

**Вон Кью-Кит**

---

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

---

**ДЗЭН**



ББК 87

В 73

## Вон Кью-Кит

В 73 Энциклопедия дзэн / Пер. с англ. А. Гарькавого.  
— М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 400 с: ил.

ISBN 5-8183-0023-4

На алтарь дзэн приносят свои души те, кто стремятся к духовному совершенству. Великий мастер Вон КьюКит обладает истинным пониманием дзэн, что позволяет ему в этой увлекательной книге с предельной ясностью объяснить принципы и практику древнейшего искусства, которое лежит в основе всех великих произведений культуры, выражая мистическую сущность самой цивилизации. Автор прослеживает историческое развитие дзэн от его зарождения в Индии, расцвета в Китае и до распространения и небывалой популярности в Японии и Вьетнаме. Но, кроме познавательной ценности, книга имеет неоценимое практическое значение, поскольку содержит советы и упражнения, способствующие укреплению духа и физического здоровья, что так необходимо в повседневной жизни.

Для широкого круга читателей.

ББК 87

© *Wong, Kiew Kit*, 1998

All rights reserved.

© Серия, оформление, перевод.

ISBN 5-8183-0023-4      ФАИР-ПРЕСС, 1999

# ГЛАВА 1 ЧТО ТАКОЕ ДЗЭН

## МЕДИТАЦИЯ, КОСМИЧЕСКОЕ ОЗАРЕНИЕ, КОСМИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

*Практикующий может испытать проблеск космической реальности в момент вдохновения и духовного пробуждения.*

### СТРАННЫЕ ИСТОРИИ

Начнем с историй, которые дадут представление о некоторых любопытных сторонах дзэн [*жит.* чань]:

Как-то раз Линьцзи, который в дальнейшем основал толк (школу) Линьцзи (*яп.* Риндзай) в чань-буддизме, спал на скамье в монастырской обители. Его учитель Хуанбо, чтобы разбудить Линьцзи, постучал по лавке. Открыв глаза, ученик лишь взглянул на учителя и снова уснул. Хуанбо решил разыскать старшего монаха и нашел его созерцающим в предназначенном для этой цели зале. Учитель приблизился к монаху и сказал: «Тот парень на скамье действительно практикует чань; а вот о каких пустяках размышляешь ты?»

Некий монах обратился к Чжаочжоу с такими словами: «Я только что пришел в эту обитель. Дайте мне наставление». Чжаочжоу спросил: «Ты уже ел сегодня похлебку?» Монах ответил: «Да, ел». Чжаочжоу сказал: «Тогда пойд и вымой свою чашку». В этот момент монах прозрел.

Однажды Четвертый чаньский патриарх Даосинь (*яп.* Досин, 580–651) отправился на гору Ньютоушань нанести визит чаньскому учителю Фажуну. Фажун достиг такой святости, что его хижину охраняли тигры и волки, а птицы каждый день приносили ему цветы. Даосинь, увидев [следы] волков и тигров вокруг хижины,

испугался, поднял руки. Чаньский учитель Фажун увидел это и сказал: «Вам еще знакомо это [чувство страха]?» [«Что вы имеете в виду?» — спросил в ответ Четвертый патриарх. Фажун не знал, что ответить.] Позже, когда Фажун пошел в хижину [приготовить чай], Даосинь написал на [противоположном от него] сиденье иероглиф «Фо» («Будда»). Фажун вернулся и уже собирался сесть, как увидел на сиденье иероглиф «Будда». Рассудив, что сидеть на «Будде» неблагочестиво и непочтительно, он так и не присел. Четвертый же патриарх, смеясь, сказал: «Так вам тоже знакомо это [чувство страха]!» И в то же мгновение Фажун пробудился и достиг просветления. После этого он уже не видел, чтобы к нему приходили дикие звери охранять его хижину, прилетали птицы, принося ему цветы.

Многих людей, интересующихся дзэн, ставят в тупик подобные истории. И все же следует заметить, что это вовсе не бессмысленные шарады, не игра слов. Хотя самому дзэн и свойственно здоровое чувство юмора, все персонажи поведенных историй говорят совершенно серьезно. Но почему тогда то, о чем размышляет старший монах, является чепухой, а Линьцзи действительно практикует дзэн? Что общего между мытьем чашки, в которой была похлебка, и пробуждением дзэн? Что значили вопросы Даосиня и Фажуна и почему звери и птицы больше не являлись Фажуну после его просветления? Но я надеюсь, что настоящая книга, в отличие от других книг по дзэн, нередко застигающих вас врасплох подобными головоломными вопросами, позволит вам понять и даже самим испытать, что такое дзэн.

## **ТРИ ЗНАЧЕНИЯ ДЗЭН**

Почему так трудно дается понимание дзэн? Одна из причин заключается в том, что люди не подозревают о



существовании по крайней мере трех, хотя и родственных, но различных значений дзэн, как утверждает Кристмас Хамфриз. Дзэн — японское произношение китайского слова *чань*, которое в свою очередь является транскрипцией слова из санскрита *дхьяна*, точнее, из пали *дххана*. «Это низовое значение данного термина», — поясняет Хамфриз. В высшем понимании оно указывает на Конечный Абсолют или Высшую Реальность, «которая находится по ту сторону слов». Срединное значение выражает мистический опыт [переживания] этого Абсолюта — «вспышка постижения, вне времени и вне ограничений индивидуального сознания, Конечного, из которого, как мы знаем, выводится весь мир». Этот мистический опыт обычно именуют пробуждением, иначе *у* по-китайски и *сатори* либо *кэнсё* по-японски [*кит.* цзянь син].

Любопытно, что китайское слово *у* можно произносить четырьмя различными тонами, что дает более пятидесяти значений! *У*, означающее «пробуждение», произносится четвертым тоном. Другое значение *у*, часто встречаемое в буддизме, соответствует «пустоте [отсутствию]», когда произносится вторым тоном.

Эти три значения дзэн тесно связаны. Медитация; «низовое» значение, представляет собой обязательный путь в достижении непосредственного опыта [переживания] Высшей Реальности, «высшего» значения [дзэн]. В процессе обучения медитации для постижения Высшей Реальности практикующий может испытать озарение Космической Реальности в момент вдохновения и духовного пробуждения, а это составляет «срединное» значение дзэн.

В данной книге мы ознакомимся со всеми тремя значениями дзэн. Поведанные выше истории по дзэн, иначе именуемые *гунъань* (*яп.* коан) — записи [случа-

ев] пробуждения наставников дзэн, — показывают соответствующим образом низовое, срединное и высшее значения дзэн. Слово «дзэн» также используется как сокращенное обозначение дзэн-буддизма, о котором главным образом и идет речь в данной книге.

Кроме того, существуют иные способы классификации дзэн. Современный китайский наставник дзэн, досточтимый Хуэй Гуан, упоминает 19 видов дзэн.

Учитывая указания Хамфриза, мы можем на свое усмотрение разбить дзэн (во всех его трех значениях) на следующие категории:

- 1) дзэн дзэн-буддизма (иначе дзэн внезапного просветления);
- 2) дзэн буддизма Хинаяны (иначе Тхеравады);
- 3) дзэн буддизма Махаяны и Ваджраяны;
- 4) небуддийский дзэн;
- 5) превратный, вульгарный (debased) дзэн.

Первые три категории, составляющие буддийский дзэн, описываются в настоящей главе, небуддийский и вульгарный дзэн отражены в следующей главе. В рамках этих категорий описываются различные эзотерические методы, посредством которых некоторые наставники практикуют и достигают дзэн. Необходимо отметить, что подобные продвинутое методы медитации приведены читателю лишь для общего сведения, а не для самопрактикования. Пока читатели не прошли этап посвящения или не находятся под опекой наставника, им настоятельно рекомендуется не прибегать самостоятельно к описанным в первой и второй главах методам — неверная практика может привести к серьезным и болезненным последствиям. Но иные описанные здесь методы, если не оговорено особо, достаточно безопасны.

## ТРИ КАТЕГОРИИ БУДДИЙСКОГО ДЗЭН

### Дзэн внезапного просветления

Из всего многообразия буддийского дзэн дзэн-буддизм выделяется тем, что здесь дзэн является кратчайшим путем достижения прозрения Космической Реальности. Существуют три основных вида буддизма: Махаяна, Хинаяна и Ваджраяна. Дзэн-буддизм является одной из ведущих школ буддизма Махаяны. В настоящее время буддизм Хинаяны именуют Тхеравадой, хотя исторически Тхеравада была одной из многих школ Хинаяны. Ваджраяна отпочковалась от Махаяны.

В самом дзэн-буддизме существует много путей достижения прозрения Космической Реальности, или, в понятиях дзэн, *у* или *сатори*. Для удобства все эти пути можно разделить на дзэн [чань] Татхагаты [Так Приходящего, иначе — Совершенного] и дзэн [чань] патриархов, т. е. на два основных подхода в медитации [на пути] достижения просветления.

Термин «Татхагата» на санскрите означает «таковость», или *жу лай* на китайском. Европейскому читателю, вероятно, ближе слова «Высшая Реальность». Татхагату обычно связывают также и с самим Буддой. Таким образом, дзэн Так Приходящего подразумевает вид медитации, обычно проповедуемый в большинстве буддийских школ и завещанный самим Буддой.

Дзэн патриархов, напротив, является видом медитации, завещанным Бодхидхармой, первым патриархом (китайского) дзэн-буддизма. Читателям, которым дорог Будда, но которым хотелось бы практиковать дзэн патриархов, а не дзэн Так Приходящего, будет приятно узнать, что дзэн патриархов также берет начало у Будды. Как вы узнаете из дальнейших глав, Будда передал дзэн Махакашьяпе, который, в свою очередь, передал

его через 28 индийских патриархов Бодхидхарме, а тот принес его в Китай.

В самом дзэн Так Приходящего упор делается на достижение [состояния] одноточечной направленности ума посредством концентрации и созерцания. Это тот вид медитации, который обычно и описывается в буддийских сутрах и который иногда именуют «медитацией внутри традиции». В дзэн патриархов упор делается на слияние с пустотой посредством опустошения ума. Обычно этот вид медитации отсутствует в сутрах и поэтому часто именуется «медитацией вне традиции». К тому же его характеризуют такими образными выражениями, как «глаз дхармы» и «печать ума». Дзэн патриархов (в данном случае означающий дзэн инспирированной вспышки осознания [Космической Реальности]) передается от сердца к сердцу.

Следующий гунъань показывает некоторые особенности обоих дзэн, и патриархов, и Так Приходящего.

Чаньский учитель Яншань, желая проверить, насколько чаньский наставник Чжисянь может выразить словами свое понимание чань, спросил его об этом. Сяньянь Чжисянь ответил ему [произнеся гатху]:

«В прошлом году я был беден,  
не будучи по-настоящему беден.

Ныне я беден так, что по-настоящему беден.

[В прошлом году я был беден, но мне было, где стоять!

В этом году я беден и мне негде стоять!]

Яншань, услышав это, сказал: «Брат! Я признаю, что ты глубоко проник в чань Так Приходящего, но что касается чань патриархов, то ведь ты еще даже не вступил в его врата, не так ли?»

Тогда Сяньянь Чжисянь произнес еще одну гатху:

«Я обладаю органом,  
которым могу смотреть на красавицу.

Если ты не понимаешь смысла этого,  
то больше не отрывай меня от моих грез».

Услышав эту гатху, Яншань очень обрадовался и сразу же отправился сообщить обо всем их наставнику, чаньскому учителю Гуйшаню, сказав ему: «О, как это замечательно! Наш брат Чжисянь тоже пробудился и вступил во врата чань патриархов».

Действительно ли они говорили о красавице? Когда Чжисянь сказал, что был беден, не будучи по-настоящему беден, он подразумевал, что был пуст, не будучи по-настоящему пуст, что он отрешился от собственного «я», но не от мира чувственного бытия. Иными словами, он осознал, что его «я», иначе — эго, было иллюзией, но он продолжал верить, что явления [окружающего эмпирического мира] были действительны, хотя они существовали лишь мгновения. Когда Чжисянь сказал, что он ныне беден так, что по-настоящему беден, он полагал, что лишен всего, пуст, свободен от привязанности как к собственному «я», так и к явлениям [эмпирического мира]. Иными словами, он осознал иллюзию и собственного «я», и мира чувственного бытия. Такое состояние достигается постепенно, посредством медитаций, заповеданных Буддой. Чжисянь достиг дзэн Так Приходящего.

Если дзэн Так Приходящего делает упор на обретение тела Высшей Реальности, то дзэн патриархов упирает на его проявления. Когда Чжисянь сказал, что у него есть орган, он имел в виду свой ум или сознание, посредством которого он может продемонстрировать свое органичное единство с Высшей Реальностью. Таким образом, самым использованием своего органа для того, чтобы смотреть на красавицу, он указывает на то, что его сознание и Космическая Реальность — которые показывают собой проявление и сущность того же самого Конечного Абсолюта — не что иное, как единое орга-

ническое целое. Это и есть дзэн патриархов, который достигается внезапно.

В самом дзэн патриархов существует две основные практики дзэн, а именно дзэн безмолвного просветления (*мо-чжао-чань*) и дзэн публичного [слушания] дела (*гунъань-чань*). В дзэн безмолвного просветления практикующий стремится пережить опыт дзэн посредством медитации, в процессе которой вся его целостная личность озаряется небесным светом [просветляется] и погружается в Космическую Реальность. В дзэн публичного [слушания] дела практикующий, поставленный на вид нелепым вопросом или непонятной историей в крайне затруднительное положение, внезапно пробуждается, испытывая опыт [переживания] Космической Реальности.

Оба вида практикования дзэн позволяют достичь просветления — или по крайней мере пробуждения — здесь и сейчас; поэтому они рассматриваются как методы быстрого или мгновенного действия по сравнению с методами в Хинаяне и других школах Махаяны, где для этих же целей понадобится не одна жизнь. Подобные два метода практикования дзэн подробно будут рассмотрены в последующих главах, так что заинтересованный читатель, возможно, также получит опыт [переживания] дзэн.

В духовной практике дзэн-буддизма, как в случае с дзэн безмолвного просветления, так и с дзэн публичного [слушания] дела, целью является достижение [состояния] не-сознания (*кит. у-синь*), что означает сознание, лишённое мысли (*у-нянь*). Таким образом, в поведанной в начале этой главы истории, когда Линь-цзи, открыв глаза и увидев учителя, снова уснул, он тем самым показал, что его сознание лишено какой-либо мысли, поэтому его учитель сказал, что ученик практи-

кует дзэн. А старший монах, напротив, не практиковал дзэн (согласно представлению о не-сознании), поскольку он пытался посредством сознания прервать течение собственных мыслей. Иными словами, поскольку он прибегал к помощи своего сознания и в его сознании были мысли, течение которых он пытался прервать, он не достиг состояния не-сознания.

Именно состояние не-сознания, цель которого — достижение одноточечности сознания, отличает медитацию дзэнбуддиста от иных видов буддийской медитации, пришедших из Индии. Это различие китайского буддизма и индийского и является одной из причин, почему многие ученые, справедливо либо нет, рассматривают дзэн как создание китайской мысли. Мы исследуем этот вопрос позже, когда приступим к изучению становления дзэн в Китае.

### Дзэн буддизма Тхеравады

Медитация — обязательная часть на пути [достижения] просветления не только в дзэн-буддизме, но и в других школах, чего, возможно, и не знают многие из тех, кто практикует дзэн. Наставник Тхеравады Шри Дхаммананда говорит:

Никто не в состоянии достичь ниббаны без развития своего сознания посредством медитационной практики. Одни достойные дела, как бы многочисленны они ни были, не дадут человеку возможности достичь конечной цели в отсутствие умственной тренировки.

На пали, замечательном языке Тхеравады, дзэн называется *джхана*, т. е. медитация, включающая умственную концентрацию и созерцание, которые возносят сознание из [сферы] обычного чувственного опыта к более высокой форме чистоты, [ведущей] к просветлению. Этому очищению ума мешает пять *нирваранас* (пре-

пятствий для роста); чувство-желание, недоброжелательность, лень и тупость, волнение и чувство вины, сомнение (нерешительность). Преодолев эти препятствия, практикующий достигает *самадхи*, иначе одноточечности сознания, и готов [приступить] к созерцанию.

В тхеравадинской медитации основополагающие принципы созерцания определяются тремя характерными признаками [обусловленности вещей]: *аничча* (санскр. — анитья — непостоянство), *дуккха* (санскр. — дуккха — страдание) и *анатта* (санскр. — анатман — бессамосущность). Таким образом, дзэн, иначе джхана, в Тхераваде состоит из двух основных видов: *саматха-яна* (созерцание умиротворенности) и *vipassana-яна* (обращенное вовнутрь, проникновенное созерцание). Эти два типа созерцания применимы также и для медитации в школах Махаяны и Ваджраяны.

Когда практикующий Тхераваду медитирует, он проходит через четыре ступени созерцания (дхьяна). На первой ступени медитирующий испытывает переход от осознания чувственных желаний к внутренней ясности, не омрачаемой внешними раздражителями. На второй ступени он испытывает радость, блаженство и одноточечность сознания. На третьей ступени он преодолевает чувство радости и пребывает в том блаженном состоянии, которое способен испытать человек в состоянии полного внимания без каких-либо признаков волнения. На четвертой, самой высокой, ступени практикующий освобождается от привязанности к чувственному миру, он обретает видение внутри своего тела и контроль над телом, сохраняет полное внимание и уравновешенность и чаще всего обретает сверхъестественные силы, наподобие телепатии и ясновидения. Большинство наставников Тхеравады, однако, считают эти



сверхъестественные силы неблагоприятными и пренебрегают ими, поскольку их использование создает карму, неизбежно ведущую к будущему перерождению. Конечной целью Тхеравады является искоренение всей кармы без остатка, чтобы достичь нирваны, именуемой на пали как *ниббана*, — состояния, где преодолены и жизнь и смерть.

