

Путь Духа



# Дзен — вопросы и ответы

Дани  
Ваксман



Путь Духа

Дани Ваксман

**Дзен – вопросы и ответы**

ИГ "Весь"

2012

## **Ваксман Д.**

Дзен – вопросы и ответы / Д. Ваксман — ИГ "Весь",  
2012 — (Путь Духа)

Сегодня много говорят и пишут о кризисе крупнейших религий мира, который характеризуется появлением все большего количества разнообразных сект. Но это никак не относится к дзен-буддизму. Дзен продолжает свое шествие по всем странам и всем континентам. Хорошо известен он и в России. Возможно, так происходит потому, что дзен в нашу эпоху прагматизма и духовного упадка воспринимается искателями Истины скорее не как религия, способная еще больше закрепостить и без того загнанного в тупик общественными и религиозными правилами человека, а как стройная система духовного и физического совершенствования. Книга Дани Ваксмана – прекрасное тому подтверждение. Его ответы на вопросы о дзен – развернутое описание практики дзадзен – медитативной практики постепенного проникновения в себя. Обретение своего истинного «Я», сатори – просветление сознания здесь и сейчас в состоянии незапятнанного мыслими «чистого» ума – главная тема этой книги.

© Ваксман Д., 2012

© ИГ "Весь", 2012

# Содержание

Предисловие	6
От переводчика	8
Фукаан Дзадзенги	9
Введение	9
Инструкция для сидения в дзадзен	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Дани Ваксман

## Дзен – вопросы и ответы

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

*Эта книга посвящается моим любимым детям: Урие, Ярдэну и Авив*

## Предисловие

Эта книга родилась в результате еженедельных дзен-уроков, которые начались в сентябре 1994 года и с тех пор продолжаются регулярно. Встречи начинаются с сидения в дзадзен.

Затем мы читаем эссе по работам дзен-мастера Догена или моего учителя дзен, профессора Масунаги. Затем я отвечаю на вопросы студентов. Под конец встречи мы пьем чай с печеньем.

Каждый может прийти и участвовать в наших встречах, узнать, как обрести свое истинное «Я» путем дзадзен, на практике постигнуть путь и гармонию дзадзен. Большая часть книги основана на беседах, которые происходили во время наших встреч на протяжении нескольких лет.

Кроме вопросов и ответов о дзен, книга содержит важное эссе: «Фукан дзадзенги» («Правила сидения в дзадзен»), написанное учителем Догеном.

Важно отметить, что в дзен не существует дискриминации полов. Все женщины и мужчины имеют равные способности для достижения сатори. Никакой разницы не существует. В тех местах в книге, где обозначено обращение в мужском роде, это в равной степени относится и к женскому полу.

Эта книга для всех, кто практикует дзен или же заинтересовался дзен, и для тех, кто желает найти себя или хочет развивать свое тело и ум, а также единство между ними. Дзен это, на мой взгляд, лучший ответ для достижения этих целей.



**Фото 1.** Профессор Масунага Рейхо обучает молодого Дани Ваксмана, 1958

Теперь, когда написание книги «Дзен – вопросы и ответы» закончено, я хочу поблагодарить г-на Офера Коэна, моего ученика и друга, за помощь в написании и публикации этой книги в Израиле и за перевод этой книги на английский язык. Без его усилий книга не была бы написана. Я также хочу поблагодарить Эли Бен-Закена и Шауля Мани, моих учеников, а также Франки, г-на Таяра, Эли и Анат Сандаровских, и конечно же Нурит за ее поддержку и терпение.

*Дани Ваксман, Тель-Авив, 1999*

## От переводчика

Впервые я начала практиковать дзадзен в 2005 году. Меня очень удивило, что в Израиле есть учитель ортодоксального дзена. Когда меня спрашивали, почему я приходила на эти «скучные занятия», я отвечала: «Из-за хорошей компании».

В 2005 году учитель Дани Ваксман не произвел на меня сильного впечатления (мне хотелось чего-то грандиозного), и единственное, что меня удерживало практиковать дзен именно у него, это то, что он никогда и никаким образом на меня не давил.

Я часто засыпала на медитациях. Дани говорил ученикам: «Тихо, Таня спит».

Я действительно «спала» много лет. И только посредством любви и доброты, которая не знает границ, Дани Ваксман все-таки смог до меня достучаться.

Год назад я сказала ему (это было после семи лет моей практики): «Дани, теперь я готова начать практиковать дзен».

Я не знаю, как отблагодарить моего учителя за то, что он дал мне жизнь.

Мать Дани родилась в бывшем СССР, он очень обрадовался, когда я предложила ему перевести книгу «Дзен – вопросы и ответы» на русский язык.

Мы оба признательны издательству «Весь» за предоставленную нам возможность публикации этой книги.

*Татьяна Эльбаз*

## Фукан Дзадзенги

### Введение

Доген написал это эссе во второй половине 1227 года (между 5 и 10 декабря). Ему было тогда 28 лет, и он только что возвратился из Китая.

Он хотел популяризировать буддизм дзадзена, обучить правильному методу сидения в дзадзен, передать школу Бодхидхармы, а также ознакомить людей с истинным духом Пай-чан. В главе «Дзадзенги Сенжитцуюрайшо» («Zazengi Senjitsuuraisho») Доген пояснил, что послужило мотивом для этого труда (цель написания правил для дзадзен). Доген изменил содержание правил для дзадзен, изложенные в восьми томах «Дзенненшинги» («Чань-юань-Чинь-Кью») «Zennenshingi» («Ch'an-yuan-Ch'ing-Kuei»), написанных Тцунг-ше (Сюсаку) Tsung-che (Shusaku) в 1102 году. Труд Догена, следовательно, содержит характерный метод истинно переданного дзадзен, к которому добавлены обстоятельные примечания. Этот труд сохранился в двух формах: «популярный» вариант и вариант, написанный собственной рукой Догена. Популярный вариант был напечатан в книге «Eiheigenzenjigoroku» («Ейхеигензендзигороку») (опубликована в 1358) и в восьми томах произведения «Eiheikoroku» («Ейхеикороку») (опубликована в 1472). Но он значительно отличается от варианта, написанного собственной рукой Догена, который хранится в архиве Eiheiji (Ейедзи). Этот вариант воспроизводит труд «Зазенги», написанный в 1227 году. Доген, однако, обработал «популярный» вариант в последние 20 лет своей жизни и переделал его в китайском стиле, который мы приводим здесь. Этот перевод основан на «популярном» варианте.

## 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 дзенем. Не скитайтесь тщетно по заросшим пылью странам, оставив свой дом. Один неправильный шаг, и вы сразу же споткнетесь. 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<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 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 шупал 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 шупали 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 надрывались от смеха. (<http://www.dhammasukha.org/Study/Multilingual/ana-book-rus.htm>)

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.