

## Traduzione italiana dell'*Oradegama* di Hakuin Zenji (2)

Anna RUGGERI TAKESHITA

〈要約〉

本稿では、白隠慧鶴(1685年-1768年)の『遠羅天釜』の伊訳を試みた。「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、「鍋島撰州殿下近侍書」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。

本稿で引き続きとして伊訳している『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。前回に『研究論叢』LXXXIIに掲載された翻訳の部分には、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。今回の伊訳の部分には、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説明している。

本翻訳は、『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)にある白隠自筆刻本(鹿苑寺所蔵)の写しから行ったものである。

### Oradegama, volume I

In tutto questo, quando ci adoperiamo totalmente per realizzare la nostra vera natura, cercando di ottenere un'energia vitale capace di renderla manifesta in qualsiasi luogo, non c'è niente che valga quanto la pratica nell'attività.

Ad esempio, immaginiamo di avere alcune centinaia di *ry*<sup>1)</sup> d'oro e di farle custodire a una persona che per sorvegliarle si rinchiude in una stanza, chiude la porta a chiave e siede accanto ad esse; anche se di fatto le custodisce facendo in modo che nessuno le prenda e le rubi, non si potrà facilmente dire che si sia comportato come una persona energica e che abbia svolto un lavoro ammirevole.<sup>2)</sup> Questa situazione è paragonabile alla pratica distorta e individualista del buddhismo

*h nay na*<sup>3)</sup>.

Diversamente, immaginiamo un'altra persona cui venga ordinato di prendere queste monete d'oro e farle recapitare in un certo luogo e che quest'uomo, in mezzo a bande di ladri che sciamano come vespe e a malfattori che pullulano come formiche, pieno di coraggio si sistemi una spada alla cintola, si rimbocchi l'abito fin sopra la tibia, assicuri le monete alla punta di un bastone che si carica in spalla e da solo le porti fino a quel dato luogo senza un minimo accenno di paura. In questo caso, ci possiamo congratulare con lui per la sua spettacolare impresa e per il suo valore. Ciò è paragonabile alla vera pratica del perfetto *bodhisattva*<sup>4)</sup>, che da un lato si impegna nella pratica per il suo Risveglio e dall'altro salva tutti gli altri esseri senzienti [guidandoli verso la realizzazione della Via<sup>5)</sup>]. Quelle centinaia di *ry* d'oro rappresentano la grande aspirazione, solida e che mai indietreggia, nei confronti della retta pratica<sup>6)</sup>. I ladri che sciamano come vespe e i malfattori che pullulano come formiche simboleggiano le passioni degli uomini e cioè i Dieci Legami<sup>7)</sup>, i Cinque Offuscamenti<sup>8)</sup>, i Cinque Desideri<sup>9)</sup> e gli Otto Ostacoli<sup>10)</sup>. L'uomo raffigura il praticante impegnato a realizzare il vero *zen*, colui che ha raggiunto il perfetto risveglio<sup>11)</sup> del buddhismo *mah y na*. Quel certo luogo rappresenta il meraviglioso mondo del *nirvana* in cui vigono le Quattro Virtù<sup>12)</sup>, ossia l'eterna permanenza, la beatitudine, il Sé originario e la purezza. Per questo si dice che i monaci che praticano il vero *zen* debbano svolgere le loro attività quotidiane, come lo *zazen* e il riposo, nei luoghi del mondo contaminante con i suoi fenomeni<sup>13)</sup>.

Spesso si è portati a criticare e svilire gli antichi praticanti del buddhismo *h nay na*, ma sia per la forza della loro comprensione della Via, sia per la luminosità della loro saggezza e per la ricchezza delle loro virtù, gli uomini di oggi non sono in grado di eguagliarli. Poiché essi sbagliavano il modo di praticare prediligendo soltanto i luoghi solitari e silenziosi, non conoscevano minimamente l'operato dei *bodhisattva*<sup>14)</sup> e non erano in possesso dei meriti necessari per edificare il regno di *Buddha*, il Tathāgatha<sup>15)</sup> li paragonò a volpi rognose, mentre *Vimalak rti*<sup>16)</sup> li biasimava per il fatto di essere quel genere di persone che causano l'essiccamento dei germogli e l'imputridimento dei semi<sup>17)</sup> [del Risveglio].