### Дзэн буддизма Махаяны и Ваджраяны

Глубина и широта буддийской медитации отражены в самом многообразии тех подходов, которые обычно практикуют в трех основных разновидностях буддизма. Это связано с тем, что Будда и другие буддийские учителя осознавали, что, несмотря на веру в одну и ту же доктрину и стремление к одной и той же цели, люди будут иметь различные потребности и способности.

Во время проникновенной медитации [випашьяны] вместо того, чтобы размышлять над тремя учениями Тхеравады о непостоянстве, страдании и бессамосущности, махаянисты часто размышляют над пустотностью космической реальности, над страданиями других живых существ, над состраданием к ним, стремлением их спасти и над решимостью достичь всеобщего счастья. Если созерцание тхеравадина ведет только к непривязанности к собственному «я», то созерцание махаяниста ведет к непривязанности как к собственному «я», так и к феноменам [явлениям чувственного мира]. Махаянист выходит за пределы вышеописанных четырех состояний медитации, обращаясь к более высоким состояниям, известным под названием *сычан падин* у китайцев, или четырем состояниям дхьяны и восемью состояниями самадхи (однако в сумме получается не двенадцать, а восемь состояний медитации, поскольку четыре состояния дхьяны включают первые четыре состояния самадхи).

На пятой ступени практикующий Махаяну размышляет о пустотности безграничного пространства (*акашанантъяятана*); на шестой — о бесконечной сфере безграничного сознания (*виджнянантъяятана*); на седьмой — о бесконечной сфере небытия [чего бы то ни было] (*акинчанъяятана*); и на восьмой — о бесконечной сфере, где нет ни восприятия, ни невосприятия (*найвасанджняна-санджнянаятана*). Таким образом, для махаянистов буддизм Хинаяны является подготовительной ступенью к мудрости Махаяны, поскольку, согласно одному из доводов, буддизм Хинаяны стремится лишь к освобождению от иллюзорного «я», пренебрегая освобождением от иллюзорного мира чувственного бытия.

Если дзэн в Махаяне выделяет сострадание и мудрость, опираясь на бодхисатву, или бескорыстного спасителя, как на идеал, дзэн в Ваджраяне выделяет развитие сверхъестественных сил и мистицизма, беря в качестве совершенного образца *сиддху*, или чудотворца. Среди этих сил хорошо известны *тумо* (выработка таинственного тепла [организмом человека], чтобы, к примеру, противостоять лютому холоду, имея на себе лишь легкое платье) и *лунгом* (когда медитирующий способен перемещаться на большие расстояния без видимых усилий и с огромной скоростью).

В медитации Ваджраяны, на которую большое влияние оказал тантризм, часто прибегают к помощи таких средств, как мантры, мудры и мандалы. Мантра представляет собой магическое сочетание звуков; наиболее известна следующая: *ом мани падме хум* — «Ом! Драгоценнотосовый! Хум!». Мудра — это магическое расположение пальцев медитатора, образующее так называемую «ручную печать». Мандала — это магическое изображение, чаще всего геометрическая фигура,

символизирующая космос. Обычно посвящение ученика в соответствии с ритуалом проводит его наставник, который и передает ему его собственную особую мантру.

Таким образом, буддийская медитация, являющаяся выражением дзэн и ведущая в конечном счете к непосредственному опыту [переживания] Высшей Реальности, необычайно многообразна. Если отвлечься от имеющихся исключений, медитация Тхеравады характеризуется сосредоточением сознания на одной точке, медитация Махаяны — сосредоточением сознания на [идее] пустотности, а медитация Ваджраяны — визуализацией [вызыванием в сознании неких образов].

Хотя у многих людей слово «дзэн» и ассоциируется с буддизмом, он не является исключительно буддийской практикой. Хотя дзэн имеет духовную основу, поскольку он стремится преодолеть физическое, для него не характерна религиозность. Многие люди, не относящиеся к буддистам, будь они верующими или нет, достигли высокого уровня в практиковании дзэн. Существуют также некоторые практики дзэн, которые были превратно истолкованы. Мы их рассмотрим в следующей главе.



## ГЛАВА 2

### НЕБУДДИЙСКИЕ И ВУЛЬГАРНЫЕ ФОРМЫ ДЗЭН

#### ДЗЭН В РЕЛИГИИ, ПОЭЗИИ И НЕТРАДИЦИОННОЙ (DEVIATED) ПРАКТИКЕ

*Весь величайший духовный опыт различных религиозных учителей приобретался в моменты глубокого созерцания — хотя они, возможно, называли его иначе.*

#### ХРИСТИАНСКАЯ И ИСЛАМСКАЯ МЕДИТАЦИИ

Дзэн внес огромный вклад в различные сферы жизни и [развитие] цивилизации. Все великие достижения человечества, будь то непреходящие труды Пифагора, Чжуан-цзы, Шанкары, Авиценны, Леонардо да Винчи, Бетховена и Эдисона, создавались во вдохновенные моменты [переживания] опыта дзэн (пусть даже они и не слышали о самом слове «дзэн»), когда их ум находился в состоянии глубокого созерцания, разительно отличающемся от обычного состояния их сознания. Хотя рядовые верующие могут и не подозревать об этом, весь величайший духовный опыт различных религиозных учителей приобретался в моменты глубокого созерцания — даже если они и называли это иначе. К примеру, великий христианский святой Августин объяснял, что путь единения с Господом идет через созерцание:

Само созерцание вызывает собранность (ума) и внутреннюю углубленность (introversion). Собранность — это, другими словами, сосредоточение ума, изгнание всех образов, мыслей и чувственных восприятий. А

уняв все волнения, обращаем взор внутрь себя. Углубленность сосредоточивает ум в его самой сокровенной части, и это преддверие момента, когда душа обретает Бога.

На важность созерцания в исламе явно указывает сам пророк Мухаммад:

Один час созерцания перевесит шесть лет богослужений.

*Хадис (предание)*

Многие читатели, возможно, удивятся, узнав, что исламская медитация сильно напоминает дзэн. К примеру, исламский проповедник Мир Валиуддин рассказывает, что медитация, известная под именем *мурাকাба*, необходимая для мусульман дисциплина, когда они практикуют путь возвращения к Богу, осуществляется на двух уровнях: на внешнем она задерживает все мешающие впечатления, идущие от пяти органов чувств; на внутреннем — целиком сосредоточивает сердце на Боге.

Если на первый взгляд нам видятся существенные различия в обычаях и [религиозной] практике христианства, ислама и буддизма, то в основе своей их отношение к Высшей Реальности удивительно схоже.

Напоминаю читателям, что описанные в этой главе методы медитации соответствуют уже довольно продвинутым этапам [практики дзэн], и к ним не следует самостоятельно приступать до тех пор, пока не будет пройден этап посвящения или не найдется наставник.

## **ЙОГА, ЕДИНЕНИЕ С БРАХМАНОМ**

Медитация открыто провозглашается основным средством духовного совершенствования в таких уче-

ниях, как йога и даосизм. Многочисленные, но разрозненные методы и принципы медитации Древней Индии, многие из которых упомянуты были в *Ведах*, впервые упорядочил в IV веке до н. э. Патанджали, приобретший известность как прародитель йоги. Так что мнение некоторых о том, что буддийская медитация берет начало от йоги, ошибочно: Сиддхартха Гаутама Будда разработал четкую систему медитации еще за двести лет до возникновения йоги.

Цель йоги — состояние единения с Брахманом, Высшей Реальностью, что достигается посредством дхьяны, иначе медитации. Другие йогические практики — укрепляющие упражнения в хатха-йоге, управление дыханием в пранаяне и преданность богу в бхакти-йоге — являются подготовительными, наподобие культивирования нравственной чистоты и религиозных практик в буддизме. Медитация в йоге довольно богата философскими [построениями и] методами; следующий отрывок взят из классического труда «Йога-сутры» Патанджали.

§ 2. Йога есть прекращение деятельности [дословно — потока, развертывания] сознания... § 12. [которое достигается благодаря практике и бесстрастию... § 17. Оно [бесстрастие] — сознательное, поскольку сопровождается формами избирательности [т. е. направленности], рефлексии [т. е. содержательности], блаженства и самости [подобно четырем состояниям дхьяны в буддийской медитации]. § 18. Другое [сосредоточение, при котором] остаются [только] бессознательные формирующие факторы [санскр. — санскара], предваряется практикой, обуславливающей прекращение [деятельности сознания]... § 23. Или сосредоточение достигается вследствие упования на Ишвару [т. е. Господа]. § 31. Стрдание, уныние, дрожь в теле, вдох и выдох вызваны рассеянным [состоянием сознания]. § 32. В целях их устранения — практика [работы с сознанием, опираю-

щимся] на одну сущность. § 33. Очищение сознания [достигается] культивированием дружелюбия, сострадания, радости и беспристрастности по отношению к счастью, страданию, добродетели и пороку. § 34. Либо же благодаря выдоху и задержке дыхания. § 35. Либо же [сверхчувственная] деятельность относительно [соответствующих объектов при своем возникновении [также] вызывает ментальную стабильность... § 41. Сосредоточение есть состояние «окрашенности» тем [объектом], на который [сознание] опирается, [т. е.] на субъект познания, на познание и на объект познания, когда развертывание [сознания] прекращено, как в случае с драгоценным камнем.

Когда ум сосредоточен, йогин достигает состояния самадхи. Приложив самадхи к определенному объекту, исключив [из сферы сознания] все остальное, он достигает [состояния] *санъямы*, которая открывает ему доступ к невероятным способностям:

§ 4. Три вместе — санъяма. § 5. Благодаря овладению ею [возникает] свет мудрости... § 16. Благодаря санъяме... [возникает] знание прошлого и будущего... § 21. Благодаря санъяме на [внешней] форме тела при устранении ее способности быть воспринимаемой в результате прекращения контакта между органом зрения и светом [возникает] невидимость (см. главу 3).

Но обретение подобных сил в действительности представляется несущественным, если сравнить с благородной целью йоги, связанной с достижением единения с Брахманом. А для этого йогину следует выйти за пределы своего сознания, чтобы соприкоснуться со своим *атманом*, или душой. Санъяма служит выполнению именно этой великой задачи — достичь прозрения, когда осознаешь, что сознание и атман различны.

Благодаря санъяме, когда [постигаешь] различия между совершенным разумом, как чистым сознанием, и

раскрепощенной душой, как чистым восприятием (*awakening*), прозревается истинное различие между чистым разумом и столь чистой душой.

После этого атман освобождается и душа соединяется с Брахманом.

## **ПОИСК ДАОСАМИ БЕССМЕРТИЯ**

В даосской литературе отсутствует слово «дзэн», т. е. «чань» по-китайски, но когда даосы говорят о *цзинцзо* (безмолвное сидение) — слово, встречающееся в их священных текстах, повествующих о духовном совершенствовании, — они подразумевают под ним дзэн. В китайских буддийских текстах *цзинцзо* — это *цзочань* (*яп.* — дзадзэн) и означает сидячую медитацию.

Цель даосизма заключается в обретении бессмертия. И сам поиск бессмертия видится трояко: обретение долголетия в этой земной жизни; приобщение к небесным святым, порывая тем самым с человеческим миром; и как высшая цель слияние с Вечным Космосом, или Высшей Реальностью. Некоторые стремились достичь своей цели, принимая [чудодейственный] эликсир в виде золотой пилюли; иные — посредством ритуального соития мужчины и женщины. Эти подходы, называемые соответственно земным и человеческим, являются в действительности вульгарными формами даосской практики, отвергаемыми великими даосскими учителями. Одна из причин, почему такие практики получили хождение, состоит в том, что тайное, сокровенное знание даосов сознательно записывалось особым, символическим языком, чтобы скрыть эзотерические учения от непосвященных. И как следствие, некоторые ошибочно приняли исходные даосские практики за алхимию либо сексуальные ритуалы. Истинный подход [в обре-



тении бессмертия] состоит в медитации и называется небесным, поскольку практикующий адепт сливает жизненную энергию в собственном теле с космической энергией вселенной в одно органическое целое.

Существует большое многообразие методов даосской медитации. Нижеследующая картина представляет собой обобщенное описание самих методик, почерпнутых из многочисленных классических даосских трудов, таких, как «Надпись в сто иероглифов», «Собрание истинных записей бессмертных с гор Сишань», «Главы о прозрении истины», «Важные извлечения из Великого Благоденствия» и «Незамысловатые записи о естественном прозрении в истинном даосизме» (все на китайском языке).

Практикующий принимает позу полулотоса либо лотоса, чтобы дать возможность циркуляции жизненной энергии (иначе сперматической эссенции) внутри его тела по так называемому малому небесному кругу. Затем он аккумулирует свою жизненную энергию в [первом] энергетическом центре тела, расположенном в нижней части живота, именуемом *гуань-юань* (первая заставка). Когда же он выпестует свою энергетическую жемчужину — а это может занять целые месяцы или годы, — адепт переправляет ее в энергетический центр в области солнечного сплетения, в *желтый дворец* (*хуантин*). На третьей стадии своей [медитационной] практики он переправляет пылающую жемчужину энергии в энергетический центр, к своему третьему глазу, известному как *тянь-му* (небесный глаз).

Проходя через все эти этапы духовной практики, он представляет визуально, как его жемчужина жизненной энергии начинает обретать облик его собственного тела (он называет его «небесным младенцем»), который представляет его сознание, пребывающее в астраль-

ном теле. Когда младенец полностью разовьется и станет астральной копией адепта, тот передает свое сознание этой копии и выходит из тела через макушку своей головы. Теперь адепт в своем астральном теле может направляться куда угодно, перемещаясь с невероятной скоростью, ведь материальные предметы ему уже не помеха. Он может, если пожелает, вернуться в свое физическое тело или оставить его и стать небожителем.

Если же адепт стремится к более возвышенной цели — единению с космосом, — он не преобразует свою жемчужину энергии в небесного младенца, а позволяет ей разлиться по всему телу по так называемому большому небесному кругу. Свой третий глаз он употребляет на то, чтобы смотреть внутрь себя, а свое психическое ухо — чтобы слушать внутренние звуки. Достигнув духовного развития, он ощущает, как все клеточки его организма пронизаны золотой, лучистой энергией, а душа гармонично и естественно слита с космосом. Вот как знаменитый даос VII века Люй Дунбинь описывает собственный космический опыт [переживания] высшего дзэн:

В тишине проступает необъятность, нестесненность и свежесть сознания, будто бы опьяненного [струями] благодатного дождя [при виде] совершенного согласия тела и природы, расцветает [всеми цветами радуги] золотой дождь, и все наполняется совершенным покоем, полная луна на небе, вся огромная Земля открыта простору и свету, ум и тело чисты и свободны, золотой дождь все ослепительней... в полной тишине все до конца проявляется перед взором, [окутанным] мягкой белизной, будто глаза [приходится] открывать в пелене облаков... оглядываясь на тело, замечаешь, что его нет, а все вокруг — чистая мягкая белизна, внутреннее и внешнее стало прозрачным.

## ПРЕВРАТНЫЕ ФОРМЫ ДЗЭН

Из-за поверхностного понимания, искажения традиций, злого умысла и иных факторов некоторые люди, буддисты и небуддисты, практикуют превратную форму дзэн. Ниже в качестве примера представлены некоторые из этих форм, такие, как «устный дзэн», «письменный дзэн», «лисий дзэн», «трухлявый дзэн» и «палочный дзэн».

### Устный и письменный дзэн

Оба вида дзэн схожи, за исключением того, что первый связан с устным, а второй — с письменным выражением дзэн. Здесь адепт не практикует никакой формы дзэн (наподобие медитации или размышлений над гуньянями) или не придерживается какого-либо буддийского учения, особенно имеющего отношение к дзэн-буддизму, а просто бессмысленно заучивает некоторые выражения из дзэн, не понимая их значения для дзэн. Он может, как и в случае с японской поэтической формой *хокку*, оценить их художественную красоту. В качестве примера рассмотрим стихотворение китайского поэта, описывающего дзэн:

Когда дует ветер, сердце колышет деревья,  
Когда собираются тучи, вздымаются пыль и песок,  
Не замечая мирских забот,  
Не поймешь истинную свою природу.

Если мы только заучим само стихотворение либо оценим лишь его художественные достоинства, но не духовные качества, то мы тем самым низведем его до уровня устного или письменного дзэн. Но если, изучив стихотворение, мы сможем прийти к некоторому пониманию [заложенных в нем идей] буддизма или испытаем вспышку истины, [высвечивающую] космическую ре-

альность, значит, стихотворение оказалось полезным в деле практикования дзэн. К примеру, в буддизме «ветер» часто символизирует поднявшееся [подобно ветру] духовное неведение, а под «пылью» подразумевается иллюзорный феноменальный мир. Тогда первые две строчки говорят о том, что из-за нашего неведения мы ошибочно считаем так называемый внешний мир объективно реальным, тогда как на самом деле он иллюзия, созданная нашим умом (который китайцы часто обозначают словом «сердце»).

Две последние строки стихотворения говорят о том, что из-за неведения мы ошибочно принимаем феноменальный мир за конечную реальность. Следовательно, мы не понимаем истинного значения нашего бытия, которое состоит в том, чтобы «разглядеть наше истинное лицо», актуализировать нашу космическую реальность. Подобное духовное постижение совершается в нашей повседневной жизни, и практика дзэн, как мы узнаем из этой книги, может помочь нам понять и испытать, что такое космическая реальность.

### **Лисий дзэн**

Выражение «лисий дзэн», которое иллюстрирует кармическое воздаяние за извращенную практику дзэн, взято из чаньской истории, помещенной в «Пяти записях о светильниках» (*яп.* — «Готороку», *кит.* — «Удэнлу»):

Как-то на проповедях Байчжана стал появляться некий старик. Однажды, когда наставления были окончены, он не ушел из зала вместе с другими. Байчжан спросил его, что он за человек. «Ныне я не принадлежу к человеческому роду, — ответил старик. — Но когда-то, во времена будды Кашьяпы, я жил на этой горе и наставлял истине. Однажды меня спросили: «Подвла-

стен ли прозревший истину человек закону причинности существования (кармы)?» Я ответил: «Не подвластен», и за это был превращен в лису на пятьсот перерождений. Прошу вас, о монах, своим мудрым словом помочь мне избавиться от лисьего облика. Осмелюсь спросить: «Подвластен ли прозревший истину человек закону причинности существования?» — «У кармы нет вкуса», — отвечивал Байчжан. Услыхав эти слова, старик пробудился. Он освободился от своего лисьего облика и достиг просветления.

