

[fonto] La Japana Budhano, n-ro 245

修証義

ŜUŜOGI

PRINCIPO DE DARMO-STUDO

LA UNUA DE DECEMBRO 1990

Tradukita de Izutani Konann 出谷根庵翻訳

Revizita de Samura Ryuei 佐村隆英監修

JBLE

PRINCIPO DE DARMO-STUDO

ŜUŜOGI

ĈAPITRO LA UNUA : Enkonduko

(1)

Por budhanoj la plej grava estas kompreni naturon de naskiĝo, vivo kaj morto. Ĉar inter naskiĝo kaj morto troviĝas Budho, morto mem jam gravas. Tio signifas ke vivo kaj morto tuj egalas al nirvano, aŭ vi ne bezonas malŝati naskiĝon, vivon kaj morton, aŭ vi ne devas deziri naskiĝon, vivon kaj morton kiel nirvanon. Konsiderante tiel, por la unua fojo vi povas el-liberigi vin de naskiĝo, vivo kaj morto.

Kaj vi finkomprenu ke tio estas por vi la plej grava celo.

(2)

Tre malofta estas ke homo naskiĝas kiel individuo, ankaŭ eĉ plu malofta estas ke la individuo renkontas la instruon de Budho. Ni feliĉe ne nur naskiĝis kiel homo, sed ankaŭ nun ricevas la instruon dank' al bonfaroj de antaŭuloj niaj. Vi devas vivi vian superan vivon vere kaj tute signifoplene. Vi ne facilanime pasigu vian indan tempon de kiam vi ricevas la instruon de Budho.

(3)

Ĉar ĉio ŝanĝiĝas, via vivo povas finiĝi je ĉiu momento. Senhalta daŭro de tempo ĉiam vin maljunigas. Tempo pasas kaj viaj ruĝvangoj jam neniam revenas. Kien foriris via juneco, vi neniam plu ĝin rekiros. Pripensu, ĉu iam ekzistis okazo ke tempo renverse flugis.

Kiam io komencas ŝanĝiĝi, nenio helpas ĝin haltigi. Eĉ reĝo, ministro, intima amiko, servanto, familiano aŭ viaj riĉaĵoj ne helpas vin restigi ĉi tie eterne. Vi absolute sola devas ekiri al nekonata loko. Tiam vin akompanas neniu alia sed nur viaj bonfaroj kaj malbonfaroj.

(4)

En tiu ĉi mondo, vi ne aliĝu al grupo de maljustaj malbonuloj, kiuj ne prizorgas kaŭzon kaj rezulton, kiuj ne pripensas ke sia ago rezultas konsekvencon, kiuj ne komprenas ke je tiu ĉi mondo sekvas la alia mondo kaj plu, kiuj ne distingiĝas inter bono kaj malbono.

Entute principo de kaŭzo kaj rezulto estas tute evidenta kaj estas neniam malregula. Malbonfaranto certe degeneras, dum bonklopodanto ĉiam gajnas, tiu naturo precize estas ĉiam sur ĉio aplikebla.

Se okazus ke la principo de kaŭzo kaj rezulto ne estas aplikebla, Budho ne aperus en tiun ĉi mondon. Ankaŭ budhismo ne disvastiĝus tiel el okcidento, la sanktulo neniam alvenus al oriento.

(5)

Ekzistas tri sinsekvaj periodoj por repagi al viaj faroj bona kaj malbona. La unua nomiĝas "repagi ĵus nun": La dua "repagi en sekvanta vivo": Kaj la tria "repagi en estonta vivo". Je la komenco, por lerni la instruon de Budho vi devas pristudi tiujn ĉi tri periodojn por repagi al via bon-malbon-faro. Se vi prenas alian vojon, vi certe eraras la trafan vojon kaj ne nur ekopinias malĝuste, sed ankaŭ vi faras vin mem aparteni al kruela mondo kaj ricevas longe daŭran suferon.