Come disse il terzo patriarca del *chan*, "se si vuole ottenere il vero Risveglio della pratica *mah y na*, non si deve rifuggire dalle Sei Contaminazioni del mondo fenomenico"<sup>18)</sup>. Questo però non significa che ci si deve al contrario deliziare degli oggetti dei sensi<sup>19)</sup>. Come un uccello acquatico che quando entra nell'acqua non si bagna per niente le ali, si deve invece continuare a praticare con determinazione e senza sosta, rimanendo nella realtà del mondo fenomenico, senza né attaccarsi né rigettare gli oggetti dei sensi. Se per caso dovessimo continuare a evitare le Sei Contaminazioni che costituiscono il mondo reale e a temere gli Otto Venti<sup>20)</sup> che muovono le passioni, senza neanche accorgercene cadremmo nel buco della pratica *h nay na* e non riusciremmo mai a realizzare la Via del Buddha.

Yongjia Xuanjue<sup>21)</sup> [nella sua opera *Zheng Daoge*] affermò: “Il potere della saggezza ottenuta praticando lo *zen* nel mondo del desiderio è come il loto che sboccia dal fuoco e non potrà mai essere distrutto<sup>22)</sup>. Neanche lui vuole affermare che bisogna vivere vittime dell’attaccamento ai Cinque Desideri. Al contrario, anche se ci si trova in mezzo alle Sei Contaminazioni e ai Cinque Desideri, bisogna agire mantenendo la propria mente pura e coerente, proprio come il fiore del loto che non si macchia del fango dal quale sboccia.

Nonostante questo, anche una persona che vive nelle foreste in mezzo alle montagne o nei campi lontano dalle zone abitate, che mangia un solo pasto al giorno e pratica la Via sia di giorno sia di notte<sup>23)</sup>, non riesce ad agire con purezza. Figuriamoci, allora, quanto ciò sarà irrealizzabile per uno che vive con la sua famiglia in mezzo all’agitazione di una vita piena di occupazioni. Se non si possiede l’occhio per vedere nella propria natura, non si avrà la possibilità di vivere in accordo con questa verità buddhista. Perciò Bodhidharma<sup>24)</sup> ha detto: “Se desideri realizzare la Via del Buddha, devi guardare nella tua propria natura<sup>25)</sup>”.

Se tu riesci improvvisamente a risvegliarti alla vera realtà dei fenomeni e alla saggezza dell’Unico Veicolo<sup>26)</sup>, le Sei Contaminazioni saranno la meditazione *zen* e i Cinque Desideri saranno l’Unico Veicolo. In questo modo, tutto sarà presente durante la meditazione *zen*: dalle parole al silenzio, dal movimento alla tranquillità<sup>27)</sup>. Se si riuscirà in questo, la nostra realizzazione e quella di una persona che pratica tranquillamente nelle foreste e nelle montagne saranno differenti tanto quanto il paradiso lo è dalla terra.

[Il precedente riferimento al] loto che attraversa il fuoco, non vuole essere una lode ai praticati, persone assai rare in questo mondo. Yongjia comprese il significato profondo dell’insegnamento *tiantai* per il quale “le Tre Verità sono una<sup>28)</sup> e perfezionò con accuratezza la pratica dello *shikan*<sup>29)</sup>, tanto che anche nella sua biografia [raccolta nel *Keitoku Dentōroku*]<sup>30)</sup> esprime la sua ammirazione per la pratica *zen* in quanto presente in tutti gli aspetti della vita quotidiana, affermando: “i Quattro Retti Comportamenti coincidono sempre con la meditazione *zen*”<sup>31)</sup>. Nonostante il suo commento sia molto breve, non è qualcosa da interpretare con leggerezza. L’affermazione “i Quattro Retti Comportamenti coincidono sempre con la meditazione *zen*” si riferisce alla condizione mentale in cui “i Quattro Retti Comportamenti non sono altro che la meditazione *zen* e la meditazione *zen* non è altro che i Quattro Retti Comportamenti”. La stessa cosa è espressa dalla frase [attribuita a Vimalakīrti] in cui si afferma che “il *bodhisattva*, senza edificare il luogo per la pratica, manifesta i suoi numerosi retti comportamenti”<sup>32)</sup>.

