

# *Hishiryō* (não pensar)

Rev. Tairyū Tsunoda  
Universidade de Komazawa

## **Etimologia de *Hishiryō***

*Hishiryō* (非思量) significa literalmente “não pensar”. *Shiryō* (思量) significa “pensamento” e *hi* (非) é um prefixo de negação e oposição. Assim, *hishiryō* corresponde a “abstrato” ou “o contrário de pensar”.

Esta palavra, *Hishiryō*, aparece em *Fukanzazengi* de Dogen Zenji (embora não no seu manuscrito assinado), em *Shobogenzo Zazengi*, em *Shobogenzo Zazenshin* e em *Zazen Yojinki* do Keizan Zenji. É uma das palavras mais importantes utilizadas para descrever o zazen. Nestes escritos, *Hishiryō* surge de um diálogo entre Yakusan Igen (745~828) e um monge anónimo, descrito em *Keitoku Dentoroku* e outros textos Zen.

O grande Mestre Yakusan Kodo estava sentado em zazen. Um monge perguntou-lhe: “Quando está estavelmente sentado, em que pensa?” Yakusan respondeu: “A pensar em não pensar”. O monge disse: “Como está a pensar em não pensar?” Resposta de Yakusan: “Não pensando (*hishiryō*)”.

Ao responder “*hishiryō*,” Yakusan aponta a um domínio para lá do pensamento discriminativo, um domínio de ser alguém com não pensamentos, que é a pessoa original ou pessoa verdadeira. Este diálogo pretende significar que zazen é a prática de ser alguém com a pessoa original, a pessoa que somos originalmente.

Na tradição Zen, a palavra *Hishiryō* também se encontra num texto muito anterior, o *Shinjinmei*, do Terceiro Patriarca Sosan.

A iluminação vazia ilumina-se a si mesmo.

Não é necessário o mínimo esforço mental.

É um domínio de não pensamento,

Um domínio para além da compreensão do raciocínio e das emoções.

Neste contexto, *Hishiryō* é explicado como um domínio para além da capacidade de compreensão e de entender as emoções. Mais tarde, esta palavra foi utilizada nesta forma mais desenvolvida. Por exemplo, em *Unmon Koroku* (Registo Intensivo de *Unmon*), encontramos o seguinte diálogo.

Um monge perguntou: “Com o que se parece o domínio do não pensamento?” Unmon respondeu: “Para além da compreensão do raciocínio e das emoções”.

## **O significado de *Hishiryō* em Soto Zen**

Em *Fukanzazengi* e *Zazen Yojinki*, *Hishiryō* foi inserido logo após uma instrução sobre a postura zazen que utiliza a expressão “estavelmente sentado”. Assim, *Hishiryō* pode ser entendido como uma descrição do estado de espírito que deve estar presente, depois de estabelecida a postura zazen. Para este estado de espírito em zazen, encontramos estas instruções:

Em *Fukan Zazengi*

Não pensar em “bom” ou “mau”. Não julgar se verdadeiro ou falso. Abandonar todas as operações da mente, do intelecto e da consciência; parar de avaliar com pensamentos, ideias e perspectivas. Não ter intenções de se tornar Buda. Como pode ser limitado a sentar ou estar quieto?

Em *Zazen Yojinki*

Abandonar a mente, o intelecto e a consciência, deixar os pensamentos, ideias e perspectivas. Não ter intenções de se tornar Buda. Não julgar o verdadeiro ou falso.

Se quer acabar com a sua confusão, deve acabar com o envolvimento nos pensamentos de bom ou mau. Deixar de ser apanhado em assuntos desnecessários. Uma mente “desocupada”, juntamente com um corpo “sem atividade” são os pontos essenciais a recordar.

Creio que a chave para entender o significado de *Hishiryō* se encontra nestes ensinamentos.

É dito que quando praticamos zazen paramos com todos os tipos de pensamentos, como o de se verdadeiro ou falso, certo ou errado e abandonamos todos os pensamentos e cálculos. Com esta atitude, apenas nos sentamos. Esta é a instrução fornecida por Dogen Zenji e Keizan Zenji. E é disto que se trata o *Hishiryō*.