Но каким образом нелепый на вид ответ Байчжана пробудил старика? Старик оставался в лисьем облике потому, что его не отпускала вина за свой неверный ответ. Его «покарала» не какая-нибудь внешняя сила, а его собственные мысли, сотворившие мысленную силу, которая преследовала старика в каждом перерождении. Попробуй Байчжан дать разумный ответ, и старика продолжали бы мучить те же самые мысли, а это бы вновь и вновь порождало кармические последствия. Но нелепый ответ буквально выбил старика из наезженной колеи мыслей, тем самым прервав их ход. Наставник мог бы дать и другой неожиданный ответ, связанный с кармой, наподобие: «Дай пинка карме!» либо «Карма годится только для пищи!», — и был бы тот же самый исход. Однако подобный ответ необходимо подать в такой форме, чтобы поразить собеседника, и исходить он должен от человека, обладающего духовной силой, искренностью и состраданием Байчжана. Не обладающий всем этим человек подобным ответом не произвел бы того же самого эффекта.

Та же манера использована и в истории, поведенной в предыдущей главе, где ученик спрашивает учителя, как ему отыскать свою истинную сущность. Вместо разумного ответа Чжаочжоу поинтересовался, ел ли ученик похлебку. Настоящим потрясением для последнего

было то, что учитель потребовал вымыть миску. Дай Чжаочжоу разумное объяснение истинной природы ученика, тот не испытал бы непосредственный опыт пробуждения, поскольку его ум был бы по-прежнему во власти дуалистического [оперирующего противопоставлениями, различающего] мышления; в лучшем случае он пришел бы к рациональному пониманию. Поскольку нелепый ответ Чжаочжоу прозвучал как гром среди ясного неба, он вышиб ученика из устоявшегося дуалистического способа мышления и помог тому пробудиться и увидеть свою истинную природу. Опыт пробуждения и природу истинного «я» мы обсудим в последующих главах.

### **Трухлявый дзэн**

«Пять записей о светильниках» предлагают историю, иллюстрирующую, что такое «трухлявый дзэн»:

Добродетельная женщина поддерживала одного человека в его занятиях дзэн. Через три года она решила проверить его успехи. И вот однажды ночью юная милостивая дочь этой женщины неожиданно обхватила монаха сзади и молвила: «Можешь делать, что пожелаешь! Ну как?» Монах в ответ: «Кусок трухлявого дерева брошен у валуна. После трех зим от него уже не жди тепла». Это расстроило мать: «Целых три года я пеклась о трухлявом куске дерева». Сгорая от стыда, монах оставил их, но не бросил занятия дзэн, продолжив их в находящейся поблизости пещере. Прошло три года, он вернулся к матери и ее прелестной дочке и попросил еще попытать счастья. Женщина согласилась. И вот в одну из ночей дочка вновь обняла монаха сзади и задала тот же вопрос: «Можешь делать, что пожелаешь! Ну как?» Монах в ответ: «Небо ведает, земля ведает, ты ведаешь, я ведаю, но не дай знать своей матушке!» Тут появилась мать и поздравила монаха: «Ну, наконец-то ты прозрел!»

Ответ монаха при первом испытании показал его моральную чистоту и, с точки зрения других буддийских школ и древних религиозных учений, был совершенно уместным. Он указывал на постепенное [духовное] мужание. Но практика дзэн заостряет внимание на внезапном пробуждении. Вот почему женщина огорчилась, что монах за три года не сделал решающего шага.

При втором испытании ответ монаха, если бы он прозвучал в обычных обстоятельствах, представлялся бы напускным и бездумным, не приличествующим взыскующему духовной пищи мужу, когда перед ним молодая невинная девушка. И все же мать поздравила его. Почему? Да потому, что в соответствии с духом дзэн согласно ответу монах пробудился к опыту [переживания] космической реальности, которая неизъяснима. «Небо ведает, земля ведает» символизирует бесконечное сознание космической реальности; «не дай знать своей матушке» означает ее неизъяснимость.

### **Палочный дзэн**

Приведенный выше пример также показывает, что за его внешней шутливостью и неприязнительностью кроется образ дзэн не только как этического и религиозного, но и высокодуховного [принципа]. Такой образ, разумеется, совершенно чужд подходу и философии «палочного дзэн», под вывеской которого иногда считают позволительным проявлять своенравие и безответственность. При дальнейшем чтении вы столкнетесь с некоторыми представляющимися несдержанными проявлениями [чувств] в виде диких выходок или брани — даже оплеух учителю и оскорбления Будды! Все это важные средства, которые предлагают наставники, чтобы помочь своим ученикам достичь пробуждения. Однако подобное вызывающее поведение ограничено сте-

нами их школ либо монастырей; им никогда не злоупотребляли прилюдно за пределами родных стен.

Безусловно, дзэн не чужд юмор и хорошая шутка, но прежде всего он предназначен для зрелых мужей, которые упорно стремятся к духовному совершенству. Не все люди могут оказаться готовыми к духовным занятиям, но и они могут извлечь для себя много полезного из дзэн, поскольку он таит в себе и иные выгоды помимо обретения просветления. Об этих выгодах мы поговорим в следующей главе.





## ГЛАВА 3 ВЫГОДЫ ДЗЭН

### ЯСНЫЙ УМ, НАСТРОЕНИЕ, ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ

*Наиболее привлекательной стороной дзэн, помимо духовного совершенствования, является то, что он учит нас находить радость и смысл в нашей повседневной жизни.*

### РАССЛАБЛЕНИЕ И УМСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ

Последние свои слова перед тем, как вступить в *паринирвану*, или окончательную нирвану, Будда обратил к человечеству: «Жизнь коротка. Прилежно трудитесь, чтобы освободиться от сансары». Существует много путей освобождения от *сансары*, или от мучений бесконечного круга перерождений, а дзэн предлагает самый быстрый и наиболее прямой путь. Если мы готовы или, переходя на язык буддизма, если у нас крепкие духовные корни, мы в состоянии достичь просветления мгновенно!

Как понять, крепкие ли у нас духовные корни, и как взрастить их, если таковые отсутствуют, будет объяснено в последующих главах. Сейчас же мы поразмышляем, какие выгоды сулит дзэн тем, кто еще, возможно, не готов к духовной практике. Оказывается, многие уже пользуются дзэн в повседневной жизни, даже не подозревая об этом, однако, руководствуясь они в своих действиях принципами и методами дзэн, они добились бы больших успехов, и это независимо от их вероисповедания. К примеру, когда ученый составляет программу

исследований, руководитель выходит с деловым предложением, художник создает шедевр или спортсмен сосредоточивается на технике исполнения, все они, в той или иной мере, привлекают некоторые стороны дзэн. Если ученому присуща ясность ума, руководителю — деловая хватка, художнику — оригинальность мышления, а спортсмену — концентрация сил, то свою задачу они выполняют успешно и эффективно. Все те качества, что способствуют успеху предпринимаемых ими усилий, вырабатываются посредством практики дзэн.

Прежде всего требуется самодисциплина, решительность и упорство, и первые два качества, которые должен обрести практикующий дзэн, связаны со способностью расслабляться и с умением владеть собой. Если ученик напряжен либо постоянно рассеян, ему не удастся продвинуться к намеченной цели. Существует много способов, развивающих эти качества, и хороший наставник дзэн может привить навыки расслабления и умственного контроля даже без ведома учеников. Некоторые из этих способов будут разъяснены в последующих главах для тех читателей, которые хотят развить у себя такие способности.

Если мы научились расслабляться, мы можем достичь состояния, когда ум и тело способны работать в оптимальном режиме, улучшая все наши естественные функции: защитные, иммунные, восстановительные и реактивные. Практикующий дзэн способен не только успешно справляться со стрессом и предотвращать заболевания, но и урегулировать любые текущие проблемы со здоровьем.

Согласно философии китайской медицины, наши эмоции тесным образом связаны с потоком внутренней энергии и умом (который китайцы именуют сердцем). К примеру, меридианная система сердца связана с ощу-

щением радости, та же система печени — с раздражением, а желудка — со страхом. Практика дзэн способствует гармоничному потоку энергии по меридианам. Это объясняет, почему практикующие дзэн всегда любезны, дружелюбны и раскрепощены, что является не следствием заученных ими нравственных наставлений, а проявлением естественным образом развитых у них в процессе занятий необходимых внутренних качеств. Поэтому практика дзэн представляет собой прекрасный способ справляться со стрессом. Любой человек, независимо от сферы его деятельности, который подвергается стрессу, извлечет для себя много пользы на занятиях дзэн.

Постоянная практика по медитационной тренировке ума делает ум острым, ясным и сосредоточенным. Подобное умственное развитие позволяет практикующему дзэн мыслить ясно и глубоко, концентрироваться на работе длительное время и принимать решения быстро и уверенно. Многие артисты, спортсмены оценят такие качества. Практикующий дзэн, в своем развитии достигший более глубоких уровней сознания, способен общаться со Вселенским Разумом, который дарует вдохновение и творческие идеи ученым, артистам и философам на протяжении всей истории человечества.

Практикуя дзэн, можно развить такие экстрасенсорные способности, как телепатия, ясновидение и путешествие в астральном теле. После того как основатель парапсихологии доктор Райн научно показал, что каждый пятый человек демонстрирует способность экстрасенсорного восприятия, во многих университетах целые научные подразделения занялись изучением и развитием психических способностей. Методы, которые они используют, сходны с теми, что применяют при практиковании дзэн, за исключением того, что практикующие

дзэн не нуждаются в сложном лабораторном оборудовании и в общем-то не заинтересованы в развитии таких способностей.

Чаньский учитель Хуанбо отправился однажды на гору Тяньтайшань и встретил по пути удивительного монаха. Они вскоре подружились и стали беседовать и смеяться как старые друзья. Когда они подошли к стремительному бурлящему потоку, монах предложил Хуанбо перейти поток вброд вместе с ним. Хуанбо на это сказал: «Старший брат, ведь здесь слишком глубоко, разве мы сможем переправиться?» Между тем монах снял обувь и без всякого труда перешел через поток, ступая по воде, как посуху. Достигнув другого берега, он повернул голову и закричал: «Иди, иди сюда!» Хуанбо крикнул: «Эй, ты! Ты парень со сверхъестественными способностями из последователей Малой Колесницы. Если бы я знал, что ты таков (т. е. хинаянист со сверхъестественными способностями), я бы уже давно перебил тебе ноги!» Эта гневная отповедь произвела на монаха такое сильное впечатление, что он воскликнул: «Ты истинный сосуд дхармы Махаяны — Великой Колесницы, и мне не сравниться с тобой!» Сказав это, он исчез.

## **ЮМОР И СМЫСЛ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

Практикующим дзэн присуще чувство юмора, поскольку сами занятия раскрепощают их, и это чувство развивается у них естественным образом. Кристинас Хамфриз заметил, что «в стенах дзэнских монастырей слышно больше раскатов живого смеха, чем в любых иных религиозных заведениях. Хохот свидетельствует о [душевном здоровье; и юмор служит для того, чтобы разбивать [ложные] представления, снимать напряжение и учить тому, чему не научить словами]. Конрад Хайерс в книге «Дзэн и смеховое начало» замечательно

раскрывает эту тему, о чем свидетельствуют следующие два примера.

Наставник чань, ученик Ма-цзу, Дэн Иньфэн (*яп.* — То Импо) на смертном одре (810 год) перед Алмазным гротом у горы Утайшань спросил: «Я видел, как монахи умирают сидя и лежа, но умирал ли кто-нибудь стоя?» — «Да, некоторые умирали стоя», — ответили ему. «Ну, а как насчет того, чтобы умереть вниз головой?» — спросил он. «О таком не слыхивали», — ответили ему. Тогда Дэн встал на голову и умер. И никто не знал, как его вынести. Его сестра-монахиня, находившаяся рядом, сказала: «Когда ты был жив, ты все время пренебрегал правилами и обычаями, и вот теперь, даже будучи мертвым, нарушаешь общественный порядок!» Она толкнула его слегка пальцем, и он с глухим стуком упал.

Однажды во время прогулки Чжаочжоу и его ученик Вэнь Янь (*яп.* — Сямы Буннон) решили посостязаться в том, кто из них поставит себя в более унижительное положение. Победителю полагалось угостить проигравшего пирогом. «Я осел», — сказал Чжаочжоу. «Тогда я его задница». — «А я червь в его дерьме». — «Чем ты там занимаешься?» — поинтересовался учитель. «Провожу там лето». И Чжаочжоу пришлось принять от Вэнь Яня полагавшийся пирог.

Дзэн не только пронизан стихией смеха, но он также учит нас не упускать и ценить каждый момент жизни, быть максимально раскрепощенным даже в крайне острых ситуациях и находить радость и красоту в кажущихся обыденными делах и в повседневной жизни.

Наставник *винаи* Ююань поинтересовался у Чжаочжоу: «Вы продолжаете заниматься духовным воспитанием?» — «Постоянно занимаюсь этим». — «Каким же образом?» — «Когда подносят рис, я ем; когда подступает усталость, я засыпаю», — ответил Чжаочжоу. «Все так поступают. Получается, что все занимаются

духовным воспитанием подобно вам!» — «Не совсем». — «Почему?» — «Когда приходит время трапезы, они не просто едят; их тяготят разные мысли. Когда наступает час для сна, они не засыпают; их заботят бесчисленные поиски выгоды».

Не удивительно, что Чжаочжоу, наставник чань, находивший смешное и смысл в повседневной жизни, смог прожить 120 лет.

## ЗДОРОВЬЕ И ИСЦЕЛЕНИЕ

Заслуживающей внимания сферой, где практикующие дзэн могут извлечь выгоду и сами принести пользу, является здоровье и целительство. Болезнь можно, что и случается, излечить посредством одной медитации, не прибегая к помощи традиционной медицины. Читателям, руководствующимся западными представлениями о здоровье и медицине, где с телом зачастую обходятся как с неким агрегатом и рассматривают его отдельно от разума, такой подход медитационной терапии понять будет трудно. Необходимо изменение самого их образа мышления, чтобы понять, как можно преодолеть физический или психический недуг посредством медитации. Им потребуется взглянуть на предмет с точки зрения буддийской философии.

И здесь уместны две основные буддийские доктрины: убежденность в том, что наше тело иллюзия, сотворенная сознанием, и что каждый феномен, включая наше тело, служит проявлением [действия] *дхарм*, иначе субатомных сил и частиц. Медитатор, который достаточно хорошо контролирует сознание, способен повлиять на то, каким образом и где дхармы должны себя проявить. К примеру, раздражители в легких вызывают астму, их действие на желудок приводит к образованию

пептической язвы, и медитатор может силой ума приказывать дхармам, проявляющим себя как раздражители, исчезнуть или же направить дхармы, проявляющие себя как здоровые клетки, на то, чтобы залатать раны в желудке. Я сам успешно применял данные принципы, сочетая их с необходимыми упражнениями, чтобы помочь выздоровлению многих пациентов, избавляя их от так называемых неизлечимых болезней, включая рак. Если вам такое представление кажется чистым вымыслом, возможно, высказывания всемирно известных ученых, касающиеся их знаменитых открытий, убедят вас в обратном.

Майкл Толбот, американский профессор квантовой физики, говорит:

Даже мир, который мы знаем, возможно, составлен не из [материальных] предметов. Мы, может быть, лишь ощущаем механизмы передачи колебательных ритмов частот.

Согласно словам известного биолога, профессора Эдмунда Джека Амброза:

Материя в жизни непостоянна; лишь форма, в которую она облекается, постоянна. Жизнь в своей основе — это форма организованной деятельности.

Другой современный ученый с мировой славой, доктор Эндрю Скотт, высказался о наших телах следующим образом:

Частицы, из которых состоят наши живые организмы, не находятся друг от друга в полной изоляции. Прежде всего потому, что они постоянно движутся: снуют, кружатся, мечутся, сталкиваются и отлетают друг от друга.

А мнение физика из Кембриджа Аластера Рэя перекликается со взглядами современных ученых:

Квантовая теория учит нас, что ничего нельзя наблюдать или измерять, не внося помехи, так что роль наблюдателя оказывается решающей в понимании любого физического процесса. Столь решающей, что некоторые пришли к убеждению, что лишь ум наблюдателя является реальностью, а все, включая даже нашу материальную вселенную, — иллюзия.

Ученые говорят нам, что внешний мир фактически является иллюзией, что материя, лежащая в основе жизни, лишена постоянства, а постоянна форма, в которую она облекается; что субатомные частицы, образующие эту жизнь-материю, непрерывно двигаются и что решающим фактором, формирующим реальность, является сознание.

Нелишне вспомнить, что сто триллионов клеток, образующих форму, которую мы обычно именуем нашим телом, постоянно замещаются. Скорость замещения различна, но ученые полагают, что каждые семь месяцев наш организм полностью отличается от того, который мы имели семь месяцев назад. Буддийские учителя знали об этом еще в древности. Их знание еще глубже: они полагают, что не только клетки тела, но все элементы, составляющие личность (*санскр.* пудгала), в буддийском понимании *скандхи* (*пали* кханда), — форма, чувства, представления, (психическая) активность, сознание, — бренны.

### **Медитационное лечение**

Если все клетки нашего организма постоянно обновляются, почему же раковые клетки сохраняются? Объяснить такое можно тем, что, хотя все клетки, раковые, и другие, замещаются, формы, в которых они существуют, сохраняются. На языке буддизма это означает, что на субатомном уровне кармическая сила индивидуальных дхарм, которые выражают себя в виде ра-



ковых клеток, передается от одного жизненного цикла клетки к другому. Равно как сознание наблюдателя может воздействовать на форму субатомных частиц в научном эксперименте, подобным образом сознание практикующего дзэн в период глубокой медитации может повлиять на проявление формы дхармами. Визуализацией того, как раковые клетки удаляются и замещаются новыми здоровыми клетками, пациент транслирует свои мысли в физическую реальность на клеточном уровне.