(6)

Vi ja devas konstati ke via vivo en tiu ĉi mondo estas nur unusola, sed vi neniam havas la duan aŭ trian vivon.

Estus granda bedaŭro se vi tute ne komprenas, laŭ malĝusta opinio, ke vi jen faras malbonon, kvankam vi fakte faras malbonon. Vi ne povas eviti repagon por aŭ rezulton pro via malbonfaro, eĉ se vi konsideras malĝuste ke vi nerekonante faris vian malbonon.

ĈAPITRO LA DUA : Konfeso kaj Senpekigo

(7)

Pro sia granda mizerikordo Budho lasis la pordon de instruo malfermita al publiko por ke ĉiuj vivaĵoj povas ĝin pristudi. Certe neniu el homoj kaj vivantaĵoj ne volas ĝin studi. Eĉ se vi spertas rezulton repagi por viaj malbonaj faroj je tri sinsekvaj periodoj antaŭe menciitaj, kiam vi konfesas laŭ regulo, via peza repago jam komencas fariĝi malpeza. Kaj ankaŭ via peko pro via malbonfaro nuliĝas kaj vi fariĝas pura.

(8)

Tial, vi faru vian konfeson ĉe Budho kun via tutkora sincereco, kaj tiam sankta povo de la konfeso ĉe Budho tuj vin savas kaj vin purigas. Plue tiu povo kreskigas en vi la senliman trafan kredon kaj boncelan klopodon. Kiam via purkredo firme en vi establiĝas, merito de tio efikas ne nur al vi mem sed ankaŭ etendiĝas sur aliajn homojn kaj kovras ĉiujn estaĵojn vivantajn kaj nevivantajn.

(9)

La esenco de la konfeso estas eldiri jene:

"Eĉ se mia akumulitaj pekoj de mia malbonfaro en pasinteco estus tiel granda, kaj tial tiuj farus obstaklon por mia studo de Darmo, dank' al la mizerikordoj de multaj sanktuloj kaj Budhoj, kiuj atingis al la luminiĝo per sia studo de Darmo, liberigos min de akumulitaj pekoj de mia malbonfaro, kaj glatigas la vojon por praktiki Darman studon.

La merito de tiuj plenigas la tutan spacon de la senlima mondo. Donu al mi ankaŭ kun kompato parton de la merito. En la komenco, Budhoj estis ankaŭ kiel ni nun estas, ni certe devus esti kiel ili en estonteco.

(10)

Mi ĝis nun faris la farojn de malbono,
ekde malnova tempo nemezureble, avido, koleriĝo kaj malsaĝeco,
ĉiuj ja ekdevenas de miaj korpo, eldiro kaj menso,
nun mi konfesas la tuton kaj pardonpetas."

Kiam tiamaniere vi konfesas vian pekon, tiam vi laŭ sekve ricevos subtenon de Budho. Vi devas elkore, tutkorpe alparoli vian konfesion al Budho, kaj tio dissolvos vian pekon ĝisnun.

ĈAPITRO LA TRIA : Ordonoj kaj Luminiĝo

(11)

Sekva fazo estas ke vi bezonas profunde respekti la tri trezorojn, t. e. Budho, Darmo kaj Samgo. Eĉ se vi ŝanĝas vian vivon aŭ formon, sincere deziru alservi kaj respekti la tri trezorojn. Ĉu en la okcidentaj regionoj, ĉu en orientaj landoj, kio reale kaj rekte de Budho disvastigis estas respektplene porti la tri trezorojn.

(12)

Multaj malfeliĉaj popolamasoj senvirtaj eĉ ne aŭdis pri ekzisto de la tri trezoroj, des pli ili ne povas ricevi kaj alkredi al la tri trezoroj. Neniel deziru ŝirmon al aŭ monta animo aŭ mortinta fantomo pro timo de plago aŭ minac-urĝo. Ankaŭ ne preĝu al preĝejo de maljustaj skoloj. Ĉar vi neniam akiros liberigon de viaj diversaj suferoj per ilia ŝirmo. Nur per alkredo al la tri trezoroj vi ne nur liberigos vin de suferoj sed ankaŭ vi eĉ povas realigi vian luminiĝon.

