) cultivation – all you need to do is put an end to (engendering all sorts of) elements. [...] If you want to directly know the Way, then ordinary mind is the Way.» (Poceski 2019, 725)

visione innovativa, la persona è posta al centro dell'attività religiosa e il raggiungimento del perfezionamento spirituale è responsabilità individuale di ciascuno.

4. La necessità di dedicarsi alla Via del Buddha con impegno e dedizione

Nella visione di Dōgen, l'impegno nella Via implica innanzitutto una vita di rigorosa moralità e il rispetto dei precetti, su cui insiste molto nei suoi scritti e che considera requisiti indispensabili.

In alcuni dei suoi testi più importanti, come *Shōbōgenzō* e *Zuimonki* (Testimonianza delle cose sentite (dal Maestro)), Dōgen affronta il tema della moralità, del valore del bene e del male dal punto di vista della legge buddhista di causa-effetto. Tuttavia, questo argomento non è l'oggetto della presente trattazione. Qui interessa piuttosto l'enfasi data alla necessità di perseguire la Via buddhista mettendo in atto comportamenti virtuosi in vista del miglioramento spirituale del praticante. L'illuminazione, sostiene Dōgen, si ottiene lasciando cadere il sé, abbandonando i coinvolgimenti e gli attaccamenti e aprendosi a una realtà più ampia di quella individuale. Questo percorso richiede una grande capacità di perseveranza, dedizione e abnegazione.

Insegna che l'illuminazione e l'ideale di perfezione sono sempre condizionati dall'accettazione delle privazioni che forgianno lo spirito delle persone e ne rafforzano la moralità e il sentimento di compassione verso il prossimo.

Senza dedizione e sforzo, nessuna Via può essere raggiunta e nessun miglioramento è realizzabile. Lo spirito deve essere forgiato nelle difficoltà, soprattutto nella «rinuncia» e nell'«abbandono» delle proprietà materiali per preferire la povertà; le comodità e i piaceri mondani devono essere abbandonati per preferire la solitudine e il «ritiro dal mondo». L'abbandono dei condizionamenti sociali è considerata una condizione fondamentale e la sua massima espressione si attua nella rinuncia a se stessi (*shinjin datsuraku*), riprendendo la concezione dell'*anattā* del Buddhismo indiano.

Perseguire la Via del Buddhismo richiede grande sforzo e determinazione perché la meta è lontana e difficile da raggiungere, ma non bisogna scoraggiarsi, piuttosto insistere e sopportare le difficoltà con coraggio e spirito risoluto. Sforzarsi di mantenere una condotta pura, che consiste nell'adottare un comportamento corretto, astenersi dalle azioni contaminanti, rimanere puri e vigili, non corrotti, in breve, seguire un percorso di miglioramento morale è non solo la condizione indispensabile per accedere alla meta suprema dell'illuminazione, ma è addirittura la manifestazione stessa dell'innata natura-di-Buddha, in altre parole, l'attuazione concreta della buddhità.

Nel capitolo 1-9 dello *Zuimonki* dice:

Importante non è capire sull'istante, ma continuare a sforzarsi, andare avanti senza accontentarsi, insistere e non abbandonare mai lo sforzo, anche se si continua a non comprendere. Nello Zen è detto «se capisci pratica, se non capisci pratica lo stesso e prima o poi, inaspettatamente, capirai» (Tollini e Marradi 2023, 103).

E nel capitolo «Gakudō yōjinshū» (Consigli per il perseguimento della Via):

Le persone che amano la Via non devono applicarsi a pratiche facili. Nel caso si dedichino a pratiche facili, di sicuro non giungeranno alla Vera Terra e non arriveranno al luogo del Tesoro. Perfino i più dotati di capacità dicono che la pratica è difficile. Rendetevi conto di quanto il Buddhismo sia profondo e grande. Se la Via del Buddha fosse originariamente facile, le persone dell'antichità dotate di grandi capacità non avrebbero detto che la pratica è di difficile attuazione e di difficile comprensione (Nishijima 1990, 25).