Открытие известного русского психолога доктора Виктора Криворотова может однажды оказаться тем мостиком, что свяжет древнюю мудрость и современную науку в поисках разрешения проблем сохранения здоровья, включая борьбу с раком, СПИДом и психическими расстройствами. Криворотов говорит:

Недуг — это такое состояние системы, когда не реализуется весь ее духовный потенциал... При таком подходе к заболеванию каковы эффективные средства его лечения? Лечение состоит в стимулировании духовных сил пациента, которые воздействуют на все системы, приводя их в согласованное состояние... Большой своей частью современная медицина осуществляет соматическую коррекцию. И следовательно, лечение бывает успешным лишь в тех случаях, когда первопричина недуга гнездится в теле [больного]. Но у современного человека эту первопричину расстройства [здоровья] составляют негативная психологическая обстановка (conditioning) (вызывающая эгоизм, высокомерие, тщеславие, зависть, ревность и т. д.), система ценностей и мировоззрение.

Поэтому в современном обществе зачастую оказываются недостаточными средства современной медицины. Медитационная терапия, напротив, лечит недуг напрямую, и поэтому пригодна и в случае психических, и в случае физических расстройств.

В своем шедевре «Шесть чудесных застав», трактате о медитации *шаматха-випашьяна*, великий наставник школы Тянтай *Чжи* (538–597) прекрасно изложил, как посредством медитации можно врачевать недуг. Он сформулировал пять главных лечебных подходов:

1. Фиксация сознания в месте локализации недуга.
2. Применение шести характерных целебных звуков.
3. Использование двенадцати основных методов дыхания.
4. Применение визуализации.
5. Анализ состава четырех «первоэлементов» (земли, воды, огня и воздуха) в организме.

Необходимо отметить, что медитационная терапия не обязательно оказывается всегда лучше традиционной медицины либо других видов лечения. У этого метода есть ряд неудобств. Чтобы такое лечение оказалось эффективным, пациент должен достичь высокого уровня медитации, а это требует больших психических затрат. В основном это самолечение; медитационная терапия нередко бывает неподходящей, хотя и возможной, применительно к другим людям.

Тем не менее существует по крайней мере две области, где медитационная терапия может существенно помочь традиционной медицине. Во-первых, лечение посредством медитации может послужить прекрасной альтернативной системой лечения заболеваний, где традиционная медицина не справляется, как это наблюдается в случае с психическими расстройствами и заболеваниями, связанными с перерождением (*degenerative*) [органов], наподобие сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ревматизма, маниакальной депрессии, шизофрении и рака. Во-вторых, если бы уче-

ные-медики могли побороть свои предрассудки и приступили бы к изучению чудодейственных случаев излечения посредством медитации, они бы обнаружили, что принципы и методы, используемые медитаторами, вполне действенны и их с пользой можно было бы ввести в обычную медицинскую практику, не нарушая ее собственных устоявшихся традиций.

Поэтому, хотя практика дзэн и направлена в первую очередь на духовное развитие, она может также принести и вполне земные выгоды тем, кто практикует дзэн. Больным, страдающим рядом недугов, от бессонницы и диабета до цирроза печени и рака, дзэн сулит не только надежду, но и большую вероятность выздоровления. У других он поддерживает физическое, эмоциональное и психическое здоровье и продлевает жизнь, что мы видим на примерах таких наставников дзэн, как Наньцюань (748–834), Байчжан (720–814), Шитоу (700–790), Чжаочжоу (779–897) и Судзуки (1870–1965).

Как система борьбы со стрессом, дзэн особенно полезен в деле разрешения проблем, присущих современной напряженной жизни. Его отличают прямота и в то же время изящество; простота и эффективность; тренировка с его помощью ума позволяет ученым и философам мыслить ясно и глубоко, ну а поэты и артисты могут отыскать в нем источник своей неповторимости и творческой активности. Дзэн на самом деле благотворно действует на всех. Наиболее выгодной его стороной, наряду с духовным совершенствованием, является то, что дзэн учит нас находить радость и смысл в нашей повседневной жизни.



## ГЛАВА 4 ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЗЭН

### ОТ ПРОБУЖДЕНИЯ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

*Просветление знакомо, разумеется, и другим религиям, хотя там оно известно под другими именами.*

#### ТРИ ВАЖНЫХ ВОПРОСА

Если вы решите практиковать дзэн, вас будут интересовать следующие три вопроса. Какие признаки должны указывать вам на правильность ваших занятий? Как узнать, достигли ли вы духовного пробуждения? Можно ли еще что-то приобрести после сатори? Ответы на данные вопросы отражают три ступени в вашем продвижении на пути дзэн.

Следует заметить, что в этой главе под словом «дзэн» обычно подразумеваются все виды дзэн; оно может означать «медитацию», «проблеск [прозрение]» космической реальности, а иногда и «Высшую Реальность», или «Конечный Абсолют».

Поскольку путь и к прозрению космоса, и к Высшей Реальности лежит через медитацию, медитация составляет основную часть практикования дзэн. Космическое озарение (сатори) происходит время от времени, показывая, что ваша практика идет в верном направлении; а постижение Высшей Реальности, известное как просветление, является конечной целью.

Медитацией лучше всего заниматься под руководством знающего наставника. Те же, кто занимается самостоятельно, должны следить за правильностью выбранного курса, ибо неверные шаги могут привести к

нежелательным последствиям. Несмотря на таящуюся угрозу, она все же не должна пугать тех, кто решил заниматься самостоятельно. Необходимо время, чтобы проявились как нежелательные, так и благоприятные последствия занятий, и обычно тревожные симптомы вовремя сигнализируют о том, что выбранный курс неверен. Если же практикующий дзэн окажется столь неблагоразумным, что пренебрежет подобными сигналами и будет упорствовать в своей ошибочной практике медитации, то в этом случае со временем (через несколько лет) неблагоприятные последствия могут сказаться довольно серьезно, вызвав физический либо психический недуг.

### ПРИЗНАКИ ОШИБОЧНОЙ ПРАКТИКИ

Перечисленные ниже тревожные симптомы являются признаками того, что выбрана ошибочная практика дзэн. Сами методы медитации будут разъяснены в следующей главе.

1. Боль в теле. Вызвана, возможно, неверной позой либо неправильным дыханием. Поэтому требуется исправить позу либо наладить дыхание.
2. Быстрая утомляемость или сонливость во время медитации. Вероятно, это связано с неверной либо слишком напряженной и форсированной концентрацией ума во время медитации. Выберите более подходящий предмет для умственной концентрации, которая должна происходить плавно.
3. Постоянное чувство страха либо появление неприятных образов во время медитации. Такое, вероятно, вызвано отсутствием доверия с вашей стороны к избранному методу или к себе самому, сомнениями или чувством вины за прошлые мысли либо поступ-

ки. В этом случае необходимо на время прервать медитацию, глубже познать вашу религию (если вы человек верующий) и методы медитации с помощью осведомленных людей или серьезных книг и прививать у себя терпимость, милосердие и внимание к людям, чтобы укрепить свою нравственную чистоту. Все религиозные учителя подчеркивают, что нравственная чистота — основное требованием для духовного развития. И говорится здесь об этом не ради назидания, а по сугубо практическим соображениям. Но бывает, что, просто поменяв место занятий медитацией, вы тем самым избавитесь от чувства страха или неприятных видений.

4. Головокружение и ощущение дискомфорта во время медитации, а порою случающаяся внезапная раздражительность. Это может быть вызвано закупоркой энергетических каналов из-за неверно выбранной техники медитации. Воспользуйтесь некоторыми упражнениями по *цигун* (см. главу 18), чтобы наладить энергетический поток, прежде чем возобновить занятия медитацией.

С другой стороны, следующие благоприятные симптомы указывают на то, что вы делаете успехи в практиковании дзэн.

1. Чувство свежести и раскрепощенности.
2. Ощущение внутреннего покоя.
3. Проявление заботливости и доброжелательности.
4. Способность сосредоточиваться на чем-то все более длительное время.
5. Поразительная чистота и глубина мышления.
6. Ощущение радости от окружающего мира, когда все становится более привлекательным, чем раньше.

## ДУХОВНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

В процессе ваших занятий дзэн в один прекрасный день вы можете испытать духовное пробуждение, известное как *у* у китайцев и *сатори*, иначе *кэнсё*, у японцев. Хотя само пробуждение и носит духовный характер, оно не окрашено религиозным чувством, поскольку его достижение не зависит от вероисповедания и не скажется, в свою очередь, неблагоприятно на самой вере практикующего дзэн — напротив, оно укрепит эту веру.

Японский наставник дзэн Дайсэцу Тэйтаро Судзуки описывает сатори как перемену точки зрения на интуитивный, нерассудочный тип понимания: «...*сатори* означает развертывание нового мира, до сих пор не воспринимаемого в условиях дуалистического разума». Есть два ключевых момента, касающихся сатори. Перемена точки зрения — преодолеть восприятие посредством дуалистического разума; а подобная перемена должна включать интуитивный опыт, но не рассудочное и логическое понимание. К примеру, раньше вы могли смотреть на вашего спутника жизни как на человека, которому посчастливилось соединить свою судьбу с вашей; а теперь вы смотрите на вашего спутника жизни как на того, кто лучшие годы своей жизни посвятил тому, чтобы вы были счастливы. Такая перемена точки зрения, которую может вызвать ваша практика дзэн, еще не сатори, поскольку, хоть здесь и присутствует в большей мере интуитивный опыт, чем рассудочное понимание, она все еще находится в пределах дуалистического мышления, так как подобная перемена включает сравнение прошлого с настоящим и сравнение обычного спутника жизни с особым для вас человеком.

В сатори главное — разрыв с подобным дуалистическим образом мышления. Природа органического

единства космической реальности будет изложена в главе 6; здесь же ограничимся словами (хотя многим читателям такое может показаться непостижимым) о том, что с переменной точки зрения благодаря сатори на вашего нынешнего спутника (который для вас теперь представляет нечто особое) он окажется для вас навсегда связанным с прошлым и со всем, что вас окружает. Если бы ваш учитель дзэн задал вам вопрос типа: «Где ваш спутник?» — вы бы с достоинством и учтивостью сказали нечто следующее: «Птица на дереве», — поскольку, пребывая в сатори, вы представляете вашего спутника связанным полностью с птицей и деревом! Если вы сможете оценить такой поворот событий, то вы окажетесь способными понять, что многие на вид нелепые ответы в дзэнских историях в действительности осмысленны.

Но если вам вновь задать подобный вопрос, и вы дадите такой же на вид нелепый ответ, это уже не будет свидетельством сатори, поскольку ваша перемена точки зрения оказывается вызванной вашим рассудочным пониманием, а не вашим интуитивным опытом. Иными словами, ваша перемена точки зрения случилась по той причине, что вы рассудком поняли только что объясненное, а не потому, что вы пережили происходящее интуитивно.

В своей книге «Дзэн и психология пробуждения» доктор Хьюберт Бенот описывает переживание, которое он именует «мимолетным сатори»:

В этот момент моя умиротворенность столь безмятежна, что начинает перерастать в настоящую неопределенность. Неожиданно чувство восприятия (предмет, попавший в поле моего зрения, либо доносящийся до меня звук) обрывает эту неопределенность; я вижу предмет либо слышу звук так, как я обыкновенно нико-



гда не видел либо не слышал; обычно звуки и образы приходили ко мне как бы через некую пелену, которая их искажала, а вот теперь они пришли ко мне напрямую, в своей чистой реальности. Более любопытно то, что мое чувственное восприятие сообщает мне одновременно знание о внешнем мире и обо мне самом; в этот момент я больше не ощущаю какого бы то ни было разделения между миром и мной, хотя они и остаются различными; «не-я» и «я», сохраняясь вдвоем, соединяются вместе, образуя единство.

Вышеприведенный отрывок свидетельствует о поверхностном понимании сатори, основанном на чтении литературы по дзэн, а не на личном опыте. Вряд ли упомянутый автор практиковал дзэн в традиционной манере. Переживание Бенота может представлять собой измененное состояние сознания, но только не сатори. Вначале он испытывает состояние безмятежного умиротворения, «настоящей неопределенности». Затем чувство-объект разрушает умиротворенность, и он воспринимает данный объект, как никогда не воспринимал раньше. Его переживание все еще феноменальное, не трансцендентальное. Он *ощущает* свою неразделенность с миром — чувство, вероятно, связанное с рассудочным, не интуитивным, знанием дзэн — ведь он осознает свою отдельность. Опыт [переживания] сатори обычно, но не обязательно, имеет обратную картину. Безмятежная умиротворенность приходит *после*, а не до чувства-объекта, которое служит катализатором для пробуждения дзэн. Субъект не ощущает либо не думает о том, что он органически связан с миром; он действительно *испытывает* это, органическое соединение.

Печально, что взгляды доктора Хьюберта Бенота на [природу] дзэн пользуются признанием на Западе. Лондонская «Таймс» пишет: «Он постиг их [наставников дзэн] секрет», тогда как Олдос Хаксли объясняет: «Док-

тор Бенот рассматривал высшую доктрину дзэн-буддизма в свете теории западной психологии и практики западной психиатрии».

На что же похож опыт [переживания] сатори, иначе кэнсё? Ниже дан пример [такого опыта] у безымянного школьного учителя:

Моя рука потянулась к часам на столе, я поднял их и в этот момент столкнулся с довольно странным явлением. Часы представлялись частью меня самого, не существовало различия между моей рукой и часами. Воистину, необычайное ощущение! Оно в корне отличалось от обыденного, производя на меня сильное впечатление. Я некоторое время не сводил глаз с часов, находясь в оцепенении. У них был обычный вид и знакомый золотистый цвет, и в отношении самих этих качеств часы разительно не походили на мою руку, державшую их. Но вот в другом, нездешнем, качестве они не отличались от моей руки.

Таким образом, сатори представляет собой соприкосновение или встречу с дзэн. Существуют различные уровни сатори. С продолжением занятий дзэн сатори у практикующего адепта будут становиться все более яркими и ясными, и наконец он достигнет нирваны или просветления. Поэтому нирвана, переживание космической реальности как находящейся за пределами ее явленной [в чувственном мире] иллюзии, и представляет собой постижение, воплощение дзэн. Существуют также различные ступени нирваны, высшая из которых известна в Махаяне как «буддовость» [*буддхата, буддхатва*].

Зачастую различные уровни сатори и нирваны накладываются друг на друга. Самые первые ступени нирваны представляют собой продвинутые этапы сатори.

## ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Великий индийский наставник буддизма I века н. э. Ашвагхоша распределил просветление по четырем возрастающим уровням, представляющим четыре ступени постижения дзэн. Первые три именуются как неокончательное просветление, поскольку адепт еще не полностью стал одним целым с Высшей Реальностью; высшая ступень соответствует окончательному просветлению, где адепт становится одним целым с Высшей Реальностью и предстает как Вечный Будда (о буддовости речь пойдет в главе 6).

1. «Просветление посвященного» (*нэй фань цзюэ*), где ученик наставляется на путь, ведущий к совершенному просветлению.
2. «Подобие [истинного] просветления» (*сян сы цзюэ*), когда человек осознает, что феноменальный мир является иллюзией, но все еще привязан к своему «я» или дхармам.
3. «Близкое [к истинному] просветление» (*суй фень цзюэ*), когда человек осознает трансцендентальный аспект космической реальности, но по некоторым причинам — вроде желания спасти другие живые существа, как поступали бодхисатвы, — опять возвращается в феноменальный мир.
4. «Окончательное просветление» (*цзю цзин цзюэ*), когда человек целиком и полностью постигает Высшую Реальность, иными словами, становится одним целым с Высшей Реальностью, или Татха(га)той.

Как только мы осознали, по крайней мере рассудком, что сатори представляет собой интуитивную переменную точки зрения, вынесенную за пределы дуалистического мышления, каким образом мы узнаем, что дос-

тигли нирваны или просветления? Что испытывает человек, когда он достигает различных ступеней просветления?

Вопрос сам по себе излишний, поскольку в случае достижения сатори или нирваны мы непременно узнаем об этом подобно тому, как мы интуитивно узнаем о своей влюбленности или ощущении счастья, хотя подобные чувства мы вряд ли способны точно описать. И все же некоторые описания могут быть полезными, хотя необходимо снова подчеркнуть, что такие описания лишь некий опознавательный знак и не дают полной картины действительного опыта. Как говорят буддисты, нирвана неизъяснима, однако подобное не означает, что мы не способны описать нирвану, просто любое наше описание будет неполным, а вынесенное из описания представление может оказаться совершенно неверным. К примеру, мы можем описать любовь как некое ослепление либо как нечто восхитительное, либо как плод [действия] многочисленных гормонов, только вот для того, кто не испытал любви, такие описания могут дать совершенно превратную картину подобного чувства.

Ашвагхоша описывает четыре стадии медитации — образно соотнесенные с зеркалом, — которые связаны с четырьмя упомянутыми выше уровнями просветления. Эти четыре зеркала, или стадии медитации, отражают четыре состояния дзэн.

### **Четыре зеркала**

*1. Зерцало становления [на путь пробуждения]* Адепт испытывает внутренний покой, и [достигнутое] состояние созерцания, образно соотнесенное с зеркалом, просвещает его ум в согласии с его мыслями и побуждает его продолжать свое [духовное] делание, чтобы освободиться от скверны. Здесь дзэн подобен спокойному зеркалу.

## *2. Непрозрачное для феноменов зеркало*

Адепт свободен от эмоциональных и интеллектуальных помех и от иллюзий, которые формировали оскверненное сознание. Его ум спокоен и прозрачен, и адепт осознает, что феноменальный мир всего лишь иллюзия. Здесь дзэн подобен чистому от пыли зеркалу.

## *3. Зерцало явленной реальности*

Все феномены этого мира, которые в действительности есть создание разума, могут быть явлены на данной стадии просветления в божественном свете. Видение или ощущение просветленной личности трансцендентально, адепт воспринимает не только окружающее, но и то, что удалено от него на сотни километров или сотни лет. Здесь дзэн предстает как магическое, волшебное зеркало.