(13)

La maniero de alkredo al la tri trezoroj estas jene:

Vi unue koncentriĝu en via purkredo, ĉu dum Budho vivas, ĉu dum Budho jam forpasis, kunmetu viajn manplatojn, malsuprenigu vian kapon kaj diru jene:

"Namo, alkredu al Budho.

Namo, alkredu al Darmo.

Namo, alkredu al Samgo.

Mi alkredas al Budho, ĉar li estas granda instruisto.

Mi alkredas al Darmo, ĉar ĝi estas efika medikamento.

Mi alkredas al Samgo, ĉar samganoj estas por mi la plej superaj amikoj."

Kiam vi intencas fariĝi efektiva budhano, vi nepre bezonas alkredi al la tri trezoroj.

Antaŭ ol ricevi iujn ajn budhismajn ordonojn, vi bezonas unue alkredi al la tri trezoroj kaj poste vi ricevos la budhismajn ordonojn. Alivorte tra la tri trezoroj vi povas plenumi ricevon de la ordonoj.

(14)

La merito de alkredo al la tri trezoroj fariĝas efektiva kiam vi akiras mensan komunikadon inter vi mem kaj Budho.

Ĉiu individuo el dioj, homoj kaj eĉ kruelaj vivantaĵoj povas alkredi al la tri trezoroj kun sia mensa komunikado inter tiu kaj Budho.

Kiu jam alkredas al la tri trezoroj, kredo de tiu ĉiam pli grandiĝas dum sia vivo, je sia mondo, per sia ekzisto kaj en sia loko, kies virto certe akumuliĝas kaj tio kondukas al kompletigo de la luminiĝo.

Vi devas konstati la fakton, kiel jam Budho montris al ni, ke la merito de alkredo al la tri trezoroj estas la plej supera kaj respektinda kun profunda miraklo.

Vi, ĉiu el popolamaso devas konstati tiun ĉi fakton kiel Sakjamunio al ni montris tion.

(15)

Sekvanta paŝo estas ke vi nun ricevu fundamentan budhisman ordontrion. Tio estas — Ne faru ĉiuspecan malbonon! Faru ĉiuspecan bonon! Klopodu ĉiam por bono de popolamaso!

Tion sekvas dek gravaj neoj kiuj estas: —

La unua; ne mortigu. La dua; ne ŝtelu. La tria; ne adultu. La kvara; ne mensogu. La kvina; ne vendu alkoholaĵon. La sesa; ne laŭte diru eraron faritan de aliaj personoj. La sepa; ne laŭdu al si mem kaj ne mallaŭdu al aliaj. La oka; ne estu avara sed disdonu senavare vian posedaĵon aŭ informaĵon. La naŭa; ne estu kolera kaj ĵaluza. La deka; ne kontraŭdiru pri la tri trezoroj.

Supre menciitaj alkredo al la tri trezoroj, la fundamenta ordontrio kaj la dek gravaj neoj estas la bazaj budhismaj ordonoj, kiujn sinsekvaj Budhoj efektive ricevis kaj observeme tenadis.

(16)

Kiam vi ricevas kaj akceptas la budhisman ordonon, kiel sinsekvaj Budhoj tra la generacioj jam pruvis, vi mem nun pruvos ke vi ankaŭ al vi realigos la plej superan komprenon de budhismo, fortikan kiel diamanton.

Neniu intelektulo ne celas sopir-deziri por gajni tion.

Ŝakjamunio ankaŭ montris al ni, popolamasoj ekspresante ke kiu ajn el popolamaso ricevis la budhisman ordonon, tiam li tuj eniros en budhan rangon, tio signifas tute sama rango de la kompleta iluminiĝinto. Li jam fariĝas fakte gefilo de Budhoj.