### ***Hishiryō* não é um estado de não pensamentos**

Parar “as operações da mente, do intelecto e a consciência” e parar “a avaliação com pensamentos, ideias e perspectivas” não significa parar totalmente todas as atividades mentais. Parar “as operações” e “a avaliação” significa parar os pensamentos e cálculos arbitrários, ao contrário de permanecer num estado de não pensar durante o zazen. A ideia de não ter pensamentos é, em si mesmo, um pensamento arbitrário. Não é que um estado especial da mente resulte da regulação da mente através do zazen. Ao contrário de ter um estado especial da mente, zazen *não* significa ter um estado especial da mente.

Por exemplo, encontramos este trecho em *Shobogenzo Zazenshin*:

Um monge perguntou: “Como está a pensar em não pensar?” Na verdade, embora a noção de não pensar possa ser antiga, a questão é como pensar nisso? Pode existir não pensamento estando sentado fixamente? ... Quando pensamos em não pensar, utilizamos sempre o não pensamento.

Quando nos sentamos em zazen, não é que não tenhamos pensamentos, mas pensamos em “não

pensar”. É o chamado “como pensar nisso” e “não pensar”.

Em zazen, apenas nos sentamos regulando o corpo (postura) e a respiração. Relativo à postura, procuramos sentar da forma descrita em *Fukanzazengi* e *Zazen Yojinki*. Esta postura regula naturalmente a respiração. Depois, basta deixarmos que a respiração ocorra como descrito em *Zazen Yojinki*: a respiração passa livremente pelo nariz e fica regulada naturalmente. *Hishiryo* é o estado da nossa mente quando nos sentamos desta forma. Mas que tipo de estado da mente é esse?

### **Quando um pensamento ocorre, reconheça-o. Quando o reconhece, ele irá desaparecer.**

Na versão *Tenpuku* do *Fukan Zazengi* (manuscrito assinado por Dogen Zenji), não se encontram as frases “Pensar em não pensar”, “Como pensar nisso?” “Não pensando”. Em vez disso, aparecem as frases: “Quando um pensamento ocorre, reconheça-o. Quando o reconhece, ele irá desaparecer. Deite sempre tudo fora e torne-se num só”. É ensinado como a “arte essencial de zazen”. Por outras palavras, na versão popular, “Quando um pensamento ocorre, reconheça-o. Quando o reconhece, ele irá desaparecer. Deite sempre tudo fora e torne-se num só” foi eliminado e foi inserido “Pensar em não pensar”, “Como pensar nisso?” “Não pensando”. Ainda que esta substituição tenha sido realizada pelo próprio Dogen Zenji, continua a ser importante saber que a instrução “Quando um pensamento ocorre, reconheça-o. Quando o reconhece, ele irá desaparecer. Deite sempre tudo fora e torne-se um só” aparece na versão assinada, porque esta expressão ajuda-nos a compreender o *Hishiryo*.

Esta expressão é uma descrição do nosso estado de espírito durante o zazen. Quando ocorre um pensamento durante o zazen e o reconhecemos, ele desaparece por si próprio. E quando ocorre outro pensamento, reconhecemos novamente e ele desaparece. Se mantivermos este processo, naturalmente deitamos tudo fora e tornamo-nos um só. Este é exatamente o estado de espírito durante o zazen e o conteúdo de *Hishiryo*.

*Hishiryo* não é alcançar um estado de espírito transcendental através da meditação ou entrar num estado sem pensamentos e sem imagens. Não é permanecer num estado total de depreciações e ilusões nem de manter um pensamento discriminativo. Era isto a que o Dogen Zenji se referia quando utilizou a palavra *Hishiryo*. Este conceito foi estavelmente transmitido para o *Zazen Yojinki* do Keizan Zenji. Deste modo, na tradição Soto Zen, acentuamos agora o *Hishiryo* como um estado de espírito durante o zazen.

Originalmente escrito em Japonês pelo Rev. Tairyu Tsunoda

Traduzido para Inglês pelo Rev. Issho Fujita

Assistido pelo Rev. Tonen O'Connor e pelo Rev. Zuiko Redding