## *4. Пустое зеркало реальности*

Это самый высокий достигаемый уровень, когда целиком и полностью познан Конечный Абсолют, когда исчезает дуальность (двойственность), когда совпадают познающий и познаваемое, субъект и объект; он недоступен пониманию непробужденного человека. Здесь дзэн предстает как пустое зеркало реальности.

Эти четыре состояния медитации показывают, что должен испытывать адепт при достижении различных уровней нирваны или просветления. Разумеется, существует бесчисленное множество примеров индивидуального опыта [переживания] просветления, но данные четыре состояния представляют собой четыре типичных описания такого опыта, хотя возможны и несоответствия. Адепт на стадии «просветления [только что] посвященного» (уровень 1) обычно испытывает состояния «зеркала становления» и «непрозрачного для феноменов зеркала», тогда как на стадиях «подобия [ис-

тинного] просветления» и «близкого [к истинному] просветления» (уровни 2 и 3) он обычно испытывает состояние «зеркала явленной реальности». Опыт [переживания] тех, кто достиг «окончательного просветления» (уровень 4), представлен «пустым зеркалом реальности».

В третьей чаньской истории, помещенной в начале книги, Фажун перестал замечать, что к нему приходят охранять хижину звери, а птицы приносят цветы, потому что, когда он достиг «окончательного просветления», эти феномены, создаваемые дуалистическим мышлением, а значит, иллюзорные, исчезли [из его поля зрения]. В состоянии «окончательного просветления» познающий и познаваемое сливаются в одно нераздельное единство, так что более нет таких различимых сущностей, как Фажун и звери, птицы. Прежде Фажун видел зверей и птиц как обособленных от него самого из-за своего дуалистического мышления. Но он преодолел этот образ мышления, и, достигнув просветления, звери, птицы и он сам стали неразличимы.

## НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Просветление, естественно, знакомо и другим религиям, хотя и под иными именами. Духовный экстаз, описанный даосским святым Люй Дунбином во второй главе, демонстрирует опыт окончательного просветления. Ниже дается пример такого просветления у христианской святой Марины де Эскобар:

Когда в глубоком экстазе Бог внезапно приобщает душу к своей [несказанной] сущности и когда он наполняет ее своим светом, он являет ей в единый миг сокровеннейшие тайны. И душа проникается беспредельностью и неизъяснимым величием — она погружается в

бескрайний океан, являющий собой Бога, одного только Бога. И в нем не сыскать ни берега, ни дна.

Универсальность основных мировых религий становится очевидной, когда мы сравниваем то, каким образом великие учителя описывали свои высочайшие духовные свершения. Ниже современный наставник дзэн Тайсю (1889–1947) описывает свой опыт просветления, соответствующий уровню медитации «зеркала явленной реальности».

Однажды, изучая *[Великую] сутру [о праджня-парамите]*, неожиданно я увидел себя растворенным в некой реальности, лишенным тела и разума. В этой безмятежности и в беспристрастности широко льется духовный свет и предстают бесконечные миры, подобно миражам и воображениям ума (illusion), напоенные до предела светом. Я просидел несколько часов, но все это будто произошло в мгновение ока. Многие дни затем казалось, что мое тело и разум существовали в окружении света, чистоты, мира и счастья.

Данный опыт пережил наставник в 1909 году, практикуя дзэн в китайском монастыре Сифан, когда ему было только девятнадцать лет. Позже, когда он изучал «Хуаянь-сутру» («Аватамсака-сутру»), он был поражен, наткнувшись в этой сутре на описание опыта, схожего с его собственным.

Великие духовные переживания не являются прерогативой одной религии. Опыт конфуцианского философа и наставника цигун времен династии Сун Чжанцзая (1020– 1077) весьма показателен. Медитация открыла ему, что:

Космос — совокупность энергии [ци]. Энергия обладает свойствами ян и инь. Когда энергия рассеивается, она пронизывает все вещи; когда она сгущается, то

становится туманообразной. Когда она облекается в форму, то образуются феномены, а когда форма разрушается, то возвращается к первоначальному состоянию.

Опыт Чжанцзая поразителен с двух точек зрения. Во-первых, он почти на десять столетий опередил современных ученых в своем знании того, что космос — это совокупность энергии и что энергия и материя постоянно переходят друг в друга. А ведь он не пользовался никакими изощренными [техническими] средствами; он лишь воспользовался своим умом, находясь в глубокой медитации. Во-вторых, достижение Чжанцзая было высокодуховным, хотя идея религии была ему чужда. Его уровень медитации преодолел состояние «зеркала явленной реальности» и достиг высочайшего состояния дзэн, «пустого зеркала реальности». Хотя духовную практику он не ставил своей конкретной целью, ему удалось обрести состояние, «близкое к истинному просветлению», граничащее с «окончательным просветлением». Поскольку в своем созерцании или дзэн он стремился скорее исследовать космос и природу энергии (ци), а не стать Буддой, Чжан-цзай не пошел дальше, оставаясь органически слитым с Высшей Реальностью, хотя, пожелай он этого, ему легко удалось бы сделать последний шаг.

Приведенная ниже выдержка из знаменитой «Сутры сердца» [«Хридая-сутры»] показывает, что бодхисатва Авалокитешвара (*Гуань(ши)-инь Пуса*) достиг высочайшего уровня просветления:

Форма есть пустота, пустота и есть форма. Нет формы помимо пустоты, нет пустоты помимо формы. Так же и чувства, различающие мысли, энергии и сознание, пусты.



Находясь в состоянии окончательного просветления, бодхисатва Авалокитешвара осознает, что все, испытываемое нашим сознанием как феноменальный мир, в действительности пусто. Конечная реальность, являющаяся пустотой, когда ее переживают, трансцендентально, проявляется как феноменальный мир ввиду загрязнения нашего разума. Осознав, что пять групп элементов [скандх], составляющих индивидуальность, — форма, чувства, [мысленное] восприятие, [психическая] активность и сознание — пустотны, Авалокитешвара обрел освобождение от привязанности к собственному «я» и тем самым достиг просветления относительно того, что «я» на трансцендентальном уровне не реально. Он также осознал, что нереальны и сами дхармы. Освободившись тем самым от собственного «я» и дхарм, Авалокитешвара достиг [состояния] буддовости и стал одним целым с дзэн или Высшей Реальностью. Но из-за своего великого сострадания он добровольно вернулся в феноменальный мир для спасения других живых существ.

«Хридая-сутра» является одной из наиболее важных сутр в Махаяне. Хотя она небольшая, но включает в себя все важные доктрины Махаяны, однако ввиду сжатости и глубины многие читатели, возможно, не поймут ее. Отчего, к примеру, форма — то же самое, что и пустота? Ответы на этот и другие вопросы, необходимые для верного понимания дзэн, будут рассмотрены в следующей главе.



## ГЛАВА 5 ИСТОКИ ДЗЭН

### ОСНОВНЫЕ УЧЕНИЯ БУДДИЗМА

*В общем, тхеравадин является моралистом, махаянист — сострадательным космическим мыслителем, а ваджраянист — духовным чудотворцем.*

### ТРИ ВЕДУЩИЕ ТРАДИЦИИ

Некоторые читатели, возможно, удивятся, обнаружив, что при более обстоятельном знакомстве с буддизмом с целью дойти до настоящих истоков дзэн многие концепции, которые они принимали как достоверные или даже как непреложный факт, таковыми могут и не быть. Многие люди, особенно западный человек или небуддист, считали историческим фактом, что Гаутама Будда был основателем буддизма. Но это неверно для всех школ буддизма! Некоторые полагают, что буддизм пессимистичен и нигилистичен [по своей природе], так как ошибочно думают, что основа его учения — страдание, а конечная цель ведет к уничтожению. И опять это совершенно неверно. Многие, включая и некоторых буддистов, заявляют, что в буддизме нет веры в бога или в существование души. Подобное отношение меняется в зависимости от школы буддизма — хотя все они согласны с существованием божеств, а большинство принимают и существование души. Это также зависит от того, как истолковывается само учение, в феноменальном или трансцендентальном плане. Данные и иные

любопытные концепции будут обсуждаться в этой и последующих главах.

Не является ли буддизм путаным учением, если допускает различные ответы на фундаментальные вопросы? Разумеется, нет. Буддийское учение довольно ясно отвечает на эти вопросы; непонимание же возникает ввиду глубины самого буддизма, а не его неопределенности. И для такого непонимания существуют три основные причины.

Сегодня в буддизме имеется три главных традиции: Тхеравада, Махаяна и Ваджраяна. И если информацию о буддизме вы черпаете только из одного источника, она будет страдать односторонностью, и ваши ответы на многие вопросы будут расходиться с ответами тех людей, которые берут информацию из других источников. По многим причинам большинство западных читателей свое понимание буддизма в основном строят на традиции Тхеравады, которая, согласно представлениям махаянистов и ваджраянистов, является лишь подготовительной ступенью [на пути] к более высокой буддийской мудрости. Тхеравадины, разумеется, со всей решимостью противятся этому взгляду и заявляют, что традиции Махаяны и Ваджраяны представляют собой более позднюю фальсификацию исходного учения, несмотря на то что труды Махаяны написаны ранее. Буддизму Махаяны посчастливилось быть непрерывающейся вплоть до наших дней традицией, тогда как монашеский орден тхеравадинов в Шри-Ланке (Цейлон), к примеру, приходил в упадок в XVI, XVIII и XIX веках, когда монахов приходилось постоянно завозить из Бирмы, Сиамы (современный Таиланд), и вновь возродился приблизительно в 1880 году.

Учение Будды в основном передавалось на пали и санскрите, но не записывалось вплоть до I века до н. э.

(примерно через 400 лет после паринирваны Будды). Затем по социально-политическим причинам пали почти полностью исчез из Индии, тогда как санскрит продолжал развиваться. И лишь примерно в 400 году н. э. на Шри-Ланке были обнаружены некоторые старые палийские сутты, и такие великие переводчики, как Буддхагхоша и Буддхадатта, перевели тексты на сингальский, основной язык Шри-Ланки. С другой стороны, литература Махаяны переводилась на китайский с санскрита, начиная со II века н. э., зачастую по инициативе самих китайских императоров. К примеру, «Амитабха-сутра» была переведена в 148 году н. э. знаменитым парфянским наследным принцем, принявшим монашество, Ань Шигао, «Дхаммапада» — в 224 году индийскими буддийскими монахами Вэй Чжинанем и Чжу Люянем, а «Абхидхамма-вибханга» (*санскр.* «Абхидхарма-вибхаша») — в 383 году Сангхабхути, Дхармананди и Буддхаракшей. Примерно в 410 году прославленный переводчик Кумараджива — видный наставник Хинаяны до обращения в Махаяну, возглавлявший ведомство переводов у императора [династии Поздняя Цинь (381–417)] Яо Сина (386–416), — один перевел более 30 буддийских сочинений.

Вторая причина непонимания связана с тем, что в буддизме язык лишь подручное (*provisional*) средство. Буддийские наставники часто находили, что слова и выражения, в какой бы язык ни облекались концепции буддизма, не всегда точно соответствовали вложенному в них смыслу. К примеру, никакое число описаний не даст точного представления о концепции пробуждения или просветления тому, кто не испытал этого самолично. Поэтому буддийские наставники всегда упирали на то, что духовное совершенство скорее является достоянием опыта, чем рассудочных построений; они все-

гда наставляли своих последователей в том, чтобы искать непосредственный опыт [постижения] учения, а не полагаться целиком на книжное знание. Такое особенно характерно для дзэн-буддизма, где многочисленные оригинальные методы — медитация, решение гунъаней (коанов), окрики и даже удары — служили для того, чтобы помочь ученикам испытать духовное пробуждение. И все же, поскольку мы вынуждены пользоваться словами, несмотря на все их несовершенство, их использование обычно обуславливается [конкретной] ситуацией.

К примеру, когда Будда говорил, что жизнь — это страдание, он сравнивал страдание в сансаре с вечным блаженством в нирване. Если рассматривать это утверждение как неизменную догму или неверно истолковывать это утверждение, то можно сделать вывод, что радости в жизни не существует. Аналогично, когда Будда говорит, что нирвана — это угасание, он имеет в виду угасание боли и страдания. Истолковывать все это как полное угасание — значит упустить более глубокий смысл.

Третьей причиной непонимания является неумение различать обыденное знание [здравый смысл] и высокую мудрость, заключенную в буддизме. Великий буддийский наставник II века Нагарджуна говорил, что, если человек не понимает высочайшей мудрости буддизма, он пройдет мимо сути учения Махаяны. То же самое можно сказать и о Ваджраяне. Высокая мудрость связана со способностью постигать что-то одновременно с разных сторон, тогда как обыденному значению свойственно одностороннее понимание. В некоторых контекстах высокую мудрость связывают с постижением как трансцендентальной, так и феноменальной сторон космической реальности (подробнее см. следующую главу).

Обычные люди пользуются по вполне понятным причинам обыденным знанием. К примеру, когда мы смотрим на воду, мы обычно видим в ней жидкость, годную для питья, умывания и т. д. В особых условиях, скажем, при проведении электроанализа [состава воды], мы смотрим на воду как на соединение кислорода и водорода, а рассматривая воду под электронным микроскопом, мы видим ее, состоящую из субатомных частиц. Такое восприятие воды, получаемое с различных уровней ее рассмотрения в разное время, является следствием обыденного знания. Когда же человек, достигший пробуждения, наделенный высшим разумом, рассматривает воду, он постигает все эти различные проявления [природы] воды одновременно; он может, к примеру, осознавать, что как жидкость вода способна тушить огонь, но как соединение кислорода и водорода она дает элементы, питающие огонь, который она, как полагают, должна тушить.

Необходимо подчеркнуть, что Тхеравада, Махаяна и Ваджраяна являются не тремя различными буддизмами, а тремя ведущими традициями одного и того же буддизма. Сердцевину буддийских учений, общую для всех трех традиций, составляет Тхеравада. Вне этой сердцевины мы находим величественную и чудесную философию Махаяны, трактующую природу космической реальности, и мистические и таинственные практики Ваджраяны, имеющей дело со сверхъестественными силами, которые большей частью неприемлемы для тхеравадинов. В общем, тхеравадин является моралистом, махаянист — сострадательным космическим мыслителем, а ваджраянист — духовным чудотворцем.

Основное учение Тхеравады, которое Махаяна и Ваджраяна принимают, но рассматривают как предварительное учение, можно суммировать в Четырех Бла-

городных Истинах, Восьмеричном Пути и Законе зависимого происхождения.

## ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Как утверждает «Чаттари Арьясаччани» (санскр. «Чатвари Арьясатьяна», «О Четырех Благородных Истинах»): «Сердце учения Будды лежит в Четырех Благородных Истинах».

1. Первая Благородная Истина — учение о *дуккхе* (санскр. дуккха), которое утверждает, что жизнь — это страдание.
2. Вторая Благородная Истина — учение о *самудае* [причине], которое объясняет, что причиной страдания является влечение, привязанность (*триша*).
3. Третья Благородная Истина — учение о *ниродхе* [прекращении], которое учит освобождению от страдания для достижения *ниббаны* (санскр. нирвана).
4. Четвертая Благородная Истина — учение о *магге* (санскр. марга — путь), указывающее путь к нирване, известный как Восьмеричный Путь.

Как уже говорилось раньше, Первая Благородная Истина, касающаяся страдания, имеет в виду, что существование в сансаре представляет собой страдание по сравнению с вечным блаженством в ниббанае. Будда учил, что если человек выбирает существование в сансаре (вовлечение в круговерть перерождений), он лишается вечного блаженства в ниббанае. И истолкование этой истины в духе того, что жизнь одно лишь страдание и боль, «в высшей степени неудовлетворительно и ошибочно».

Причиной сансары являются желание, жажда. Когда человек жаждет чувственных наслаждений и продолже-

ния существования, он оказывается во власти закона зависимого происхождения, который увековечивает этот бесконечный круговорот перерождений. Но, следуя по Восьмеричному Пути, он может вырваться из этого круга и достичь вечного блаженства ниббаны.

## ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПУТЬ

Восьмеричный Путь (Арья-аттбангика-магга, *санскр.* Арья-аштанга-марга) иногда называют Срединным Путем (Маджджхима-патинада), поскольку он избегает двух крайностей — чувственного сладострастия и самоистязания. Он состоит из восьми ступеней, а именно:

1. Правильное понимание (*самма диттхи*), которое существенно для начала духовной практики, поскольку неверные взгляды уведут в сторону.
2. Правильная мысль (*самма санкаппа*), которая очень важна в буддизме, поскольку мысль приводит в действие карму.
3. Правильная речь (*самма вача*), которая означает воздержание от лжи, клеветы, ругательств и сеяния раздоров через распространение слухов.
4. Правильное действие (*самма камманта*), которое способствует нравственному поведению и запрещает убийство, кражу, прелюбодеяние, алчность и гнев.
5. Правильный образ жизни (*самма аджива*), который не дает заниматься тем, что приносит вред другим.
6. Правильное усердие (*самма ваяма*), которое означает не плодить зло, а совершать добро и также продолжать свою духовную практику.
7. Правильное памятование (*самма сати*), внимательность, что означает успокоение ума поглощенностью [духовной практикой] и созерцанием [природы сознания].



8. Правильное сосредоточение (*самма самадхи*), что означает сосредоточение ума на обращенном внутрь созерцании для обретения *панни* (санскр. праджня), иначе мудрости, чтобы затем достигнуть просветления.

В свою очередь, восемь ступеней этого пути разделяются на три этапа (две ступени в первом и по три в двух последних): это этапы мудрости (*праджня*), соблюдения обетов или нравственности (*шила*) и сосредоточения (*самадхи*). Всеми этими ступенями нужно овладевать одновременно, а не друг за другом. Восьмеричный Путь представляет собой практический подход к духовному воспитанию со стороны тхеравадинов. Успешное практикование такого пути приводит к появлению *араханта* (санскр. архат), или достойного, представляющего идеал для тхеравадина. Как видно из содержания ступеней Восьмеричного Пути, духовная практика тхеравадинов связана исключительно с их личностью, и они редко проявляют заботу о духовном воспитании других людей. Это не значит, что они эгоисты, просто они полагают, что каждый должен трудиться над собственным просветлением.