(17)

Dume Budhoj ĉiam restas en la reguloj, daŭre ili realigas liberigitan menson sen alligiteco, sentas nenion sentendan. Dume popolamaso ankaŭ utiligas por eterne la budhisman ordonon, ili jam ne sentas diversajn ekzistaĵojn en diversaj lokoj. En tiu okazo, eĉ ĉiuspecaj aĵoj kiel tero, vegetaĵo, barilo, muro, tegolo, gruzo kaj aliaj, kiuj okupas senliman spacon de la kosmo komencas priklarigi la instruon de Budho. Tial la vento aŭ pluvo devenanta de tiuj aĵoj alportas profiton al vivantaĵoj kiuj estas helpitaj de budha merito nevidebla kaj nemezurebla, kaj tiuj realigas ilian iluminiĝon elkondukante el sia denaske memekipa budheco.

Tiu ĉi merito nomiĝas senintenca, senhomaga merito, ĉar nenian intencon de homoj sur ĝi ekzistas. Tio ĉi estas komenco de ekhavi Bodi-menson, kiu signifas superan mizerikordon por savi popolamason per budhismo.

ĈAPITRO LA KVARA : Vekiĝo kaj Altruismo

(18)

Ekhavi la Bodi-menson signifas ke antaŭ ol via transiro al la alia bordo de la iluminiĝo, vi devas klopodi por ke popolamaso plenumu unue la transiron al alia bordo de tuta kompreno. Malgraŭ vi apartenas al aŭ laikoj, aŭ bonzoj, aŭ dioj, aŭ homoj, — ĵus suferanta aŭ ĵus ĝojanta, vi devas ekrealigi la deziron farigi unue popolamason iluminiĝantan antaŭ ol vi plenumos vian iluminiĝon.

(19)

Eĉ se vi havas formon malŝatatan, kiam vi ekhavas la Bodi-menson, vi jam estas gvidanto por la tuta popolamaso. Eĉ se vi estas knabino de nur sep-jaraĝa, vi jam estas gvidanto por kvar rangoj da budhismaj studantoj, kaj estas kvazaŭ amoplena patro al ĉiuspecaj vivantaĵoj. Tie ekzistas absolute neniu diskriminacio inter viro kaj virino. Tiu ĉi estas la plej vera principo de budhismo.

(20)

Se vi metempsikoze transnaskiĝus sinsekve trans ses diversaj vivantaĵoj aŭ prenis kvar aliajn vivojn laŭ karmo, post la ekhavo de la Bodi-menso, ĉiuj kaŭzo kaj rezulto de via transirado laŭ karmo fariĝas ĉiuj ĵuroj de bodisatvo, praktika plenumo de Budho.

Tial, eĉ se vi pasigis vian estintan tempon vane, vi nepre devas ekhavi la Bodi-menson dum estanta vivo antaŭ ol via vivdaŭro finiĝos.

Eĉ kiam via virto fariĝas sufiĉa por via budhiĝo, vi bezonas altruisme turniĝi al la aliaj por ke ĉiu el ili renkontu la instruon de Budho kaj gajnu la iluminiĝon. Aŭ vi ankaŭ devas praktiki la Bodi-menson dum nekalkulebla daŭro por ke popolamaso unue transiru al la iluminiĝo, dume vi mem neniam fariĝas Budho.

(21)

Por profitigi popolamason troviĝas kvaropa granda saĝo por praktiko, 1-e donado, 2-e mildaj vortoj, 3-e bonvoleco, 4-e identeco; tiu kvaropa reala rimedo estas sankta praktiko de la Bodisatvo.