L'insistenza sul retto comportamento ci ricorda le virtù morali (sanscrito: *śīla*, pāli: *sīla*) del Nobile Ottuplice Sentiero del Buddhismo originario e del *sīla pāramitā*, le «perfezioni morali». A questo proposito, è possibile ipotizzare che Dōgen, con l'intenzione di rinnovare radicalmente il Buddhismo giapponese, abbia ritenuto che una posizione intransigente nei confronti del comportamento fosse il modo migliore per dare una svolta decisiva al Buddhismo giapponese, che allora soffriva di decadenza e lassismo morale. Si sentiva un pioniere che portava nel suo Paese il «vero Buddhismo» tramandato da generazioni di patriarchi e maestri.

Questa visione comportava di doversi dedicare a una pratica incessante non limitata nel tempo e nello spazio al fine di manifestare la propria natura di Buddha: una pratica intesa come modo di vita. Lo Zen di Dōgen, basato sull'identità tra pratica e illuminazione, si rivela nel comportamento: sebbene si è originariamente illuminati, ci si deve sforzare di realizzare la propria vera natura attraverso un impegno continuo nella pratica, poiché essa è la manifestazione della natura di Buddha e, in questo senso, pratica e illuminazione coincidono e sono una cosa sola. È significativo che nel capitolo «Bendōwa» dica: «Sebbene questo Dharma sia intrinsecamente presente in modo abbondante in ogni persona, non viene alla luce finché non si pratica e se non ci si illumina non si ottiene» (Etō 1986, 1, 55).

Per lo stesso motivo – cioè poiché la pratica non è strumentale, e non è l'accumulo di meriti cronologicamente differenziati dall'ottenimento dell'illuminazione – la pratica non è separata dalla normale vita quotidiana: non c'è un tempo di pratica separato da una vita quotidiana di non-pratica. La vera pratica è continua e ininterrotta: ogni momento e ogni luogo è il momento della pratica. Allo stesso modo, la manifestazione della propria natura di Buddha non è intermittente, ma può essere solo continua. Ciò implica essere sempre nella pratica, quindi manifestare la propria buddhità in ogni momento. Pertanto, ogni azione deve essere il risultato della perfezione della propria buddhità.

Riguardo al retto comportamento, Dōgen usa il termine *igi* che nel Buddhismo significa agire con purezza, avendo abbandonato tutte le contaminazioni che derivano dagli attaccamenti alle cose del mondo. A questo proposito, nel capitolo «Gyōbutsu igi» dice: «Tutti i Buddha, senza eccezione, attuano completamente *igi*, questo è il Buddha-praticante.» (Etō 1986, 1, 345) Purezza, moralità rigorosa, comportamento corretto e non attaccamento sono quindi modi diversi di esprimere lo stato interiore del ricercatore e del praticante della

Via. Questo significa essere liberi da attaccamenti, liberi dai condizionamenti, dedicati, positivi, senza restrizioni, altruisti e attenti. In altre parole, non contaminati dalle macchie né dai legami e dalle attrattive del mondo. È uno stato puro dell'essere, che coincide con la manifestazione e realizzazione della propria natura di Buddha.

Abbandonare gli attaccamenti e allontanarsi dalla mondanità è un modo concreto di attuare quello che Dōgen considera il più importante degli obiettivi, l'unico che permette di accedere all'illuminazione: lasciar cadere il proprio corpo e la propria mente o *shinjin datsuraku*. Solo impegnandosi incessantemente ad abbandonare ogni coinvolgimento si può abbandonare anche il proprio io, e il comportamento corretto è il modo per lasciar andare il proprio egocentrismo.

L'insistenza sulla correttezza del comportamento nel percorso della Via si trova anche quando afferma che *sahō* 作法, termine che nel lessico buddhista significa «attenersi alle regole di comportamento» è l'ottenimento della Via:⁹ nel capitolo «Senjō» (Lavare purificando) scrive: «*Sahō* è la dottrina e l'ottenimento della Via è *sahō*» (Etō 1986, 1, 107).

Questa enfasi sul rispetto dei precetti e delle regole monastiche, e sul comportamento virtuoso ha lo scopo di rimarcare l'importanza di abbandonare se stessi e di favorire la manifestazione del *satori* (e della nostra natura originale, che è la natura di Buddha). Così come la pratica dello *zazen* (e qualsiasi altro tipo di pratica) è il modo per manifestare la propria natura-di-Buddha incontaminata, allo stesso modo, nella vita di tutti i giorni, bisogna manifestare un comportamento di perfezione, che è la perfezione del Buddha. Questo è anche il significato di «unità di pratica e illuminazione», poiché la pratica è la manifestazione più pura della realtà illuminata.