Возможно, из-за своего глубокого почитания Будды Гаутамы, тхеравадины полагают, что это единственный Будда в нашей эпохе, хотя они считают, что и до Гаутамы были будды, будут они и после. А поскольку Гаутама Будда не является первым буддой, с чем согласны все школы буддизма, то он не может быть основателем буддизма. Араханты не будды, но они все же способны пользоваться благами просветления подобно будде.

## ЗАКОН ЗАВИСИМОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Буддисты, подобно многим другим людям древних цивилизаций, полагают, что наш феноменальный мир

является иллюзией, — концепция, принятая современной квантовой физикой. А если это так, то почему мы видим стол как стол, а слона как слона? Воспринимает ли другое живое существо, вроде феи или бактерии, слона как слона? И каким образом жажда чувственных наслаждений или бытия ведет к увековечиванию круговорота перерождений? Эти и другие подобные вопросы могут быть объяснены Законом зависимого происхождения, который насчитывает двенадцать причин (*нидана*) зависимого происхождения (*пали* патиччасмунадда, *санскр.* пратитьясамутпада, *кит.* шиэр юаньци), образующих следующую круговую цепь:

- 1) неведение (*авиджджа, авидья, усин*) [затемняющее сознание, делающее неизбежным новые перерождения];
- 2) [кармическая] деятельность (*санкхара, санскара, син*) [совокупность деяний человека в прошлой жизни предопределяет его облик и рождение в следующей];
- 3) сознание (*виннана, виджняна, ши*) [сознание находится в зачаточном состоянии, хотя все элементы, сформировавшие новую личность, в совокупности уже имеются];
- 4) заданность [имя-и-форма, дух-и-тело, нечувствующее-и-чувствующее] (*нама-рупа, кама-рупа, минсэ*) [нечувственные и чувственные элементы еще не определились и поэтому личность-эмбрион пока никаких переживаний не имеет];
- 5) шесть органов чувств (*садаятана, шадаятана, люжу*) [шесть органов чувств уже оформились, но пока не пробудились];
- 6) соприкосновение (*пхасса, спарша, чу*) [соприкосновение сознания и органов чувств, которое служит толчком к их пробуждению];

- 7) эмоции, чувства (*ведана, ведана, шоу*) [которые человек испытывает в первые два года своей жизни];
- 8) жажда, [страстное] желание (*танха, тришна, ай*) [проснувшееся в молодом человеке желание, утоление которого ведет к появлению нового желания, еще более сильного, чем предыдущее];
- 9) привязанность (*упадана, упадана, цюй*) [которая ведет человека к новой жизни];
- 10) становление [жизнь] (*бхава, бхава, ю*) [жизнь достигла полного расцвета и завершения, в ней заложен переход к будущей жизни];
- 11) рождение (*джати, джати, шэн*) [которое означает начало нового витка жизни, нового звена в цепи перерождений];
- 12) [старение и] смерть (*[джара]марана, [джара]марана, сы*) [которые завершают жизнь, подводят итог сумме деяний и определяют карму и последующее перерождение].

Причиной наших иллюзий является неведение. Если мы от него избавимся, то достигнем ниббаны, или просветления. Из-за своего неведения мы осуждены собственной деятельностью на бесконечный круговорот перерождений в феноменальном мире. Эта деятельность оказывает свое кармическое воздействие, которое запечатлевается в нашем сознании.

Наше сознание служит связующим звеном между нашими прошлой, настоящей и будущей жизнями, в человеческом облике либо ином. Это сознание вместе с кармическими последствиями наших прошлых жизней и наших мыслей в момент смерти определяет наших будущих родителей и время зачатия, а также другие стороны нашей следующей жизни в виде эмбриона. Ре-

зультирующая заданность нашего тела и сознания будет влиять на наше развитие — от эмбриона через детство к взрослой жизни — в человеческом или иных планах существования. Она также будет определять шесть наших [познавательных] способностей [пять органов чувств плюс разум], посредством которых мы воспринимаем феноменальный мир. Наши шесть способностей определяют то, как мы соприкасаемся с миром. К примеру, поскольку слуховая способность нетопыря отлична от человеческой, эта летучая мышь может слышать звуки, находящиеся вне сферы восприятия человеческого уха. Подобным образом, поскольку пробужденная личность развила свои шесть познавательных способностей, она в состоянии соприкоснуться через зрение, слух и другие органы чувств с теми существами, которых не воспринимает обычный человек.

Различные виды соприкосновения, зависящие, в свою очередь, от множества факторов, вызывают и различные чувства. Поэтому масса дхарм (субатомных частиц и сил), предстающая перед нами в облике слона, для другого существа предстает совершенно в ином облике. К примеру, для феи эта же масса дхарм может быть невидимой, а для бактерии представляется целой вселенной.

Различные виды чувствований ведут к желаниям различного рода. Многие жаждут материального благосостояния и власти, поскольку они воспринимают эти желания как способные удовлетворить их сладострастные потребности, но жаждущий духовности человек, возможно, воспримет материальное благополучие и власть как препятствие на своем пути к духовному совершенству. Из-за такого же рода отличающихся чувствований желание бактерии будет совершенно иным. Было бы самонадеянно полагать, что желания бактерии

просты и примитивны; у нас нет оснований говорить за бактерию или других живых существ, поскольку мы не обладаем их восприятием.

Желание вызывает привязанность; чем больше человек чего-то желает, тем больше он становится зависимым. Привязанность приводит к возникновению или «становлению» феноменов. Становление ведет к жизни, а затем и к смерти. Если существо так и не обрело просветления, его неведение продолжит круговорот зависимого происхождения. Поскольку человек привязан к феноменам, он их и испытывает. Дхармы окружают нас повсеместно и проявляют себя как воспринимаемые нами объекты или процессы только в том случае, когда мы к ним привязаны. Эта буддийская концепция может показаться чем-то диковинным, но ее правомерность подтверждается теперь современной физикой. Профессор квантовой физики из Кембриджа Аластер Рэй говорит:

Поскольку наше знание внешнего мира (если он существует!) мы получаем лишь на основе наших чувственных впечатлений, то уверены мы можем быть только в существовании сенсуальных данных [данных наших ощущений]. Когда мы, к примеру, говорим, что рядом с нами стол, все, что мы действительно знаем, состоит в том, что наш ум получил информацию посредством мозга и органов чувств, которая согласуется с представлением (postulate) о столе... Квантовая теория, созданная нашим разумом, идет еще дальше: настоящее существование внешнего мира, или, по крайней мере, его текущее состояние строго детерминировано тем обстоятельством, что сознающие умы его сейчас наблюдают.

Это говорит о том, что рядом в одном месте и в одно и то же время могут существовать миры различных живых существ, не подозревающих друг о друге. Иными

словами, небесные существа могут делить с вами одну и ту же комнату, но вы не замечаете друг друга.

Таким образом, буддийская концепция кармы не просто объясняет, что, если вы сидите под яблоней и падает яблоко, оно упадет на вашу голову. Она идет дальше, объясняя, почему, к примеру, вы это вы, а не яблоко, или почему яблоко решило упасть вам на голову. Все эти объяснения становятся возможными благодаря закону зависимого происхождения с привлечением таких факторов, как сознание, заданность, соприкосновение и чувственное восприятие. Затруднительно охватить умом сложную схему кармического воздаяния, чтобы объяснить, почему вы стали собой, а не яблоком, но весьма упрощенное объяснение могло бы выглядеть следующим образом.

Давным-давно из-за своего духовного неведения вы проявились как некий феномен. Благоприятные реинкарнации в течение столетий привели к тому, что вы родились как человек, а не яблоко. Бесчисленные факторы сформировали ваш нынешний облик с вашим типом сознания, способом восприятия, характерным для шести познавательных способностей, механизмом прикосновения и т. д. Если бы у вас накопилось меньше заслуг в прошлых реинкарнациях и вы родились бы насекомым, яблоко не упало бы вам на голову. Если бы вы, будучи насекомым, оказались вблизи этой яблони в момент падения яблока, то оно или пролетело бы мимо, или разможило бы вас, отправив тем самым к следующей жизни.

## СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ДУША?

Наиболее разноречивым в буддизме является вопрос о существовании души. Наставник Тхеравады Валпола Рахула говорит:

Буддизм стоит особняком в истории человеческой мысли, отрицая существование таких вещей, как душа, индивидуальное «я» или *атман*. Согласно учению Будды, идея [наличия] индивидуального «я» является ошибочной, не соответствующей реальности, которая порождает вредные мысли о «моем», «обо мне», эгоистические желания, страсть, привязанность, неприязнь, тщеславие, эгоизм и иные нечистые [мысли] скверны.

Но такие представления относятся только к Тхераваде, поскольку в Махаяне и Ваджраяне душа, вне всякого сомнения, существует.

Профессор Кеннет Чэн сообщает, что «в эпоху Хань [II в. до н. э. — III в. н. э.] основными постулатами буддизма были неуничтожимость души и круговорота перерождений и карма».

Действительно, душа была одним из основных предметов нападков на буддизм со стороны конфуцианства и даосизма, когда буддизм стал распространяться в Китае. К примеру, Фаньчжень нападал на буддийскую концепцию неуничтожимости души, отстаивая конфуцианскую точку зрения о том, что если человек не знает даже жизни, каким образом он может что-то знать о смерти? Хуэй Линь в своем «Трактате о белом и черном» (*кит.* «Байхэй лунь») обвинял буддистов в попытке запугивания людей, создавая учение о рае и преисподней для человеческих душ. Защищаясь от этих нападков, мирянин буддист III века Моу-цзы в своем «Трактате о разрешении сомнений» (*кит.* «Лихо лунь» [построен в виде вопросов-ответов], первый на китайском языке оригинальный буддийский трактат) утверждал, что вера в существование души уже присутствовала в исходной [религиозной] практике китайцев. Знаменитый китайский буддийский наставник IV века Хуэйюань в своем «Трактате о неуничтожимости души»

(«Шень буме лунь») цитировал Чжуан-цзы и Мэн-цзы, чтобы подкрепить буддийскую концепцию души. Другой знаменитый китайский наставник Даошэн вопрошал: «Если в сансаре отсутствует постоянное «я», то существует ли постоянное «я» в нирване? Если «я» не существует, то что тогда вступает в нирвану?»

Вера в существование души также безоговорочно принимается Ваджраяной. К примеру, при великом освобождении, благодаря слушанию в переходном состоянии *бардо* ритуальных текстов, которые лама читает умирающему человеку и рядом с умершим в ритуале похорон (описание ритуала дается в «Тибетской книге мертвых»), душу [умирающего] проводят через [все фазы] бардо от момента остановки дыхания до нового воплощения в надежде, что она, возможно, освободится и избежит самого воплощения [в мире сансары]. Ниже дается одно из наставлений по освобождению, которое лама учит душу умершего повторять за собой:

Во время блужданий в сансаре  
    под властью сильнейших привязанностей  
На сияющий лучезарный путь Мудрости Различия  
Да выведет меня Бхагаван Амитабха,  
Да охранит меня Божественная мать,  
    облаченная в Белые Одежды,  
Да миную я невинно опасные пути бардо  
И достигну царства Всесовершенного Будды.

Будда не заявлял категорически, что нет души. Иногда он упоминал *пудгалу*, или личность «я», порой он говорил о «не-я»; ибо бывали случаи, когда он не говорил ни о «я» ни о «не-я». Все школы буддизма, включая Тхераваду, согласны с 500 жизнями Будды Гаутамы. Через все эти 500 реинкарнаций прошло одно и то же «я». Будда ясно выразился, когда говорил о том, что в одной из этих реинкарнаций «я» по имени Сунетра был он сам.



Концепция души, или «я», также присутствует в важных текстах Тхеравады. Доктор Рюн Э. А. Йохансон сообщает, что «"Дигха Никая" упоминает о большом разнообразии метафизических теорий, где особо затрагиваются проблемы природы души и мира природы добродетели и ее воздействия [на дальнейшую судьбу человека], существования иного мира и обусловленности или нет души и мира».

*Абхидхарма* описывает восемь типов просветленных существ в виде восьми пудгал, или «я». Западный буддолог профессор Эдвард Конзе приходит к выводу, что «ортодоксальные учителя были вынуждены признавать эти высказывания, но одновременно они оговаривались, что сами высказывания не означают того, о чем там идет речь!».

В приведенном ниже отрывке тхеравадинский ученый, профессор Джаятиллеке, избегает употреблять слово «душа» или «я», заменяя его выражением «бесплотный дух»:

Закон непрерывности, широко известный как закон перерождений, убеждает в сохранении динамического сознания личности после смерти физического тела. Если это подсознание не соответствует по нравственному и духовному развитию личности высшим мирам, то обычно говорят, что оно сохраняется в духовной сфере (петтивисая) в виде бесплотного духа, чтобы затем возродиться в человеческом облике.

Даже среди хинаянистов, берущих начало от школы Тхеравады, многие явно верят в существование души. Эти школы были известны под общим названием *Пудгалавадины* ввиду их несомненной веры в пудгалу, или «я». Пудгалавадины составляли существенную часть хинаянистов: знаменитый китайский путешественник Сюаньцзан в VII веке насчитал 66 000 пудгалавадинов-монахов среди общего числа 250 000 монахов.

Почему же тогда Будда проповедовал учение о не-душе (*анатмавада*)? Без постижения высшей мудрости буддизма столь важное учение — ключевое для достижения высшей формы просветления — можно легко принять за свидетельство того, что буддисты не верят в [существование] души. Сам ответ прояснится в следующей главе, где мы приступим к изучению величественного здания махаянистской философии.



## ГЛАВА 6 ДЗЭН КАК КОСМИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

### ВЫСШАЯ МУДРОСТЬ БУДДИЗМА

*Что же тогда высочайшая мудрость, в которой махаянисты отказывают тхеравадинам, это отличие, которое подчеркивает величие махаянистской философии на фоне сравнительно простой, приземленной практики обычного буддизма Тхеравады?*

### МОРАЛЬ, КОСМОЛОГИЯ И МЕТАФИЗИКА

Некоторые полагают, что буддизм всего лишь философия того, как вести нравственный образ жизни, и где нет ни космологии, ни метафизики. Такое превратное представление они, пожалуй, получили, опираясь в своих знаниях на Тхераваду, где подчеркивается нравственная сторона буддизма. Если бы они поближе познакомились с буддизмом Махаяны и Ваджраяны, то их взору открылся бы удивительно богатый мир космологии и метафизики.

Махаянисты, к примеру, описывают макро- и микромир такими словами и с такой точностью, которые поражают даже современных астрономов и физиков. Они ссылаются [в своих учениях] не на одну, а на бесчисленные вселенные, в каждой из которых столько галактик и звезд, сколько песчинок в Ганге, и отделяют эти вселенные друг от друга миллионы световых лет. А на микроуровне они открывают целые миры в одной пылинке, каждая из которых содержит в себе макромиры

во взаимопроникновении одновременно возникающих дхарм — концепция, которую лишь сейчас начинает признавать современная квантовая физика. Такое космическое звучание [Махаяны] является выражением дзэн.

Магия и мистицизм Ваджраяны всегда волновали или восхищали обычных людей. Как это сиддхе, или духовному чудотворцу, удастся посредством своих сверхъестественных способностей творить чудеса вроде вызывания дождя или заглядывания в будущее? «Когда мы сосредоточиваем всю мощь и глубину [обычно] рассеянного [сознания] в одном восприятии, мы открываем и пробуждаем чудодейственные [силы]», — объясняет тибетский наставник Чегьям Тугпа. А ведь эти силы не являются самоцелью, а всего лишь неизбежной наградой ставшему на путь духовного поиска. «Под магией, волшебством мы подразумеваем не внеприродную силу над феноменальным миром, а, скорее, открытие исконной или изначальной мудрости в мире в ее естественном выражении», — продолжает наставник. Такое открытие изначальной мудрости схоже с прозрением дзэн.

Но неверно думать, что космическая величественность Махаяны и магия мудрости Ваджраяны чужды Тхераваде. Профессор Джаятиллеке говорит:

Ранняя буддийская концепция космоса по сути сходна с современными представлениями о вселенной. Дошедшие до нас палийские тексты дословно говорят нам о том, что сотни тысяч солнц и лун, земель и более высоких миров составляют малую мировую систему, а сотни тысяч таких систем образуют среднюю мировую систему, и сотни тысяч средних мировых систем представляют собой большую мировую систему. Говоря современным языком, малая мировая система (*чуланика-лока-дхату*) является галактикой, и сотни миллионов галактик мы наблюдаем в наши лучшие теле-

скопы. Буддийская концепция времени столь же грандиозна.

Наставники Тхеравады также хорошо знакомы с тем, как творить чудеса. Но подобного рода космическое и метафизическое знание не пользуется в Тхераваде особым вниманием. Тхеравадины более заинтересованы проблемами моральной чистоты, которая для дзэн является лишь подготовительной ступенью.

## ВЫСШАЯ МУДРОСТЬ КОСМИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Что же тогда высочайшая мудрость, в которой махаянисты отказывают тхеравадинам, — то отличие, которое подчеркивает величие махаянистской философии на фоне сравнительно простой, приземленной практики обычного буддизма Тхеравады, — пусть даже наставникам Тхеравады вовсе не чуждо знание величественной буддийской космологии и метафизики? Под высшей мудростью они подразумевают трансцендентальный и феноменальный аспекты космической реальности.

Космическая реальность — известная под различными именами, включая Высшую Реальность, Конечный Абсолют, Универсальный Разум, Истинное Лицо, природу Будды, Татха(га)ту, Вечного Будду, космос, Брахмана и Бога, — бесконечна, вечна, неизменна, вездесуща и всеведуща! В своем трансцендентальном аспекте космическая реальность неделима и неразличима. Это означает, что все наличествующее в ней является целостным единством; здесь нет каких-либо различий либо обособленности между мной и вами, между данной книгой и глазами, которыми вы ее читаете, между субъектом и объектом, между познающим и познаваемым. Буддисты именуют это отсутствием или пустотой, полагая, что Конечная Истина лишена феноменов, в

ней отсутствуют объекты и процессы [взаимодействия между этими объектами].