Per la donado vi regas vian avidecon. Kvankam principe ĉiuj ekzistaĵoj ne apartenas al vi, sed tia principo ne kontraŭstaras vian donadon de via posedaĵo. Grava estas efiko de la donaĵo sed ne valoro de la aĵo donata. Tial kiel la donado vi donu eĉ unu vorton aŭ unu frazon de Darmo por fari semon de bonfaro en ambaŭ viaj estanta kaj estonta vivoj. Vi donu eĉ unusolan moneron aŭ unuopan herbaĵon el via posedaĵo por fari radikon de bonfaro en ambaŭ estanta kaj estonta mondoj. Darmo ankaŭ estas via riĉaĵo, same via riĉaĵo povas esti Darmo. Vi ne avide postulu repagon al via donado, sed nur intencu dividi parton de via kapablo al aliaj. Providi boaton ĉe aŭ konstrui ponton trans rivero ankaŭ estas unu el la donadoj. Tiel same viaj profesiaj laboroj en industria produktado aŭ servo ankaŭ esence povas esti la donado.

(22)

La mildaj vortoj naskiĝas en via menso kun kompato kaj amo al popolamaso kaj tial donu al ili vian eldiron kun la mildaj vortoj. Kiam vi aldiras kun menso de amo plena kompato kvazaŭ patrino alparolus al sia propra suĉinfano, tie estas la mildaj vortoj. Laŭdu tiun kiu havas virton, kompату tiun kiu ne havas virton. Esenca rimedo por survenki la malamikon aŭ repacigi interbatalantajn sinjorojn realiĝas per tiuj ĉi mildaj vortoj. Kiam vi rekte aŭskultas la mildajn vortojn, vi ridetumas kun kontentiga ĝojo. Kiam vi aŭdas ilin malrekte, vi estos kortuŝita kaj sur via menso tiuj estos profunde gravuritaj. Do vi sciu ke la mildaj vortoj eĉ havas povon ŝanĝi la imperiestran ordonon.

(23)

La bonvoleco signifas ke vi cerbumas pri rimedo kiamaniere profitigi personon senkoncerne al siaj rangoj nobla aŭ malnobla. Vidante suferantan testudon aŭ malsanan paseron, vi faros ion nur pro la bonvoleco al ili ne atendante ilian repagon. Malkleraj

personoj fuŝe konsiderus ke bono de aliaj alportus malbonon al si mem, tamen, tio estas certe erara. La bonvoleco efikas komune sur ambaŭ vi kaj aliaj.

(24)

La identeco signifas sendiferencigon. Vi ne diferencigas vin mem de aliaj, kaj aliaj ankaŭ de vi ne diferencigas. kvazaŭ Tatagato, nome la luminiĝinta homo, ne diferencigas sin de ordinara homo. Se vi povas identigi la alian kun vi mem, vi povas identigi kun la alia. Interrilato inter vi kaj aliaj estas eterna laŭ la fluo de tempo. La maro neniam rifuzas akcepti akvon enflui, tio estas identeco. Pro tiu kialo akvo amasiĝas kaj faras la maron.

(25)

Por praktiki kaj plenumi la Bodi-menson vi trankvile kontempladu pri tiuj ĉi kvaropa reala rimedo, ne faru tion facilanime. Preĝu kaj respektu meriton de la Bohi-animo kaj la kvaropa rimedo per kiu la tuta popolamaso estas instruita kaj konsekvence kondukita al la luminiĝo.

ĈAPITRO LA KVINA : Ĉiutaga Praktiko kaj Repago

(26)

Ekhavi Bodi-menson okazos plej-parte al la personoj vivantaj en tiu ĉi mondo. Laŭ kaŭzo kaj kondiĉo, vi mem ne nur naskiĝis feliĉe en tiun ĉi mondon, sed ankaŭ renkontiĝis kun la instruoj de Budho Sakjamunio. Ja estas granda ĝojo.

(27)

Vi kontempletu kviete pri ke antaŭ ol tiam kiam la veraj instruoj ankoraŭ ne disvastiĝis, vi ne povis gajni la Instruojn eĉ se vi intencas viv-oferon.

