

**פוקאנזאנגי (普勸坐禪儀)**  
**זאזן הדרך המומלצת לכולם**  
**מאת איהי דוגן זנג'י**

הדרך האמתית שלמה ושוכנת בכל. איך ניתן לסמוך על תרגול והגשמה מותנים?  
 רכב הדהרמה מתגלגל בחופשיות, מה התועלת במאמץ?  
 אין גרגר אבק ביקום כולו, הכיצד יתכן לנסות ולמרקו?  
 הכל מתגלה במקום זה ממש, אחרי מה יש לתור?

אם תעשו הבחנה ולו הדקה ביותר יהיה השסע כזה בין השמיים לארץ.  
 אם יתור לבבכם אחר דבר ויסור מעם אחר, תיסדק תודעתכם ותאבד.  
 אם תתגאו בהשגתכם ובעומק תובנתכם, וגם אם תבונתכם מבחינה בחטף, וגם אם השגתם את הדרך  
 ותודעתכם בהירה, ורוחכם שואפת לשמיים; ייתכן שתשתהו על המפתן ועדיין תחסרו דבר-מה מהותי מדרך  
 השחרור.

על-אף שהאיש מחורשת ג'אוואנה [שאקיאמוני] היה חכם מלידה, ניכרות בו שש שנים של ישיבה זקופה;  
 וגם במקרה של האיש משאולין [בודהידהרמה] שמסר את חותם-התודעה מהודו, נשמעת עד היום תהילת  
 תשע השנים בהן ישב והוא פונה לקיר. אם החכמים מקדם נהגו כך, כיצד יכולים אנו כיום שלא להתמיד  
 בדרכם?

על-כן הניחו לתרגילים של השכל, הפסיקו לחקור מילים ולרדוף אחר אותיות, לימדו כיצד לבצע צעד לאחור  
 שיפנה את האור אל העצמי.  
 גופכם ותודעתכם ישילו עצמם מעצמם ופניכם המקוריות יתגלו. אם ברצונכם להשיג את הממשות החלו  
 לתרגל את הממשות, עכשיו.

לתרגול זן מתאים חדר שקט. איכלו ושתו במתינות. הניחו לכל מחייבות והשעו כל עיסוק.  
 מבלי לחשוב על טוב, מבלי לחשוב על רע. על תעסקו בנכון ובשגוי; עצרו את התנועה המתמדת של השכל;  
 ותרו על מדידה באמצעות מחשבות, רעיונות והשקפות; אל תתכננו להיות לבודהה. כיצד ניתן לצמצם זאת  
 לישיבה או לשכיבה?

במקום הישיבה פרשו מחצלת ועליה הניחו כרית. שבו בתנוחת הלוטוס או בתנוחת חצי הלוטוס. בתנוחת  
 הלוטוס הניחו את רגל ימין על ירך שמאל ואת רגל שמאל על ירך ימין. בתנוחת חצי הלוטוס פשוט הניחו את  
 רגל שמאל על ירך ימין.  
 קשרו את גלימותיכם בחופשיות וסדרו אותן בקפידה. כעת הניחו את יד ימין על רגל שמאל ואת יד שמאל  
 בכף יד ימין כשהאגודלים נוגעים זה בזה בקצותיהם.  
 ישרו את גופכם ושבזקוף מבלי לנטות ימינה, שמאלה קדימה או אחורה. ישרו את האוזניים עם הכתפיים  
 ואת האף ישרו עם הטבור. הניחו את הלשון כנגד החלק הקדמי של החך כשהפה סגור והשיניים והשפתיים  
 נוגעים אלו באלו. שימרו על העיניים פקוחות תמיד ונשמו בעדינות דרך האף.

לאחר שהתקנתם את תנוחתכם שאפו פעם אחת ונשפו את כל האוויר במלואו. הניעו את גופכם בעדינות  
 ימינה ושמאלה עד שתקבעו אותו ללא תזוזה. חישובו על לא לחשוב. לא לחשוב - איזו מן מחשבה היא זו?  
 חופשי מחשיבה. זוהי האומנות שביסוד הזאזן.

הזאזן הזה אינו שיטת מדיטציה. זהו רק שער הדהרמה לשלווה ושמחה, זהו התרגול וההגשמה של  
 ההתעוררות כולה. בזאזן מתגלה המסתורין הפתוח ואין עוד מלכודות ובורות להיכשל בהם. אם השגת  
 נקודה זו הרי שאתה דומה לדרךקון שהגיע למים, לנמרה הנחה בין ההרים. שכן עליכם לדעת שהדהרמה  
 האמיתית מתגלה מעצמה, כך שלמן ההתחלה תשתחררו מקהות-חושים והסחת דעת.

בקומכם מן הישיבה נועו לאט, בשקט וללא חפזה.

כשאנו בוחנים את העבר אנו רואים שאלו שהתעלו מעבר לחול וקודש, ויכלו למות בין אם בזאזן או בעמידה הקדישו עצמם לחלוטין לתרגול הזה. אין ביכולתן של מילים או מחשבה לתפוס כיצד יכלו מורי העבר להצית התעוררות באמצעות אצבע, דגל, מחט או פטיש עץ ולהביא להגשמה באמצעות שוט, אגרוף, מטה או צעקה. על אחת כמה וכמה אין להשיג זאת על-ידי תרגול כוחות על-טבעיים. זהו מצב שמעבר לראיית צורות ושמיעת קולות והוא קודם למחשבה ולהבחנה.

כיון שכך אל לכם להיטרד באם אתם חכמים יותר או פחות מאחרים. אל תבחינו בין הטיפש לחכם. מאמץ ממוקד הוא עצמו דבקות בדרך. תרגול והגשמה אינו מוכתם בדבר, כוונו עצמכם אל הפשטות.

בעולמנו כמו גם באחרים, בסין ובהודו, לכולם אותו חותם הבודהה. גם אם יש להם סגנונות שוני, הם מקדישים עצמם אך ורק לישיבה; הם נטועים במקומם. וגם אם מדברים על על רבבה הבדלים ואלף הבחנות הם רק לומדים זן ודבקים בדרך. איזו סיבה יש לעזוב את מקום הישיבה בבית ולנדוד לשווא בדרכים המאובקות של ארצות אחרות? אם תצעדו צעד שגוי אחד והנה מעדתם והחמצתם את שנמצא ממש לפניכם. זכיתם בציר ההזדמנויות, להיוולד בצורת אדם. אל תשחיתו את ימיכם ולילותיכם לריק.

פגשתם בדרך הבודהה בחייכם – כיצד תשאבו הנאה מניצוצות אבן-צור? צורה וחומר הם כאגל הטל על בדל עשב, תהפוכות החיים כהבזק ברק, בוהקים לרגע ונעלמים בחטף.

תלמידי זן נכבדים, די לכם מלמשש את הפיל. אל תפקפקו בדקוון האמתי. הקדישו עצמכם לדרך המכוונת למוחלט. רכשו כבוד לזה אשר הלך מעבר ללמידה ומשוחרר ממאמץ.

חלוק את תבונת הבודהות עם הבודהות. מסור את הסמדהי של האבות לאבות. חייה בזו הדרך ותהיה לכזה אדם. חדר האוצר יפתח מעצמו, ואתה תוכל להשתמש בו כראות עיניך.