Эта универсальная целостность известна всем религиям, что видно на примерах их великих учителей. В своем глубочайшем религиозном экстазе святая Тереза [Авильская] испытала, что:

Бог укоренился в глубине этой души до такой степени, что, когда она возвращается к себе, у нее даже не возникает никаких сомнений относительно того, что она находится в Боге, а Бог в ней.

В своем религиозном экстазе великий исламский суфий Аль-Халладж выражал ту же мысль, но в такой форме, что непросвещенному уму она казалась кощунственной: «Я есмь Он, которого я люблю, и Он, которого я люблю, есть я».

В даосизме и индуизме целостное единство Высшей Реальности, именуемое соответственно космосом и Брахманом, тоже хорошо известно. Знаменитый даосский учитель Чжуан-цзы говорил: «Космос и я существуем вместе. Все и я являемся одним целым».

Это всеобщее единство, преодолевающее любую форму дуализма (двойственности), выражено Арджуной в его обращении к Верховному Божеству, явленному в виде Кришны, в «Бхагавадгите»:

Ты — изначальная Божественная Личность, старейшее, конечное святилище этого проявленного космического мира. Ты знаешь все, и ты — все, что есть познаваемого. Ты — высшая обитель, стоящая над всеми материальными атрибутами. О бесконечная форма! Тобой пронизано все космическое проявление!

Здесь важно вот что: если заменить слова «Бог», «Космос» и «Брахман» во всех вышеприведенных цитатах буддийским словом «Татхагата», то можно сделать

вывод, что речь везде идет о духовном познании в буддизме. Еще более примечательно то, что если воспользоваться нейтральными словами вроде «Конечная Истина» или «Высшая Реальность» вместо имеющих религиозное значение слов, то каждое из этих описаний применимо к любой религии. Поэтому великие религии в действительности сходны, их кажущиеся различия вызваны исключительно историческими, культурными, языковыми и другими факторами.

Описания трансцендентальной космической реальности легко обнаружить в китайской буддийской литературе, но поскольку классический китайский язык, на котором написано большинство махаянистских текстов, предельно лаконичен, а сами идеи довольно глубоки, то многие не понимают их истинного значения или толкуют их поверхностно. Если вы не понимаете значения приводимых здесь цитат и примеров, не стоит отчаиваться. Сами великие наставники признавали, что концепция космической реальности трудно усваивается даже высокообразованными или глубокорелигиозными людьми.

Космическую реальность можно выразить двояко: в трансцендентальном и феноменальном измерениях. Трансцендентальная космическая реальность является необусловленной и абсолютной, феноменальная же — обусловленной и относительной. Когда космическую реальность испытывают в трансцендентальном плане, она предстает неразличимой и успокоенной. Иными словами, когда космическая реальность ничем не обусловлена — когда мы достигаем конечной, исконной истины космической реальности, за пределами которой уже не можем двигаться дальше, «все» и «езде» становится одним и тем же, не существует обособленности объектов или процессов [их взаимодействия], — наличествует лишь вездесущее космическое сознание. Не-

плохой, пусть и не совершенной, аналогией могла бы послужить картина, которую мы наблюдаем, глядя в электронный микроскоп на нашу вселенную: все вещи наподобие людей и домов, неба и земли (различаемые как предметы, когда мы смотрели на них невооруженным глазом) исчезают, и мы наблюдаем лишь неразличимую вездесущую космическую энергию.

Земля, на которой мы живем, в действительности всего лишь пылинка во вселенной. Предположим, вы находитесь далеко в космическом пространстве, и что же вы могли бы видеть? Эндрю Скотт сообщает:

Водород, как полагают, составляет примерно 92,7% всех атомов во вселенной, а гелий — около 7,2%. Остается лишь 0,1% для всех остальных типов атомов, из которых 90 встречаются в естественном виде.

Поскольку невооруженным глазом вы не можете видеть водород, гелий, другие атомы, в трансцендентальном плане вы будете наблюдать «пустоту». Точно так же существо из космического пространства, прибывшее на нашу Землю, увидит тоже «пустоту» — если его опыт «трансцендентален». Действительно, в трансцендентальном плане не существует обособленности или различия между вами и тем существом, между космическим пространством и нашей Землей. Трансцендентально весь космос пустотен; он бесконечен, целостен и неразличим.

Разумеется, вы не будете видеть пустоту до тех пор, пока не достигнете просветления. Вы будете переживать [в своем опыте] вселенную феноменально, не трансцендентально, и ваш опыт будет носить обусловленный и относительный характер. Иными словами, находитесь ли вы в космосе или на Земле, конечная космическая реальность, которая изначально неразличима, будет переживаться вами в виде различных феноме-



нов. Те виды феноменов, которые будут проявляться, обуславливаются Законом зависимого происхождения, изложенного в предыдущей главе. Феномены относительны, не абсолютны. К примеру, сгусток неразличимой энергии, являющийся вам в виде различимого яблока, падающего на вашу голову, для бактерии, возможно, представляется как коллапсирующая вселенная; и то, что представляется земным ученым как голые скалы на Луне, для небесных созданий предстанет в виде райского сада.

### НЕВЕРНО ИСТОЛКОВАННЫЕ МАХАЯНИСТСКИЕ ВЫРАЖЕНИЯ

Когда буддийские наставники говорят, что наш феноменальный мир всего лишь иллюзия, они не имеют в виду, что мы воображаем себе вещи, которых нет; они полагают, что все, рассматриваемое людьми как «объективный внешний мир», в действительности является производной их «загрязненного», вследствие неведения, разума. Разум изначально чист, но ввиду неведения он постепенно «загрязняется». И чтобы вернуть ему чистоту, следует удалить с него эти наслоения, хотя подобная работа может занять многие годы или даже целые жизни. Такой подход отличается постепенностью и используется в Тхераваде и многих школах Махаяны. В дзэн-буддизме подход [к очищению разума] отличается внезапностью, прямым доступом к разуму, чтобы рассеять неведение. Как только покончено с неведением, многие «слои грязи» исчезают в один миг. О том, как этого добиться, мы побеседуем в последующих главах.

Немного освоившись с трансцендентальным и феноменальным аспектами космической реальности, рассмотрим несколько общих махаянистских выражений и

сравним то, как их понимают обычные люди, с их действительным значением с точки зрения Высшей Мудрости.

Многие думают, что выражение «все есть пустота» относится к буддийскому положению об отрешении от мирских удовольствий и материальных благ. В действительности же, за исключением монахов, отказавшихся от мирской жизни в силу особых причин, в буддийском учении ничего не говорится против верующих, мирян, вкушающих законные радости и блага, хоть им и советуются не потворствовать человеческим слабостям. «Пустота» в данном случае не означает полного отсутствия; скорее, это отсутствие феноменов. Иными словами, когда мы просветлены, то ощущаем космическую реальность не как различимую и иллюзорную, а как неразличимую и абсолютную.

Так же и выражение «нирвана — это спокойствие» не означает лишь того, что при достижении нирваны вы успокоили свою плоть и в вашем сердце царит умиротворенность. Здесь имеется в виду то состояние, когда просветленное сознание постигает конечную истину о том, что космическая реальность бесконечно покойна, когда в уме не возникает абсолютно никаких мыслей. С появлением же мыслей происходит возвращение в феноменальный мир.

«Осознание природы дхармы, чтобы стать буддой» вовсе не означает, что нужно понять учение Будды, нравственно очиститься и освободиться от страдания, подобно Гаутаме. Это лишь предварительное условие; смысл самого выражения шире этой подготовительной ступени и означает, что нужно осознать пустотность самих дхарм (что феноменальный мир всего лишь иллюзия) и, таким образом, достичь просветления. Здесь дхарма относится к субатомным силам и частицам,

проявляющимся как феномены, а не к самому учению Будды. «Будда» в данном выражении относится к Вечному Будде или Высшей Реальности, а не к физическому воплощению в образе Будды Гаутамы.

Согласно учению Махаяны, именно неспособность понять такую концепцию дхармы и Будды мешает тхеравадинам приобщиться к высшей мудрости. Само освобождение двояко: от собственного «я» и от дхармы. Иными словами, просветленная личность постигает, что и собственное «я» и феноменальный мир всего лишь иллюзия, что в Высшей Реальности «я» и дхармы, проявляющиеся как феномены, не существуют.

Чтобы помочь своим последователям понять иллюзорность «я» на трансцендентальном уровне, Будда проповедовал им учение о «не-я» [*анатмавада*]. На трансцендентальном уровне «я», как и другие обособленные сущности, не существует, поскольку Конечный Абсолют неразличим. Однако то же «я», как и остальные обособленные сущности, существует на феноменальном уровне. По мнению махаянистов, тхеравадины из-за непонимания этой высшей мудрости, касающейся трансцендентальной реальности, воспринимают учение о «не-я» лишь на феноменальном уровне. Таким образом, они упускают из вида тот примечательный факт, что само учение о «не-я» лишь временное подспорье, специально предназначенное для того, чтобы помочь буддистам преодолеть привязанность к собственному «я», равным образом таким подспорьем служит и учение о страдании, помогающее буддистам освободиться от сансары. Если мы не поймем, что язык используется в этих двух учениях как временное подспорье, мы легко совершим ошибку, рассматривая эти учения как непрекаемую догму, согласно которой «я», или душа, не существует и что жизнь — это страдание.

Махаянисты заявляют, что, хотя тхеравадинам с успехом и удается освобождение от привязанности к собственному «я», им не удастся освободиться от привязанности к дхарме. Тхеравадины считают, что иллюзорно именно «я», и уверены в том, что дхармы вполне реальны, хоть их существование и мгновенно. И действительно, Сарвастивада, известная в свое время школа Хинаяны, о которой теперь мало кто знает, свое название ведет от учения, проповедующего реальность дхармы. Махаянисты же утверждают, что и «я» и дхармы иллюзорны. Согласно их представлениям, на трансцендентальном уровне космическая реальность пустотна, а иллюзорное существование «я» и феноменов обусловлено «загрязненностью» сознания. Это и составляет одно из основных философских различий между Махаяной и Тхеравадой. В онтологическом плане [в подходе к сущностным характеристикам бытия, более узко в метафизическом плане] Ваджраяна сходна с Махаяной, но ее практика находится под сильным влиянием мистицизма.

## **РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ МАХАЯНОЙ И ТХЕРАВАДОЙ**

Как установлено выше, тхеравадины полагают, что дхармы реальны, хоть и мгновенны [в своем проявлении], а махаянисты считают, что дхармы пустотны. «Авхидхамматтха-Сангаха [Краткое изложение Абхидхармы]», показательный тхеравадинский текст по буддийской философии [написанный Анируддой в начале нашей эры], сообщает:

[Вооружившись] своим сверхъестественным знанием, Будда изучил так называемый параману и объявил, что он состоит из параматтх — конечных сущностей, неделимых далее.

*Параману* — буддийское обозначение атома. Существует четыре вида *параматтх*, представляемых образно как воздух, земля, вода и огонь. Следует заметить, что они не означают буквально данные субстанции, как иногда думают, но, поскольку их свойства подобны характеристикам этих четырех «элементов», сами элементы служат как бы символами четырех различных видов субатомных сил или частиц.

Философия Махаяны согласна с тем, что в мире человеческой мысли основу феноменов составляют эти субатомные силы и частицы, но они, по ее мнению, не являются конечными или абсолютными, их существование обусловлено разумом и является относительным. К примеру, поскольку условия [существования] разума кошки или *дэвы* (небесного создания) различны, кошка или дэва могут не воспринимать эти фундаментальные сущности как четыре параматтхи. Если бы параматтхи представляли собой конечную реальность, тогда бы кошка, дэва или иное живое существо воспринимали бы их одинаково. Даже человеческие головы, наделенные схожим разумом, отличает относительность восприятия. К примеру, западные ученые воспринимали бы различные фундаментальные сущности не как воздух, землю, воду и огонь, а в виде кварков.

Что особенно важно, философия Махаяны учит, что эти сущности есть лишь в феноменальном измерении, на трансцендентальном уровне их нет. Эта концепция выражается широко известным, но не всеми понимаемым китайским изречением «*сы да цзе кун*», означающим, что «четыре первоэлемента (воздух, земля, вода и огонь) пусты».

Философское расхождение Махаяны с Тхеравадой в отношении «материи», составляющей реальность, ведет к совершенно разным концепциям нирваны. Обычно

тхеравадины воздерживаются давать определение нирване, говоря, что нирвана неизъяснима, и лишь испытавший ее знает, что это такое. Все это, разумеется, верно: как бы точно нирвана ни была описана, неопытный читатель или слушатель не сможет составить о ней правильного представления. И все же хоть какое-то описание, несмотря на все его огрехи, обычно оказывается полезным, а часто и необходимым. Поскольку достижение нирваны является высшей целью буддизма, буддисту важно знать, что же такое нирвана, так как сама формулировка цели, будь то в религии, науке и иной сфере деятельности, не только влияет на сами методы ее достижения, но и воздействует на конечную цель.

Посмотрим, как определяют нирвану писания Тхеравады. «Самьютта-никая» говорит:

Успокоение всех обусловленных вещей, удаление всякой скверны, угасание жажды, отрешение, прекращение, ниббана.

А поскольку нирвана — воплощение Абсолюта, посмотрим, что здесь же говорится об Абсолюте:

О, монахи, что же такое Абсолют (*Асамкхата*, необусловленное)? Это, монахи, угасание желания (*рагаккхайо*), угасание ненависти (*дотаккхайо*), угасание иллюзии (*мохаккхайо*). Это, монахи, и называется Абсолютом.

Современный наставник Тхеравады, Паравахера Ваджранна Махатхера, цитируя Сарипутру (ученика Будды, высокопочитаемого тхеравадинами), сказавшего, что «ниббана есть угасание удовольствия, ненависти и заблуждения», отмечает, что:

Не следует думать, что ниббана — это всего лишь угасание этих состояний сознания. С точки зрения учения [Будды], такое утверждение подразумевает, что эти

низкие побуждения ума должны быть подавлены культивированием противоположных качеств, т. е. моральным и интеллектуальным развитием, что в конечном итоге ведет к ниббане, освобождению.

В философии Махаяны нирвана никогда не воспринималась как затухание; обычно она описывалась как непосредственный опыт [переживания] космической реальности. Нет ничего, требующего разрушения: там не разрушаются отрицательные качества наподобие вожделения, ненависти и заблуждения с последующей их заменой положительными качествами вроде невозмутимости, сострадания и пронизательности. Такой процесс является предваряющим нирвану этапом нравственного совершенствования. В самой нирване нет различия между вожделением и невозмутимостью, между ненавистью и состраданием, поскольку преодолевается подобное дуалистическое мышление.

Возможно, желая подчеркнуть такое различие восприятия нирваны, наряду со словом «нирвана» наставники Махаяны часто прибегают к помощи таких понятий, как *бодхи* (кит. цзюэ — пробуждение), *чжэньжу* (санскр. бхута татхата — истинная таковость) и *буддовость* для обозначения просветления. В дзэн-буддизме описание нирваны еще более непосредственно, где оно предстает как Природа Будды и Изначальный Облик.

Опыт буддийского просветления наглядно изложен в таких сутрах, как «Сутра о величии цветка» (кит. «Хуаянь цзин», санскр. «Аватамсака-сутра») и «Лотосовая сутра» (кит. «Ляньхуа цзин», санскр. «Саддхарма-Пундарика-сутра»). К примеру, в «Сутре о величии цветка» говорится:

Когда Будда впервые достиг просветления, вся земля очистилась, украсилась всеми видами драгоцен-

ностей и цветов, и каждый ее уголок был заполнен сладчайшими ароматами. Цветущая виноградная лоза оплела полог вокруг Будды, он весь был усеян драгоценностями: золотом, серебром, лазуритом, агатом, сердоликом, кораллами и янтарем. С листьев и ветвей деревьев нисходил сияющий свет. Такие перемены принесла с собой сверхъестественная сила Будды.

Эту величественную красоту космической реальности, недоступную восприятию обычных существ, испытывают в состоянии просветления, известном как «подобное зеркалу вод самадхи» в школе Хуаянь буддизма Махаяны и напоминающем «зерцало явленной реальности», описанное в главе 4.

В «Сутре о Вималакирти» просветление в том виде, как оно испытывается в другом состоянии самадхи, известном как «пустое зеркало реальности», описывается как «Духовные Врата Недвойственности, дверь к дхарме, где все оппозиции сняты». Здесь просветление — это непосредственный опыт [переживания] космической реальности как Абсолюта, где нет дуализма и все формы различия сняты.

Подобный неразличимый, нераздельный аспект трансцендентальной космической реальности, который переживается в нирване, хорошо описан в знаменитой «Сутре сердца» (*кит.* «Божо боломидо синь цзин», *санскр.* «Праджня-парамита-хридая-сутра»), хотя многие читатели могли и не постичь ее смысла из-за лаконичности языка:

Все дхармы пусты и лишены признаков, не рождаются и не исчезают, не загрязнены и не чисты, не увеличиваются числом и не уменьшаются.

Поэтому в пустоте нет форм, нет чувства, нет различающей мысли, нет энергии, нет сознания...

В вышеприведенном отрывке сжато говорится о том, что в нирване просветленная личность осознает, что



все дхармы в своей конечной реальности пусты, одним словом, нереальны. Поэтому, если рассматривать космическую реальность в трансцендентальном плане, не существует то возникающих, то исчезающих дхарм, нет феноменов, которые были бы чисты либо загрязнены, нет увеличивающихся числом будд или уমাляемых числом обычных людей, когда обычные люди становятся буддами. Это связано с тем, что трансцендентальная космическая реальность неразделима и неразличима, лишена любой обособленной формы, чувства, мысли, энергии и сознания.