Dōgen dice nel capitolo «Gakudō yōjinshū»: «Per fare in modo che pratica quotidiana e la Via siano in armonia, come ci si deve comportare nella vita di tutti i giorni? Avendo una mente che non afferra e non rigetta, una mente libera da fama e profitto. Praticare il Buddha-Dharma non è farlo pensando che sia di vantaggio per qualcuno» (Nishijima 1990, 20-21). E nel capitolo «Sokushin zebutsu» (Questo stesso corpo è il Buddha): Tutti i Buddha sono tutti i Buddha della non contaminazione» (Etō 1986, 1, 105).

Perciò, Dōgen nel capitolo «Bendōwa» (Discorso sul perseguimento della Via) dice ai suoi praticanti: «Attenersi strettamente ai precetti e comportarsi correttamente è una regola della scuola zen. È anche la tradizione dei Buddha e dei patriarchi» (Etō 1986, 1, 70).

Come già notato in precedenza, Dōgen inizialmente, dopo il rientro in patria, aveva un atteggiamento di apertura verso la pratica dei laici, ritenendo che anche costoro potessero accedere all'illuminazione se avessero mantenuto un modo di vita corretto, rispettato i precetti e si fossero dedicati alla pratica. Per esempio, nel

⁹ Si noti che il termine *sahō* in caratteri sino-giapponesi è composto di 作 che significa «costruire, creare» e 法, il Dharma. Quindi indica il modo di attuare la legge buddhista. *Sahō* è anche usato per indicare la celebrazione dei riti religiosi.

Nel capitolo «Bendōwa», Dōgen dice: «Si sappia che si deve praticare avendo ottenuto la Via» (Etō 1986, 1, 66-67). Il significato di questa frase va compreso profondamente. «Averlo ottenuto la Via» significa «avendo ottenuto l'illuminazione», quindi la pratica vera, quella priva di connotazioni egoistiche si espleta attenendosi alla Via, essendo uno con essa. D'altra parte, nella concezione che Dōgen ha della pratica e della sua identità con l'illuminazione, praticare nell'illusione è null'altro che illusione. Pratica-illuminazione si realizza solo nella dimensione dell'illuminazione. La pratica nell'illusione può condurre ad un alto grado di perfezionamento spirituale, cioè alla realizzazione di sé, ma questo non è ancora la liberazione dagli attaccamenti: solo quando la pratica condurrà alla realizzazione del non-sé, allora sarà una pratica liberatoria, poiché la liberazione non è per il sé, ma per il non-sé.

In definitiva, nella concezione di Dōgen, la Via è il percorso che si intraprende per lasciar cadere il proprio io illusorio e manifestare l'innata natura-di-Buddha: la realizzazione sta nella attuazione e manifestazione nella vita di tutti i giorni, in cui non c'è separazione tra pratica e non-pratica, ma ogni comportamento è sempre pratica della Via, o piuttosto non-pratica della Via.

In conclusione, sforzarsi di attenersi alle regole morali è proprio il modo di agire secondo i principi dello *shushō ichinyo* (unità di pratica e illuminazione). In alcune forme di insegnamento buddhista si può trovare un punto di vista opposto: agire senza regole e spontaneamente è visto come l'attuazione dell'attenzione al qui e ora e agire senza produrre *karma*. Questo atteggiamento si trova talvolta nei testi Chan cinesi dell'epoca Tang, per esempio. Tuttavia, Dōgen non è d'accordo con questo punto di vista, e la ragione è ovvia: come può la mente illusa della persona comune produrre una "azione pura" (pratica o altro)? Solo la mente di chi ha raggiunto la perfezione spirituale dell'illuminazione può farlo. Quindi, solo avendo abbandonato se stessi, l'accumulo di tracce karmiche perderebbe il suo significato – a chi farebbero riferimento le tracce? – e l'azione allora non sarebbe più produttrice di residui karmici. Allora, il comportamento morale non sarebbe più un'ascesi personale, ma la manifestazione impersonale della propria natura di buddha, o meglio la manifestazione della natura di buddha che siamo.

