

ФУКАН ДЗАДЗЭН ГИ

[1] С самого начала путь совершенен и всепроникающ. Как он может зависеть от практики и подтверждения? Колесница дхармы свободна и беспрепятственно движется. Что за нужда сосредотачивать усилие? Действительно, тело полностью пребывает далеко за пределами мирской пыли. Кто сможет поверить в способ отряхнуть его дочиста? Оно никогда не отделено от этого самого места. К чему убегать практиковать туда или сюда?

И всё же, если существует малейшее расхождение, путь так далёк, как небеса от земли. Если возникает малейшая симпатия или антипатия, ум потерялся в заблуждении. Допустим, некто возгордился пониманием и раздулся от своего собственного просветления, мельком увидев мудрость, пронизывающую всё сущее, постигнув путь и очистив ум, возрадив решимость, штурмующую само небо. Такой совершает начальные, частичные экскурсии по пограничью, [2] но всё-таки чего-то лишён на жизненно важном пути полного освобождения.

Нужно ли мне упомянуть Будду, который обладал врождённым знанием? Влияние его шестилетнего сидения прямо заметно до сих пор. Или Бодхидхарму, принёсшего из Индии печать ума? Слава его девятилетнего сидения лицом к стене отмечается по сей день. Поскольку подобное случилось со святыми древности, как мы сейчас можем не практиковать путь?

Поэтому вы должны отказаться от практики, основанной на интеллектуальном понимании, гонке за словами и следовании речи, и выучить шаг назад, который поворачивает ваш свет внутрь для освещения самих себя. Тело и ум отпадут сами собой, и проявится ваше изначальное лицо. Если вы хотите достичь таковости, вы должны практиковать таковость незамедлительно.

Для сандзэн подходит тихая комната. Ешьте и пейте умеренно. Отпустите все зависимости, оставьте все дела. Не думайте «хорошо» и «плохо». Не взвешивайте «за» и «против». Остановите все движения сознающего ума, прекратите оценивать все мысли и взгляды. Не имейте проектов по становлению буддой. Сандзэн не имеет ничего общего с сидением или лежанием.

В месте, где регулярно сидите, расстелите толстый [3] мат и положите на него подушку. Сядьте либо в позу полного лотоса, либо в полу-лотос. В позе полного лотоса сперва положите свою правую ступню на своё левое бедро, а свою левую ступню на своё правое бедро. В полу-лотосе вы просто кладёте свою левую ступню на своё правое бедро. Ослабьте свои одежды и пояс, аккуратно приведите их в порядок. Затем положите свою правую руку на свою левую ногу, а свою левую ладонь (ладошкой вверх) на свою правую ладонь, кончики больших пальцев соприкасаются. Теперь сядьте прямо, приняв правильное положение тела, не отклоняясь ни влево, ни вправо, не наклоняясь ни вперёд, ни назад. Убедитесь, что ваши уши в одной плоскости с вашими плечами, а ваш нос на одной линии с вашим пупком. Поместите свой язык на переднюю стенку своего нёба, сомкнув и зубы, и губы. Ваши глаза должны всегда оставаться открытыми, вы должны тихо дышать через свой нос. Когда вы привели в порядок своё положение, глубоко вдохните и полностью выдохните, качните своё тело вправо и влево и обоснуйте в устойчивом, неподвижном сидячем положении. Думайте о не-думании. Как вам думать о не-думании? Не-думая. Это само по себе неотъемлемое искусство дзадзэн.

Дзадзэн, о котором я говорю, это не изучение медитации. Просто он дхармовые ворота покоя и блаженства, практика-подтверждение всеобъемлющего наивысшего просветления. Он — проявление первичной реальности. Ловушки и [4] сети никогда не смогут достичь его. Как только его сердце постигнуто, вы подобны дракону, достигшему воды, подобны тигру, взятому в горы. Вы должны знать, что именно здесь (в дзадзэн) правильная дхарма являет себя и что с самого начала скука и отвлечение отброшены.

Вставая после сидения, двигайтесь медленно и тихо, спокойно и осмотрительно. Не поднимайтесь поспешно или резко. Рассматривая прошлое, мы находим, что преодоление и непросветлённого, и просветлённого, и гибель во время сидения или стояния, всё полностью зависело от силы дзадзэн.

Вдобавок, вызывание пробуждения с помощью пальца, флага, иглы или пестика, и осуществление подтверждения с помощью хоссу, кулака, посоха или крика не может быть полностью понято различающим мышлением. Действительно, оно также не может стать известным через практику или подтверждение сверхъестественных сил. Оно должно быть умением держать себя вне слушания и видения — разве не такова причина, предшествующая знанию и восприятиям?

В таком случае осведомлённость или её отсутствие ничего не значат, нет различия между неотёсанностью и развитыми способностями. Если вы сосредоточите своё усилие целеустремлённо, это само по себе уже практика [5] пути. Практика-подтверждение естественно не запачкана. Продвижение вперёд в практике это вопрос ежедневности.

Вообще, этот мир, а также другие миры, и Индия, и Китай равно хранят печать будды; и над всеми господствует отличительный признак этой школы, который есть просто рвение к сидению, всеобъемлющее вовлечение в неподвижном сидении. Хотя говорится, что существует столько умов, сколько людей, тем не менее все они практикуют путь исключительно в дзадзэн. Зачем оставлять позади сидение, которое существует в вашем доме и бесцельно сбегать в пыльные королевства чужих земель? Если вы сделаете один неверный шаг, вы собьётесь с пути, который прямо перед вами.

Вы достигли центральной возможности человеческой формы. Не тратьте свои дни и ночи попусту. Вы поддерживаете неотъемлемую работу пути будды. Кто будет беззаботно наслаждаться искрой от кремня? Кроме того, форма и содержание подобны росе на траве, судьба подобна удару молнии — опустошена в мгновение, исчезла во вспышке.

Пожалуйста, уважаемые последователи Дзэн. Давно привыкнув искать наощупь слона, не будьте подозрительны к истинному дракону. Посвятите ваши энергии пути прямого указания на реальность. Уважайте человека, вышедшего за пределы учения и свободного от усилия. Достигните согласия с просветлением всех будд; унаследуйте [6] законную родословную самадхи предков. Постоянно поступайте таким образом и вам

обеспечено быть таким человеком, как они. Сама собой раскроется
ваша сокровищница, и вы будете пользоваться ею по своему
усмотрению.