

Инструкция для сидения в дзадзен

Настоящий путь универсален, тогда почему же существует разделение между практикой и просветлением? Высшее обучение свободно. Зачем исследовать средства для его постижения? Даже истина в ее полном проявлении ни в коем случае не покрывается пылью. Зачем же применять средства для «вытирания пыли»?

Истина не отдалена от нашего «здесь и сейчас», поэтому методы обучения бесполезны. Но если есть хотя бы малейший промежуток между телом и духом, образуется расстояние, как между небом и землей. Если возникают противоположности, то вы теряете сердце Будды. Несмотря на то, что вы гордитесь своим пониманием и, по вашему мнению, вы получили достаточно знаний о просветлении; даже если вы достигли немного мудрости и сверхъестественных сил и нашли путь к озарению своих внутренних органов; даже если в вас присутствует мощь, с которой вы можете коснуться небес; даже при том, что вы вошли на территорию просветления — при всем при этом вы почти потеряли живой путь к свободе. Взгляните на Будду: несмотря на то, что он родился очень мудрым, он должен был сидеть в дзадзен в течение шести лет. Посмотрите на Бодхидхарму, который передал людям непосредственно сердце Будды. До сих пор слышно эхо его сидения в дзадзен, продолжавшегося в течение девяти лет. Мудрецы прошлого были очень усердны. Нет причины тому, что

современный человек не мог бы этого понять. Только прекратите быть рабами слов и букв. Вы должны только отступить и посмотреть внутрь себя. Если вы сможете естественно отбросить ваш ум и тело, то проявится истинное сердце Будды. Если вы хотите быстро этого достигнуть, то начните сейчас же.

Желательно сидеть в дзадзен в тихой комнате. Есть и пить умеренно. Отбросьте бесчисленные отношения, воздерживайтесь, когда вы в дзадзен, от всего другого. Не думайте о хорошем и плохом. Не думайте о том, что правильно, а что неправильно, о справедливости и несправедливости. Остановите функции ума, желания и сознания. Дайте воспоминаниям, концепциям и внутреннему наблюдению пройти. Не старайтесь быть буддами. Не цепляйтесь за форму сидения или лежания. В том месте, где вы сидите, положите твердый квадратный матрас и на него круглую подушку. Есть те, что сидят в дзадзен в позе париянка (сидение со скрещенными ногами в полном лотосе), остальные же сидят в полупариянке (полулотосе). В париянке мы кладем правую ногу на левое бедро и левую ногу на правое бедро. Одежда должна быть свободной и аккуратной, не завязывайте пояс слишком туго. После этого положите правую ладонь на левую ногу и левую ладонь внутрь правой ладони и прижмите большие пальцы друг к другу. Сидите с прямой спиной. Не наклоняйтесь вправо или влево, вперед или назад. Уши находятся на линии плеч и нос на линии пупка. Держите язык свободно на нёбе, губы и зубы должны быть без усилий закрыты. Глаза полуоткрыты. Раскачиваемся направо и налево, вперед и назад, пока не найдем удобного положения для тела, тихо вдыхаем воздух, выдыхаем с шумом. Затем сидим, не качаясь, в дзадзен. Думайте, не думая. Как вы будете думать без думанья? Думайте вне думанья и вне не-думанья. Это главный аспект сидения в дзадзен.

Сидение со скрещенными ногами — это не медитация по стадиям. Это только доступный путь обучения. Сидение в дзадзен — это практика и просветление мудрости, охватывающей все. Коан возникнет в повседневной жизни. Вы совершенно свободны — как рыба в воде или как тигр, живущий в горах. Необходимо, чтобы вы поняли, что истинный закон возникает естественно, и ваша душа освободится от угасания и замешательства.

Когда мы заканчиваем дзадзен, мы раскачиваем тело из стороны в сторону и спокойно встаем. Избегайте резких движений. Тот, кто умер при жизни, сидящий или лежащий, поднялся посредством этого над существованием обыкновенного или же мудрого человека. Я присутствовал при этом. Также высшее функционирование (поднятие пальца, использование иголки, удар в деревянный гонг) и знак просветления (поднятие палки учителя, удар кулаком, крик) не могут быть поняты посредством создания конфликтов мышления. Вы не сможете понять практику и просветление посредством сверхъестественных сил. Это положение (сидение, стояние и сон) — оно вне услышанных звуков и увиденных вещей. Эта истина, которая вне дискриминационных представлений. Поэтому не спорьте по поводу мудрости и глупости. Если бы вы могли посвятить себя только тяжелой практике, это было бы настоящее просветление. Практика и просветление по сути своей незапятнаны. Жизнь по дзен не отделена от повседневной жизни.