In altre parole, poiché il loto è un fiore che sboccia dentro l’acqua, quando si avvicina al fuoco appassisce immediatamente. La fonte di calore è, quindi, per il loto il peggior veleno in assoluto. Tuttavia, il loto che sboccia dalle fiamme, più a contatto con il fuoco si trova e più bello e profumato diventa. Una persona che pratica sin dall’inizio provando avversione e quindi evitando gli oggetti dei

Cinque Desideri, non importa quanto possa essere esperto nella dottrina della vacuità del sé e dei fenomeni<sup>33)</sup> e non importa quanto chiaro sia il suo modo di intendere la Via, quando si allontana dal tranquillo e silenzioso luogo della pratica ed entra nel mezzo dell'attività quotidiana<sup>34)</sup>, egli sarà come un mollusco fuori dall'acqua o una scimmia lontana dagli alberi. Non avrà neanche un po' di energia e sarà proprio come il loto che quando si trova vicino al fuoco appassisce subito.

Se, invece, sempre in mezzo alla realtà quotidiana delle Sei Contaminazioni una persona si impegna [nella pratica] con spirito intrepido, senza farsi distrarre e senza esitare, diventando un tutt'uno con ciò che fa e senza commettere nemmeno un errore, sarà come quell'uomo che attraversando luoghi turbolenti e pericolosi è riuscito a consegnare le centinaia di *ry* d'oro. Mostrandosi degno di fiducia e di carattere forte, e procedendo senza un momento di interruzione, in un istante riuscirà a superare e a liberarsi dai legami della coscienza profonda e dalle radici delle passioni, e trascendendo ogni dualità come quella della vita e della morte proverà una tale gioia da fargli sembrerà che lo spazio e il cielo cadano e una montagna di ferro si sgretoli. Egli sarà come il loto che sboccia dal mezzo delle fiamme, il cui colore e la cui fragranza diventano più intensi a mano a mano che si avvicinano al fuoco. E questo perché il fuoco è il loto e il loto è il fuoco.

### 注

- 1) Il *ry* 兩 era in origine un'unità di peso per l'oro. In seguito divenne la valuta del periodo Tokugawa.
- 2) Non siamo a conoscenza di altri testi che riportano questo esempio, quindi si può ritenere che sia una creazione di Hakuin, il quale d'altronde si serve spesso di aneddoti e metafore per spiegare gli insegnamenti buddhisti e le caratteristiche della pratica *zen*.
- 3) Il termine qui usato è *nij sh mon* 二乗声聞 e indica il buddhismo *h nay na*, la cui pratica è incentrata sulla realizzazione di se stessi.
- 4) *End n bosatsu* 円頓菩薩. È un termine utilizzato in particolare nella scuola *tiantai* (in giapponese: *tendai* 天台). Nella scuola *zen* il termine *end n* indica l'essenza ultima del buddhismo *mah y na*, di conseguenza *end n bosatsu* è il *bodhisattva* che, incarnando in pieno l'idea della pratica *mah y na*, si dedica a infinite pratiche sia per la propria realizzazione o risveglio sia per quella degli altri esseri senzienti in qualità di guida. Si veda anche la nota successiva.
- 5) L'espressione qui utilizzata è *j gubodai gekeshuj* 上求菩提下化衆生 ed esprime un concetto fondamentale del buddhismo, già presente nell'opera della scuola *tiantai Mohe zhiguan* (giapponese: *Makashikan* 摩訶止觀), e particolarmente enfatizzato da Hakuin. Descrive la pratica del *bodhisattva* che simbolicamente è rivolta verso l'alto quando si dedica al suo Risveglio e verso il basso quando si occupa della salvezza di tutti gli esseri senzienti indicando loro il cammino verso la realizzazione della Via, ma che da un punto di vista temporale manifesta contemporaneità. Per Hakuin, questo concetto deve essere sempre presente nella mente e nelle intenzioni del praticante.
- 6) Il termine utilizzato in questo caso è *sh nen kuf* 正念工夫 e anche questo rappresenta un concetto fondamentale nell'insegnamento di Hakuin. Nel buddhismo, *sh nen* indica la settima