Sforzarsi di praticare significa sforzarsi di comportarsi come un Buddha e di realizzare il cuore-mente di un Buddha: così facendo, col tempo si potrà manifestare la propria vera natura, cioè la natura di Buddha. La perfezione esteriore alla fine si trasformerà nella perfezione interiore del cuore-mente.

Per questo motivo, il Buddhismo di Dōgen è una Via: un percorso di auto-miglioramento in vista della manifestazione della natura di Buddha in tutti gli aspetti, sia esterni che interni, sia fisici che mentali e morali. Solo la perfezione è pura, ma il cammino verso questa meta è arduo e pieno di sacrifici volti a far dimenticare il sé.

Bibliografia

- Brear, A. D. 1974. "The Nature and Status of Moral Behavior in Zen Buddhist Tradition." *Philosophy East and West*, University of Hawai'i Press, 24, 4: 429-41.

- Cozort, Daniel e Shields M. James (a cura di). 2021. *The Oxford Handbook of Buddhist Ethics*, Oxford University Press.
- Etō, Sokuō (ed.). 1986. *Shōbōgenzō*, 3 vols., Tokyo: Iwanami shoten.
- Fox, A. Douglas. 1971. "Zen and Ethics: Dōgen's Synthesis», *Philosophy East and West*, University of Hawai'i Press, 21, 1: 33-41.
- Itō, Shūken (a cura di). 2007. *Goroku. Genbun taishō gendaigo yaku, Dōgen zenji zenshū, 14* (I Detti dei Maestri. Traduzione in lingua moderna a fronte del testo originale. Le opere complete di Dōgen, vol. 14), Tokyo: Shunjūsha.
- Kim, Hee-jin. 1987. *Dōgen kigen: mystical realist*, Tucson: The University of Arizona Press.
- LaFleur, William R. (a cura di). 2007. *Dōgen Studies*, Honolulu: University of Hawaii Press.
- Leggett, Trevor. 1978. *Zen and the Ways*, Routledge.
- Leighton, Taigen Dan. 2007. *Visions of Awakening Space and Time: Dōgen and the Lotus Sutra*, Oxford: Scholarship Online.
- Loori, J. Daido. 1996. *The Heart of Being: Moral and Ethical Teachings of Zen Buddhism*, Boston: Charles E. Tuttle Co.
- Ludwig, M. Theodore 1974. *The Way of Tea: A Religio-Aesthetic Mode of Life», History of Religions* 14, 1: 28-50.
- Nishijima, Wafu (et al. a cura di). 1990. *Dōgen zenji shihōshū* (Quattro testi-tesoro del maestro Dōgen) Tokyo: Kanazawa bunko.
- Poceski, Mario. 2007. *Ordinary Mind as the Way. The Hongzhou School and the Growth of Chan Buddhism*, Oxford University Press.
- Poceski, Mario. 2019. "Mazu Daoyi." In *Brill's Encyclopedia of Buddhism*, Volume II: Lives, Brill.
- Steineck, Raji. 2018. "'Religion' and the Concept of the Buddha Way: Semantics of the Religious in Dōgen." *Asiatische Studien / Études Asiatiques*, 72(1): 177-206.
- Tollini, Aldo. 2009. *Antologia del Buddhismo giapponese*, Torino: Einaudi.
- Tollini, Aldo. 2017. *L'ideale della Via. Samurai, monaci e poeti nel Giappone medievale*, Torino: Einaudi.
- Tollini, Aldo. 2021. *Alla ricerca della mente. Testi del Buddhismo Chán cinese di periodo Tang*, Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Tollini, Aldo e Marradi Anna Maria Shinnyo (a cura di). 2023. *Eihei Dōgen, Shōbōgenzō Zuimonki. Discorsi informali*, Bompiani, Firenze. Testo originale a fronte.
- Whitehill, James. 1987. "Is There a Zen Ethic?." *The Eastern Buddhist*, New Series, 20, 1: 9-33.

Risorse informatiche

S.A.T. Daizōkyō Text Database, <https://21dzk.l.u-tokyo.ac.jp/SAT/satdb2015.php?lang=en>.