Будды, учителя в этом мире и в других мирах, и патриархи дзен из Индии и Китая — позаботились все в равной степени о сохранении печати Будды и распространили истинное обучение живому дзену. Чистый дзен проникает во все действия и вещи. Системы обучения — разные, но занимайтесь чистым дзеном. Не скитайтесь тщетно по заросшим пылью странам, оставив свой дом. Один неправильный шаг, и вы сразу же спот-

кнетесь. Вы уже получили жизненно важные функции человеческого тела. Не тратьте время зря. Вы можете проникнуть в суть буддизма. Действительно ли это так хорошо, предаваться наслаждениям в мимолетном мире? Тело временно, как роса на траве. Жизнь стремительна, как вспышка молнии. Тело быстро изнашивается, жизнь заканчивается в момент. Настойчивые практикующие, узрите истинного дракона, не тратьте время на слепое ощупывание отдельных частей слона*. Направьте все свои ресурсы на путь, который прямо указывает на истинное «Я». Уважайте тех, кто дошел до ультимативной точки. Присоединитесь к мудрости будд и прямо передайте медитацию дзенских патриархов. Если вы будете действовать некоторое время, как они, вы станете такими, как они. Таким образом, сокровищница естественно откроется, и ваша радость станет совершенной.

* Скорее всего, Доген имел в виду притчу о Царском Слоне. Однажды жил царь, который, желая позабавиться, приказал привести к нему Царского Слона. Он также приказал подвести к слону несколько слепых от рождения людей и, затем, попросил этих слепых потрогать слона и описать его. Слепой, трогавший хвост, сказал, что слон похож на метлу. Тот, который щупал ногу, сказал, что он похож на дерево. А трогавший ухо, сказал, что слон похож на опахало. Так, каждый описал слона по-разному и при этом каждый был уверен, что его собственное описание слона было единственно верным. Они не понимали, что все они щупали лишь какую-то одну часть слона. Каждый слепой воспринял лишь одностороннюю истину. Они начали спорить друг с другом, будучи привязанными к собственной точке зрения. Этот спор окончился тем, что они поссорились и начали драться друг с другом. Пока слепые продолжали ссориться и драться друг с другом, царь со своими советниками надрылись от смеха. (<http://www.dhammasukha.org/Study/Multilingual/ana-book-rus.htm>)

ДЗЕН — 94 ВОПРОСА
И ОТВЕТА



94 дзен-вопроса

1. Что такое дзен?
2. Каковы характерные особенности дзен?
3. Каким образом можно осуществлять практику дзадзен в современном мире, когда человек очень занят и ему не хватает времени?
4. В чем суть сидячей медитации дзадзен?
5. Как сидеть в дзадзен?
6. Что такое кинхин?
7. Как возник дзадзен и чем отличается дзадзен от других форм практики?
8. Почему так важна непрерывность в практике?
9. Что такое философия отступления?
10. Какие вещи необходимы для того, чтобы проникнуть в себя?
11. Что такое истинное «Я»?
12. Что такое сатори, или просветление?
13. Кто он, истинный учитель?
14. Что такое мэндзю?
15. Что желает истинный учитель?
16. В чем суть истинного закона?
17. Дзен называют также «дзен-буддизм». Что связывает дзен с буддизмом?
18. Кем являлся Будда и где он жил?
19. Каков был великий бунт Будды против индийской философии?
20. Что революционного и переворотного несет в себе дзен в отличие от других буддийских направлений?

21. Вкратце, какие основные исторические моменты в развитии дзен до XX столетия?
22. Отметьте несколько великих учителей дзен в Индии после Будды.
23. Кем был Бодхидхарма?
24. Что способствовало развитию дзен в Китае?
25. Какие основные направления проникли из Китая в Японию?
26. Что характерно для школы Сото-дзен?
27. Что общего между Сото-дзен и Риндзай-дзен?
28. Какое различие существует между Сото-дзен и Риндзай-дзен?
29. Кто такой Доген и каковы его философия и значимость?
30. Что представляет собой труд «Сёбогенздо»?
31. Что представляет собой труд «Фукан дзадзенги»?
32. Кто был вашим учителем?
33. Как вы встретили профессора Масунагу?
34. Кто такой бодхисаттва?
35. Что такое «радость, приходящая изнутри» (дзи дзаммай)?
36. Что означает шуньята?
37. Почему так важно «оставить в покое» все, что есть — лет гоу (Let Go), в дзадзен, — тренируясь в дзюдо и в жизни?
38. Какая связь существует между дзен и дзюдо?
39. Какое значение имеют переломные моменты в процессе достижения познания себя?
40. Многие люди думают, что уважение — это очень важная вещь. Как вы считаете?
41. В чем важность ежедневных действий на пути дзен?
42. Можно ли преодолеть все страхи, слабости и отрицательные переживания?
43. Кого можно называть героем?
44. Что делать с мыслями, которые появляются во время практики дзадзен?