delle Otto Virtù comprese nel Nobile Ottuplice Sentiero (in giapponese *hassh d* 八正道; in sanscrito *rya ast ngika m rga*). Il Nobile Ottuplice Sentiero comprende: la retta visione (in giapponese: *sh ken* 正見), la retta intenzione (in giapponese: *sh shiyui* 正思惟), la retta parola (in giapponese: *sh go* 正語), la retta azione (in giapponese: *sh g* 正業), il retto modo di vivere (in giapponese: *sh my* 正命), il retto sforzo (in giapponese: *sh sh jin* 正精進), la retta presenza mentale (in giapponese: *sh nen* 正念) e la retta concentrazione (in giapponese: *sh j* 正定). Il termine *kuf* viene spesso utilizzato per indicare l'impegno nella vera pratica *zen* e in particolare nella realizzazione del *k an*.

- 7) I Dieci Legami, in giapponese *jitten* 十纏, che ostacolano la mente impedendole così il Risveglio e incatenano gli esseri umani a una esistenza ciclica, sono: la mancanza di coscienza (in giapponese: *muzan* 無慚), la mancanza di vergogna (in giapponese: *mugi* 無愧), l'invidia (in giapponese: *shitsu* 嫉), l'avarizia (in giapponese: *ken* 慳), il rimorso (in giapponese: *ke* 悔), la sonnolenza (in giapponese: *min* 眠), la volubilità (in giapponese: *j ko* 掉挙), la svogliatezza (in giapponese: *konjin* 惛沈), la collera (in giapponese: *fun* 忿) e l'ipocrisia (in giapponese: *fuku* 覆).
- 8) I Cinque Offuscamenti, in giapponese *gogai* 五蓋, che bloccano la vera mente, sono: la cupidigia (in giapponese: *donyoku* 貪欲), l'ira (in giapponese: *shini* 瞋恚), il torpore (in giapponese: *konmin* 惛眠), l'agitazione e il rimorso (in giapponese: *j ke* 掉悔), e il dubbio (in giapponese: *gi* 疑).
- 9) I Cinque Desideri, in giapponese *goyoku* 五欲, ossia i desideri verso gli oggetti dei sensi sono: il desiderio di ricchezza (in giapponese: *zaiyoku* 財欲), il desiderio di sesso (in giapponese: *shikiyoku* 色欲), il desiderio di bevande e cibo (in giapponese: *inshoku yoku* 飲食欲), il desiderio di fama (in giapponese: *meiyoku* 名欲) e il desiderio di sonno (in giapponese: *suimin yoku* 睡眠欲).
- 10) Gli Otto Errori, in giapponese *hachija* 八邪, cioè le azioni o errori che ostacolano le otto virtù del Nobile Ottuplice Sentiero, sono: la visione errata (in giapponese: *jaken* 邪見), l'intenzione errata (in giapponese: *jashiyui* 邪思惟), la parola errata (in giapponese: *jago* 邪語), l'azione errata (in giapponese: *jag* 邪業), il modo di vivere errato (in giapponese: *jamy* 邪命), lo sforzo errato (in giapponese: *jash jin* 邪精進), la presenza mentale errata (in giapponese: *janen* 邪念) e la concentrazione errata (in giapponese: *jaj* 邪定).
- 11) Qui appare nuovamente il termine *end n* 円頓, particolarmente utilizzato nella scuola *tiantai*.
- 12) *J raku gaj* 常樂我淨. Si tratta delle quattro proprietà o virtù del *nirvana* (in giapponese: *nehan* 涅槃) definibili anche come assenza di cambiamento, assenza di sofferenza, assenza di legami e assenza di passioni. I loro contrari descrivono, invece, le caratteristiche del mondo dei non risvegliati. La loro descrizione si trova nel *Mah parinirv na S tra* (in giapponese: *Daihan nehanky* 『大般涅槃經』).
- 13) *Sh shiki tairi* 声色堆裏. Il mondo fenomenico per il buddhismo è caratterizzato dalla Sei Contaminazioni o *roku jin* 六塵. Questo termine è un sinonimo di *rokky*, che indica i sei oggetti di cognizione corrispondenti ai sei organi di senso e sono: i colori (in giapponese: *shiki* 色), i suoni (in giapponese: *sh* 声), gli odori (in giapponese: *k* 香), i gusti (in giapponese: *mi* 味), il contatto (in giapponese: *soku* 触) e gli elementi (in giapponese: *h* 法). Costituiscono gli oggetti che contaminano la purezza originaria della nostra mente. Il termine *sh shiki tairi* utilizza solo i nomi dei primi due oggetti per rappresentarli tutti.
- 14) Il concetto stesso di *bodhisattva*, che oltre all'ottenimento del suo risveglio si dedica anche alla salvezza di tutti gli altri esseri senzienti, è di origine *mah y na* e quindi sconosciuta ai praticanti *h nay na*.
- 15) Qui il termine giapponese *nyorai* 如来 indica Śākyamuni Buddha.