Aŭskultu ! Budho diris ke kiam vi renkontiĝas kun tiuj kiuj klarigas al vi la plej superajn instruojn de granda saĝeco, vi ne prikonsideru pri ilia gento, ne vidu ilian mienon, ne malŝatu ilian malordinalecon aŭ ne pripensu iliajn farojn.

Vi respekt-preĝu je tri fojojn ĉiutage, kaj zorgu vin por ke vi neniam plu perdu vian grandan saĝecon kaj ne alkroĉiĝu denove al vulgare faroj.

(28)

Nuntempe vi povas libere aŭskulti Darmon kaj vidi Budhon sen malfacileco. Kion vi ĵus nun ĝuas estas dank' al daŭraj klopodo kaj praktiko de la disĉiploj kiuj sinsekve heredis Darmon laŭ generacio. Se Budho Ŝakjamunio ne instruus Darmon rekte al siaj disĉiploj, kiamaniere ni hodiaŭ povas renkonti la Instruon? Vi devas ĉiam dankeme

ricevi eĉ nur unusolan frazon aŭ parton de Darmo. Des pli granda kaj dankinda estas heredado de la videbla amaso de la supera, vera Darmo.

Malsaniĝinta pasero ne forgesis favoron ricevintan kaj repagis per tri juvelaj ringoj kiuj alportis feliĉon al kiu ĝin helpis. Suferanta testudo ankaŭ repagis per magia stampilo. Vi devas ne forgesi grandan favoron de Budho al vi, dum eĉ animaloj faras ilian repagon.

(29)

La vera rimedo por via repago al la favoro de Budho kaj liaj disĉiploj ne bezonas sekvi kutimon de la socio, sed vi koncentru vin en viaj ĉiutagaj klopodo kaj praktiko de Darmo. Vi ne pasigu facilanime vian karan tempon sed vi utiligu ĝin por la bono de popolamaso.

(30)

Tempo flugas kiel pafita sago, efemera estas via vivo, kaj ekzistas neniu metodo per kiu oni eblas revenigi la jam pasintan tempon. Eĉ se vi vivas cent jarojn, tio estas nur malbenita kaj malĝojinda afero. Tamen, se vi Darmon en eĉ nur unusola tago dum vi sinokupada praktikas en vulgaraĵajn aferojn tra cent jarojn, tio egalas al via centjara praktiko, kaj plue tio ankaŭ bone efikas al popolamaso.

Viaj vivo kaj korpo en tiu ĉi unu tago kiam vi darmo-praktikas estas vere respektindaj. Vi mem ankaŭ respektu sin kaj gardu sin. Per viaj klopodo kaj praktiko la budhaj praktikoj fariĝas nun videblaj, kaj budhaj instruoj disvastiĝas. Tial via praktiko de unusola tago signifas semo de budhoj kaj praktiko de budhoj.

(31)

Tiel nomata budho ĉi tie sole signifas Budhon Ŝakjamunio. La menso de persono kiu studas kaj praktikas Darmon tuj signifas Budhon Sakjamunion. Estintaj, estantaj kaj estontaj, tutaj budhoj fariĝis Budho Ŝakjamunio kiam ili sukcese finis iliajn studojn kaj praktikojn. Vi devas detale prikonsideri kion signifas la fakto ke la menso de Darmo-studento ĝuste estas Budho mem, kaj tio povas esti la faro repagi al budhaj favoroj.

KOMENTARIO

Plej-parto de la sutroj kiujn ni japanoj nun posedas estis origine verkitaj je sanskrito aŭ pali-lingvo en aŭ Hindio aŭ Centra Azio kaj tradukitaj en ĉina lingvo dum longaj jaroj. En pasinteco japanoj legis ilin laŭ tiama ĉina prononco kaj preskaŭ ne intencis traduki ilin en japanan lingvon. Do aŭdante sutro-legon sen klarigo normalaj homoj preskaŭ ne komprenis la enhavon de la sutro. Tamen la sutro Suŝogi estas malsame al multaj aliaj sutroj nova kaj japana propra sutro, unue publikigita ĝuste antaŭ cent jaroj per la ĉefoficejo de Sōtō-sekto, unu el tri zen-sektoj en tiu ĉi lando.