45. Если ни о чем не думать, как мы сможем обрести себя, каким образом у нас появятся подлинные мысли?
46. Как направить сексуальную силу на путь свободы и творчества?
47. По вашему мнению, ученые изобретут в будущем пилюлю дзен? Такого рода пилюлю, благодаря которой мы приобретем сатори коротким путем?
48. Чем не является дзен?
49. Какой самый короткий путь к сатори?
50. Каждый ли человек способен познать свою суть и достигнуть просветления или же существует разница между людьми?
51. Можете ли вы более подробно рассказать о женщинах в связи с изучением ими дзен и достижением сатори?
52. Что самое наилучшее может человек предоставить другому человеку?
53. Какова, по вашему мнению, основа любви?
54. Какова основа настоящего воспитания?
55. Каковы три опоры дзен?
56. Что такое простота в соответствии с дзен?
57. Что такое глубина в соответствии с дзен?
58. Что уникального в творчестве, исходящем из истинного «Я»?
59. Что такое природа Будды?
60. Какова точка зрения дзен по поводу того, есть ли у человека душа, и какова связь между душой и телом?
61. В чем смысл жизни и смерти?
62. Что такое карма?
63. Что означает полное функционирование (зенки) в повседневной жизни?
64. Что такое время и какова связь между нашей жизнью, нахождением своего истинного «Я» и временем?
65. Будущее предопределено заранее или же нет?

66. Какая связь между сидением в дзадзен и сатори?
67. Что такое мокушо-дзен и шикантаза?
68. Почему важно сосредоточиться на практике дзадзен, для того чтобы изучать дзен?
69. Необходимо ли стать буддистом, чтобы обрести себя?
70. Что является источником страдания в мире?
71. Каково назначение человека?
72. Что такое не-действие и как оно выражается в повседневной жизни?
73. В «Фукан дзадзенги» сказано «Тот, кто умер при жизни». Что означает такая смерть и внезапна ли она?
74. Понимаем ли мы, что такое природа Будды, когда постигаем наше истинное «Я»?
75. Может ли ум существовать без тела?
76. Вы сказали, что после того как мы постигнем свое истинное «Я», оно исчезнет. Что вы подразумеваете под этим?
77. Является ли истина одной для всех или же она индивидуальная для каждого, после того как человек постиг свое истинное «Я»?
78. В чем разница между постижением истинного «Я» и сатори?
79. Когда дзенский садовник создает новый дзен-сад, что происходит? Чем отличается этот дзенский процесс мышления от аналитического мышления или процесса мышления, который происходит через опыт и ошибки?
80. Возможно ли столкновение между гармонией и фактами, такими как, например, сочетание почвы и климатических условий сезонов года?
81. Каково ваше мнение о психологических или биологических моделях, дающих ответ на вопрос «Что такое человек?», которые весьма популярны в наши дни?
82. Для кого предназначена практика дзен?

83. Требуется ли вера для практики дзадзен или же достаточно практиковать дзадзен без веры?
84. Тот, кто умер при жизни, достиг своего истинного «Я»?
85. Если наши тело и личность ущербны, больны и ограничены, означает ли это, что и наше сердце Будды тоже ущербно, больно и ограничено?
86. Многие верят, что для того чтобы познать себя, нужно сидеть в дзадзен много часов каждый день в течение продолжительного времени. Как вы считаете?
87. Практикуя, иногда мы испытываем боль и страдания. Почему это происходит?
88. Вы обучались многим методам практик в различных направлениях. Который из них, по вашему мнению, наиболее благоприятен для практики?
89. Что происходит с нами во время сидения в дзадзен?
90. Почему так важно обрести себя?
91. С одной стороны, дзен является универсальным и предназначен для всех, с другой стороны, относительно небольшое количество людей в мире в настоящее время занимаются дзен, и шансы для достижения сатори низки. Каково ваше мнение?
92. Для нас, как учеников, какое значение имеет занятие творчеством в качестве части нашей практики?
93. Можно ли освободиться от страха перед смертью?
94. Что оставляют после себя великие учителя дзен?