

Дзен - это очень просто

Дзен Мастер Сунг Сан

Дзен - это очень просто. Кто ты?

Во всем этом мире каждый ищет счастья вовне, но никто не понимает своей истинной природы внутри.

Все говорят "Я" — "Я хочу это, мне нравится то". Но никто не понимает этого "Я". До того как ты родился, откуда пришло твое "Я"? Когда ты умрешь, куда твое "Я" уйдет? Если ты искренне спрашиваешь: Что такое "Я", то рано или поздно придешь к прекращению всякого мышления. Мы называем это "не знаю".

Когда ходишь, стоишь, сидишь, лежишь,
говоришь, будучи в тишине,
в движении, будучи неподвижен.
Во всякое время, в любом месте,
беспрерывно — что это "я"?
Единый ум — это нескончаемые кальпы.

Дзен-медитация означает сохранение ума "не знаю" когда делаешь поклоны, поешь или сидишь на подушке. Это формальная практика Дзен. И когда делаешь что-нибудь, просто делай это. Когда ведешь машину — просто веди машину, когда ешь — просто ешь, когда работаешь — просто работай.

В конце концов твой "не знаю" ум станет чистым. Тогда ты сможешь увидеть, что небо—синее. Ты сможешь увидеть, что дерево — зеленое. Твой ум подобен чистому зеркалу. Приходит красное — зеркало красное, приходит белое — зеркало белое. Приходит тот, кто голоден, — ты можешь дать ему еды, приходит та, что испытывает жажду, — ты можешь дать ей напиток. Нет желаний для самого себя, только для всего живущего. Этот ум уже и есть просветление, то, что мы называем Великой Любовью, Великим Состраданием, Великим Путем Бодхисаттвы. Это Очень просто! Это Не трудно!

Поэтому Будда сказал, что все живущее обладает природой Будды (просветленной природой). Но Дзен Мастер Джо-дзу сказал, что собака не обладает природой Будды. Что же из двух правильно? Что же из двух неверно? Если ты отыщешь ответ, ты найдешь верный путь.