- 16) Un famoso laico buddhista, le cui gesta e insegnamenti sono raccolti nel *Vimalak rti nirde a s tra* (in giapponese: *Yuimaky* 『維摩經』). Il termine qui utilizzato non è Yuima ma Jōmyō, un'altra versione giapponese del nome *Vimalak rti*, ma in realtà qui Hakuin avrebbe dovuto fare riferimento al *Vimalak rti s tra*.
- 17) Il riferimento simbolico è ai germogli e ai semi del risveglio.
- 18) Questa frase è presente nello *Xinxin ming* (in giapponese: *Shinjin mei* 『信心銘』), testo attribuito al terzo patriarca cinese, Sencan (in giapponese: Sōsan 僧璨; ?-606).
- 19) Il riferimento è ai *rokujin*, la cui spiegazione è stata riportata precedentemente. Cfr. nota 13.
- 20) Gli Otto Venti, in giapponese *happ* 八風, cioè le otto tentazioni che provocano e agitano la mente, sono: il guadagno (in giapponese: *ri* 利), la perdita (in giapponese: *sui* 衰), la calunnia (in giapponese: *ki* 毀), l'elogio (in giapponese: *yo* 譽), la lode (in giapponese: *sh* 称), lo scherno (in giapponese: *ki* 譏), il dolore (in giapponese: *ku* 苦) e il piacere (in giapponese: *raku* 楽).
- 21) In giapponese Yōka Genkaku (永嘉玄覺, 665-713). È considerato l'autore dello *Zheng Daoge* (in giapponese: *Sh d ka* 『證道歌』). Fu un discepolo di Huineng (in giapponese: Enō o, nella versione più lunga, Rokuso Enō 六祖慧能 638-713), il sesto patriarca dello *zen* cinese o *chan*.
- 22) Si tratta di una frase presente nello *Sh d ka*.
- 23) Si riferisce ai sei periodi del giorno (giapponese: *rokuji gy d* , 六時行導 [道]), le sei ore in cui il praticante, senza sdraiarsi o riposarsi, si dedica solo alla pratica dello *zazen*. 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.
- 24) Bodhidharma (in giapponese: Bodai Daruma 菩提達磨) è il primo patriarca del *chan*.
- 25) Si tratta di una frase presente nello *Xiemo lun* (in giapponese: *Ketsumyaku ron* 『血脉論』), opera attribuita a Bodhidharma, ma verosimilmente di epoca successiva.
- 26) Nel *Saddharma Puṇḍar ka S tra* o *S tra del Loto* (in giapponese: *Hokeky* 『法華經』) si sostiene che l'insegnamento del Loto rappresenti l'Unico Veicolo e che non ne esistano altri. L'espressione in giapponese è: *yūiu ichij* 「唯有一乘」 ed è un concetto portante del *S tra del Loto* che cerca in questo modo di eliminare discriminazioni tra buddhismo *mah y na e h nay na*.
- 27) Il termine utilizzato è *gomoku d sei* 語默動靜 e indica la totalità delle azioni della vita quotidiana.
- 28) Il termine utilizzato è *santai sokuichi* 「三諦即一」, per cui le Tre Verità dell'insegnamento *tiantai* sono tre ma costituiscono un tutt'uno. Le Tre Verità, denominate *k tai* 空諦, *ketai* 假諦 e *ch tai* 中諦, sono utilizzate per descrivere la realtà in tre aspetti. *K tai*, la Verità del Vuoto, ci spiega che tutti gli esistenti sono vuoti e non sostanziali nella loro essenza. *Ketai*, la Verità dell'Esistenza Nominale, afferma che tutti i fenomeni sono manifestazioni temporanee prodotte da cause e condizioni, ed esistono solo per via della loro designazione nominale. Infine *Ch tai*, la Verità Mediana, è la spiegazione del fatto che la realtà assoluta di tutti gli esistenti non può essere definita in termini né negativi né affermativi, né di vuoto né di esistenza nominale e provvisoria, perché è una verità che trascende la dicotomia e si colloca nel mezzo delle altre due verità. L'insegnamento *tiantai* delle Tre Verità si rifà ad alcuni versi del fondatore della scuola *m dhyam-ika*, Nāgārjuna (metà del II sec. - metà del III sec.), contenuti nel trattato di quattro volumi *M la-m dhyamaka-stra* (in giapponese: *Ch ron* 『中論』).
- 29) *Shikan* 止觀. Il termine indica “cessazione (o quiescenza) e contemplazione”, in relazione alla pratica meditativa buddhista che mira a calmare i pensieri (止) e ad applicare una lucida osservazione (觀), condizioni necessarie allo sviluppo della concentrazione e alla comprensione dei principi della realtà.
- 30) Il riferimento è alla biografia di Yongjia contenuta nel IV volume del *Jingde chuandeng lu* (in