Por pli facile komprenigi budhisman doktrinon al laikaj kredantoj, Zenmajstro OOUĈI montris lian provon skribitan en japana lingvo je 1887, kaj la ĉefoficejo ĝin akceptis. Post revizio kaj korekto per tiamaj gvidantoj de Sōtō-sekto Zenmajstroj TAKIYA kaj AZEGAMI, oni nomis la tekston “Suŝōgi de Sōtō-sekto” kaj ĝin publikigis por la sektanoj je 1890, ĝuste antaŭ cent jaroj.

La frazoj de la teksto de tiu ĉi sutro estis ĉefe elĉelpitaj el libro “Ŝōbō-genzo” verkita de malnova Zenmajstro DOOGEN (1200-1253) kiu alportis de Ĉinio kaj disvastigis en Japanio doktrinon de Sōtō-zeno. Nur malgranda parto de citita spalmo el Sadarma-pundarika (Ver-darmo kiel blanka lotusfloro) sutro kaj aliaj estas esceptoj.

De la komenco troviĝis kritiko por ke la teksto enhavas neniun klarigon pri zeno mem. Tamen aliaj opinias ke pro tio la sutro estas vaste akceptata de japanaj budhanoj ĝenerale preter sektaj identecoj.

Tri zensektoj en Japanio:

Rinzai-sekto (臨濟宗), Sōtō-sekto (曹洞宗), Oobaku-sekto (黄檗宗)

Mallonga biografio de Zenmajstro Dōgen

道元禪師略歷

Zenmajstro Dōgen naskiĝis en 1200 en Kioto, tiama ĉefurbo, kiel filo de nobelulo, sed liaj gepatroj jam frue forpasis dum lia infaneco. Kiam li estis dek-tri jaraĝa li vizitis templon kaj tie en sekvanta jaro li fariĝis samgano (bonzo). En lia 15a jaraĝo li renkontiĝis kun Zenmajstro Eisai kiu estas fame konata ĝis nun pro ke li komencis te-trinkadon kiu poste plivastiĝis kaj daŭras ĝis nun kiel te-ceremonio.

En 1223, kune kun sia tiama gvidanto Mjōzen, Dōgen vizitis Ĉinion sub Song dinastio kaj restis tie dum 4 jaroj por studi zen-doktrinon. Post reveno al la hejm-urbo Kioto li disvastigis ne nur la enportitan zen-instruon sed ankaŭ multe pliampleksigis ĝin kaj fondis japanan Sōtō-zen-sekton. Oni diras ke lia zen-instruo povas esti mallonge esprimita per vortoj “fervore sincere nur sin okupu en zeno.”

Li ne emis ĉasi altan rangon de budhista hierarkio sed loĝis en malgranda templo kaj koncentriĝis en instruado kaj verkado. Kvankam tiamaj intelektuloj plej ofte verkis en ĉina lingvo, tamen liaj ĉefaj verkaĵoj estis skribitaj en pli facila japana lingvo, el kiuj la fama estas de “Ŝōbō-genzō” (正法眼藏) 95- volumoj (la vera instruo de Budho). Post 650 jaroj en Meiĵi epoko oni elĉerpis esencajn frazojn el Ŝōbō-genzō kaj faris tiun ĉi sutron “Ŝuŝōgi.”

En 1243 li fondis templon nun nomatan “Eiheiji” (永平寺) apud urbego Fukui je 130km norde de Kioto, kiu fariĝis unu el du ĉefaj temploj de la sekto. Li forpasis en Kioto je 1253.