giapponese: *Keitoku dent roku* 景德傳燈錄). Quest'opera di 30 volumi, composta da Yong'an Daoyuan (永安道源, ?-?) nel primo anno dell'epoca Keitoku (1004) e pubblicato nel 1008, raccoglie le biografie di 1701 maestri *zen* indiani e cinesi, numero che stabilisce simbolicamente la quantità dei *k an* esistenti.

- 31) I Quattro Retti Comportamenti (in giapponese: *shiigi* 四威儀, che secondo Yongjia sono sempre presenti nella meditazione *zen*, indicano le azioni del camminare 行, dello stare in piedi 住, del sedersi 坐 (in particolare a gambe incrociate in meditazione) e dello sdraiarsi 臥. Queste quattro posture si pensava comprendessero tutte le attività umane, specialmente in riferimento alla pratica monastica, ed erano spesso identificate come caratteristiche dei *bodhisattva*.
- 32) Frase presente nel capitolo *Bosatsubon* 菩薩品 del già citato *Yuimaky* 『維摩經』, che insieme alla più famosa espressione *jikishin ze d j* 直心是道場 (trad. italiana: la nostra integra mente è in sé il luogo della pratica) ci spiega che il vero luogo della pratica o *d j* non è altro che la nostra stessa mente e quindi non è un luogo da edificare poiché già in noi.
- 33) 我法二空 *gah nik* . Significa che i vari fenomeni, compresi noi stessi, sono privi di sostanza e quindi rappresentano una manifestazione della vacuità.
- 34) I due termini che Hakuin contrappone per spiegare il concetto per lui fondamentale di "pratica nell'attività" sono *j ch* 靜中 e *d ch* 道中, che indicano rispettivamente il luogo tranquillo e silenzioso dove ci si siede solitamente per praticare lo *zazen* e la rumorosa confusione presente nella realtà della vita quotidiana. Secondo Hakuin è inutile rifugiarsi in luoghi tranquilli per praticare, perché la vera pratica è quella che si realizza nel mondo pieno di distrazioni e di persone schiave delle passioni e dei desideri. Questo tipo di pratica svolta nell'attività è per Hakuin la più solida, la vera e unica pratica.