Различным представлениям о нирване у тхеравадинов и махаянистов соответствует и различное отношение к проблеме спасения. Тхеравадины, полагающие, что нирвана онтологически отделена от сансары и достигается при упразднении таких отрицательных факторов, как желание, привязанность и страдание, считают, что спасение является личным делом, что каждый должен заботиться о своем просветлении. Махаянисты же полагают, что нирвана и сансара в действительности одно и то же, а кажущееся различие вызывается занимаемой [нашим сознанием] позицией. Когда реальность воспринимается с позиции трансцендентального, мы испытываем нирвану, когда же реальность видится нами с позиции феноменального мира, мы испытываем сансару. Поскольку космическая реальность в своем конечном выражении предстает как целостное единство вне всякого дуализма, то махаянисты полагают, что за спасение несет ответственность весь космос.

Идеалом Тхеравады является Арахат (*санскр.* Архат), достойный, тогда как в Махаяне — это бодхисатва, просветленное существо. Поскольку архат в основном занят собственным просветлением, его часто представляют как черствого и бесчувственного, тогда как бодхи-

сатва, принявший обет всеобщего спасения, видится добрым и сострадательным.

Тхеравадины смотрят на Будду Гаутаму как на единственного Будду, являющегося для нашей эры (эон) единственным; хотя они принимают и других будд, существовавших раньше, в прежние эпохи, и грядущих, которые появятся в будущих эпохах. Махаянисты также видят в Гаутаме (которого они чаще именуют Шакьямуни) Будду, самого первого и главного Будду в нашей эре, и также признают существование иных будд в других эпохах, но при этом они полагают, что самих будд было бесконечно много на протяжении одной эпохи, бесконечно их число и сейчас. Тхеравадины и махаянисты определяют Будду как существо, достигшее просветления. И различие здесь связано не с самим определением будды, а с пониманием того, что же такое просветление. Тхеравадины считают, что Будда Гаутамма единственный, кому удалось достигнуть окончательного просветления, тогда как махаянисты полагают, что любое создание, включая и нечеловеческое существо, может обрести окончательное просветление — взгляд, который, возможно, больше согласуется с учением Гаутамы, иначе бы он не посвятил всю свою человеческую жизнь этой цели. Ваджраянисты же больше уделяют внимание будде Вайрочане (воплощению космической реальности), чем Будде Гаутаме, хотя последний и рассматривается ими как будда нынешней эры.

Если учитывать, что тхеравадины оставляют возможность достижения нирваны исключительно за Буддой Гаутамой, то удивительно, почему их представление о нирване оказывается менее «величественным», чем у махаянистов. Поэтому часто говорят, что буддизм Тхеравады ставит своей целью нирвану, тогда как буддизм Махаяны нацелен на обретение буддовости. От-

сюда, в Тхераваде, если человек достигает просветленности, значит он погасил все свои желания, страдания и иллюзии и достиг умственного состояния высшего блаженства. В Махаяне достижение просветления означает, что личность освободилась от мнимой ограниченности своего физического тела и осознала, что в действительности представляет собой целый космос!

Поскольку махаянские наставники понимают, что люди по-разному развиты в духовном отношении, то они придумали разные средства, способные помочь людям достичь просветления. Для тех, кому не хватает интеллектуального развития или духовного видения, религиозная практика (наподобие молитвенных обращений к Будде и бодхисатвам) обогатит их духовно до такой степени, что они смогут продолжить свое духовное развитие в будущих жизнях. Иные могут повторять имя будды Амитабхи, чтобы возродиться в Чистой Земле для дальнейшего собственного развития. Более развитые духовно могут воспользоваться успокоительной внутренней медитацией, чтобы достичь просветления уже в этой жизни. Самый быстрый и наиболее прямой, но не обязательно самый легкий способ [обретения просветления] являет собой дзэн, и в следующей главе будет рассказано об истории развития дзэн-буддизма с приведением классических примеров мгновенного просветления.



## ГЛАВА 7 РАСПРОСТРАНЕНИЕ ДЗЭН ИЗ ИНДИИ

### ПРИХОД БОДХИДХАРМЫ С ЗАПАДА

*Хотя многие, включая японского наставника дзэн Судзуки, полагают, что дзэн (кит. чань) является в действительности плодом [усилий] китайского ума, большинство китайских наставников дзэн с почтением признают его индийское происхождение и сами истоки дзэн относят к Гаутаме Будде.*

### СПОРЫ ВОКРУГ БОДХИДХАРМЫ

Некоторые ученые, изучающие историю дзэн-буддизма, настойчиво придерживаются данных, которые расходятся с тем, во что верили и чему поклонялись целые поколения последователей дзэн. Подобная ситуация встречается и в других областях знания, но особенно показательна она в случае с дзэн-буддизмом, поскольку явно проявляется, несмотря на обилие прямо противоположных свидетельств, о которых, очевидно, не знают эти ученые.

Необходимо подчеркнуть, что апелляция к фактам, расхождение во мнениях с последователями традиционной точки зрения происходят естественным образом, не ради злого умысла или эгоистических побуждений — ученые искренни в своих намерениях. Следует также заметить, что ученые, хотя вероятность этого и мала, могут оказаться правы. Их работа, связанная с поиском и привлечением важной и разносторонней информации,

проводимая с позиции сведущего стороннего наблюдателя, а не заинтересованного приверженца [того или иного взгляда], оказывается неоценимой и очень весомой.

Основной спорный момент — кто дал толчок дзэн-буддизму в Китае: Бодхидхарма или нет. Некоторые ученые, возможно сами и не практиковавшие дзэн-буддизм, заявляют, что это учение пошло не от Бодхидхармы, а от китайских монахов, таких, как Даоань (312–385), Даошэн (360–434) и Хуэйюань (334–416), выделявших в своей духовной практике медитацию и находившихся под большим влиянием даосизма. Эти ученые, вероятно, не осознают, что китайское выражение «чань ши», которое часто использовалось применительно к перечисленным наставникам, означало «наставники медитации», а не «наставники дзэн-буддизма». Как вы, должно быть, помните из главы 1, «чань» может означать «медитацию» или «дзэн-буддизм». Даже Ален Уоттс, сделавший так много для знакомства западного читателя с учением дзэн-буддизма, пишет, что «истoki дзэн восходят как к даосизму, так и к буддизму». Некоторые ученые даже полагают, что дзэн-буддизм — это даосизм в буддийском облачении. Иные критики ставят под сомнение существование самого Бодхидхармы.

Некоторые ученые (не китайцы) доказывают, что будто сами китайцы придумали Бодхидхарму, чтобы с его помощью связать дзэн с Индией, родиной буддизма. Но подобное, очевидно, идет вразрез с самой природой китайского народа, который известен своей непомерной гордостью за собственную цивилизацию, считая ее величайшей в мире. На протяжении всей истории, особенно в период наивысшего подъема чань-буддизма при славной династии Тан (618–907), китайцы считали

себя центром вселенной, и им ничего не нужно было от внешних «варваров», поэтому несостоятельна сама мысль о том, что гордый, часто крайне националистически настроенный народ станет выдумывать в качестве своего чань-буддийского патриарха выходца не из Китая. Более правдоподобно обратное; даже сейчас некоторые китайцы ошибочно считают, что Лао-цзы «ходил на запад», дабы обратить в веру Сиддхартху Гаутаму! Не будь на то весомых доказательств, ни один китаец, от императора до бедняка, не признал бы в Бодхидхарме Первого патриарха.

И действительно, трудно отыскать еще один такой спорный вопрос, где бы не было такого большого числа свидетельств, подтверждающих упомянутый факт. В официальных документах [Срединной] империи записано, что Бодхидхарма прибыл в Китай и его принимал император У-ди южной династии Лян, а официальная история монастыря Шаолинь, где императоры различных династий молили небо о благе империи, свидетельствует, что начиная с 527 года Бодхидхарма учил монахов [принципам] чань. Отсутствуют какие-либо записи о том, что чань-буддизм существовал в Китае до прихода Бодхидхармы. Уместно будет заметить, что в императорском Китае всякого, кто осмелился бы дать неверные сведения императору, ждало отсечение головы.

В Шаолиньском монастыре, откуда наряду с дзэн-буддизмом (со времени Бодхидхармы) берут начало шаолиньское кунг-фу и шаолиньский цигун, на одной из стен начертаны слова «Шаолиньский чаньский монастырь». Помещение, где Бодхидхарма обучал дзэн, именуется кельей Бодхидхармы; ее также называют «комнатой ждущего под снегом», поскольку его преемник Хуэйкэ стоял под снегом в ожидании наставлений от Бодхидхармы.

Недалеко от монастырских стен, но в пределах той обширной территории, которой ведал Шаолиньсы, находилась пещера Бодхидхармы, где он в течение девяти лет созерцал [стену]. Поблизости располагались храмы Первого, Второго и Третьего патриархов, возведенные в память о первых трех патриархах, проповедовавших в Шаолиньском монастыре. Но здесь вы не найдете храма Четвертого патриарха Даосиня (который, как мы знаем из первой главы, помог Фажуну достичь просветления), поскольку он уже проповедовал дзэн в монастыре Дуншань на горе Хуанмэй («Желтая Слива»). Все эти зримые свидетельства, включая надпись на монастырской стене, мы наблюдаем и сегодня.

Императорские хроники ясно указывают, прямо или косвенно, что Бодхидхарма был Первым патриархом дзэн-буддизма в Китае. Например, приблизительно в 790 году императорским указом Седьмым патриархом дзэн-буддизма был утвержден Шэньхуэй (670–762), а его учитель, Хуэйнэн, — Шестым патриархом, тем самым была подтверждена генеалогическая линия дзэн-буддизма, восходящая к Бодхидхарме, Первому патриарху. Генеалогию своего учения прилежно вели и наставники, и ученики, и все ветви генеалогического древа произрастали от одного корня, Бодхидхармы.

Все без исключения наставники дзэн воспринимали и почитали Бодхидхарму как Первого патриарха. Его портрету или статуе поклонялись в дзэнских монастырях. Часто, чтобы проверить успехи своих учеников на пути практики дзэн, наставники прибегали к помощи следующего коана: «Зачем Первый патриарх приходил с Запада?» Первого патриарха никогда не называли по имени, поскольку каждый соотносил его титул с одним человеком, Бодхидхармой. Действительно, само представление о Бодхидхарме как Первом патриархе дзэн в

Китае стало настолько привычным, что говорить последователям дзэн о том, что Бодхидхарма всего лишь миф, равнозначно тому, как убеждать ученых в том, что Ньютона не было, а придумали его для названия законов движения [тел].

## ДЗЭН И ДАОСИЗМ

Насколько правомерно заявление о том, что если даже Бодхидхарма и существовал, то дзэн-буддизм, несмотря на его название, своим рождением обязан даосизму? Концепция дзэн *у-синь*, или «не-сознания», схожа с даосской концепцией *у-цзи* [у-во], или «не-я». Концепция дзэн *бэнь-син*, или «изначальной природы», похожа на даосскую концепцию *у-вэй*, или «недеяния», т. е. естественной и спонтанной реализации своей «истинной природы». Вольное, непринужденное поведение дзэнбуддистов напоминает романтизм даосов. На этом основании некоторые ученые делают выводы, что дзэн-буддизм вышел из даосской философии. Но более глубокий анализ свидетельствует о поверхностности подобных взглядов.

Схожесть между даосским представлением *у-цзи* и дзэновским понятием *у-синь* в их отношении к трансцендентальной космической реальности вызвана тем, что оба эти понятия выражают Конечный Абсолют. А как мы видели в предыдущей главе, такое представление о космической реальности свойственно не только даосизму и буддизму, но и всем религиям мира.

В концепциях *у-вэй* и *бэнь-син* отражена помимо самого принципа и практика обретения конечной реальности. Несмотря на то что заключенный в них принцип одинаков для обеих концепций, практика существенно отличается. Характерная для дзэн практика коанов от-



существует в даосизме. С другой стороны, дзэн-буддизм никогда не говорил об эликсире жизни, ритуальное совокупление запрещено, а эти две практики и являются превратными формами даосизма. Даже подход к медитации, основному средству достижения духовного совершенства как в дзэн-буддизме, так и в даосизме, различен: даосская медитация широко использует визуализацию, а дзэновская медитация оперирует с пустотой. Кроме того, сходство лежащих в основе *бэнь-син* и *у-вэй* принципов не является особенностью, присущей только этим практикам: тот же самый принцип мы находим и в других системах под иными именами, наподобие конфуцианского понятия *цзы-жань*, или «естественности».

Глубже вникнув в романтизм даосов и вольное поведение дзэнбуддистов, мы обнаружим, что их сходство поверхностное и основы поведения тех и других совершенно различны. Романтизм даосов явился результатом их отстраненного отношения к обществу, выражающегося в отказе занимать высокие посты, чтобы вести обособленную жизнь, тогда как вольное поведение дзэнбуддистов явилось следствием того, что они находили радость и смысл в самой повседневности будней и, оставаясь в обществе, не заражались его прагматическим духом.

Романтизм даосов находил свой выход в философских дискуссиях и умозрительных теориях, тогда как дзэнбуддисты своим раскованным поведением помогали ученикам достичь пробуждения. Литература и даосов и дзэнбуддистов пропитана юмором и духом свободы, и все-таки каждая из них по-своему красива и довольно своеобразна. Сравним, к примеру, следующий знаменитый рассказ великого даосского учителя Чжуан-цзы о привидевшемся ему сне с любой из приведенной

в данной книге дзэнской историей. Здесь Чжуан-цзы, как и наставники дзэн, утверждает об иллюзорности жизни, но его подход к самой теме совершенно иной:

Однажды Чжуану Чжоу приснилось, что он — бабочка, весело порхающая бабочка. [Он] наслаждался от души и не сознавал, что он — Чжоу. Но вдруг проснулся, удивился, что [он] — Чжоу, и не мог понять: снилось ли Чжоу [что он] — бабочка, или бабочке снится [что она] — Чжоу. Это и называют превращением вещей, тогда как между мною [Чжоу] и бабочкой непременно существует различие.

Самое важное, что все эти особенности дзэн, которые, как считают критики, перешли из даосизма, существовали в буддизме до того, как дзэн распространился в Китае. Философия *у-синь*, или «не-сознания», основывается на махаянской концепции трансцендентальной космической реальности. Принцип и практика *бэнь-син*, или «изначальной природы», берут начало в махаянской концепции истинного просветления. Вольность, беззаботность дзэнбуддистов в значительной мере коренится в буддийском учении об отрешенности. Всякому, кто сомневается, что дзэн-буддизм — это буддизм, следовало бы ознакомиться с теми сходствами дзэн-буддизма и буддизма Тхеравады, которые отметил современный наставник Тхеравады Валпола Рахула:

Некоторые важные положения, особенно касающиеся дзэн, во многом согласуются с исконным учением традиции Тхеравады... Дзэн в значительной мере подчеркивает внезапное обретение *сатори*, как свою отличительную особенность, и для доказательства приводит примеры.

Но примеры такого рода, когда достигают «внезапного» пробуждения или «внезапно» обретают состояние архатства, присутствуют и в палийских комментаторских текстах. Некий акробат по имени Уггасена дос-

тиг архатства, когда, опасно балансируя на бамбуковой жерди и выполняя опасные трюки, он услышал обращение Будды, напоминающее коан дзэн-буддизма:

Ступая вперед,  
Ступая назад,  
Ступая в середину,  
Ступаешь за предел бытия,  
Где ум свободен от всего,  
Ты уже не испытываешь рождения и смерти.

Маловероятно, чтобы на формирующиеся умы наставников дзэн могли оказать существенное влияние труды даосских учителей вроде Лао-цзы и Чжуан-цзы. В дзэн была сильна традиция не полагаться на книжные знания, а искать пробуждения и просветления непосредственно через опыт. Философия дзэн во многом складывалась под влиянием идей двух величайших наставников, Бодхидхармы и Хуэйньэна. Бодхидхарма хорошо известен своим недоверчивым отношением к книжному знанию: он призывал своих учеников сжечь все книги и сосредоточить все усилия на занятиях медитацией, хотя он ценил и проповедовал идеи «Ланкаватары-сутры». Кроме того, его знание китайского языка вряд ли было достаточным, чтобы изучать даосскую литературу, пояись у него такое желание.

Хуэйньэн, в свою очередь, был неграмотен и поэтому не мог читать труды Лао-цзы и Чжуан-цзы. И все идеи, мысли, часто отличающиеся глубокой проникновенностью, он в основном черпал из «Алмазной сутры», о которой сам узнал от своего учителя [Пятого патриарха] Хунжэня (602–675). Идеи Хуэйньэна подытожены в «Сутре Помоста», от которой отталкивались в своих учениях в дальнейшем многие наставники дзэн. Эти три сутры образуют фундамент философии дзэн. Фактически все концепции, так или иначе перекликающиеся с идеями даосизма, можно отыскать в этих трех сутрах.

И тем не менее, хотя дзэн-буддизм и не является даосской реакцией на индийский буддизм со стороны китайской мысли, ставший на ноги дзэн-буддизм стал испытывать влияние со стороны даосизма и конфуцианства и наоборот. Даосский романтизм, пусть и не стоящий у истоков дзэнского юмора и свободомыслия, должен был повлиять на сам образ мышления и позицию дзэн-буддизма. Из всех многочисленных буддийских школ в Китае и в других странах дзэн-буддизм оказался самым неумемным. С другой стороны, философия дзэн заметно повлияла на неоконфуцианство династий Сун (960–1279) и Мин (1368–1644). Многие неоконфуцианские труды проникнуты духом дзэн. К примеру, следующие, полные исступления слова, вырвавшиеся из уст Хучжи (1517–1585), конфуцианского философа династии Мин, можно было бы приписать наставнику дзэн:

И вот однажды мой ум внезапно просветлел: он освободился от ненужных мыслей. Я узрел все множество явлений мира в самом себе, и это побуждает меня воскликнуть, что весь космос теперь Я сам.

## ИЗ ИНДИИ В КИТАЙ

Хотя многие, включая и японского наставника дзэн Судзуки, полагают, что дзэн (*кит.* чань) является в действительности плодом [усилий] китайского ума, большинство китайских мастеров дзэн с уважением признают его индийское происхождение и сами истоки дзэн относят к Гаутаме Будде. Генеалогическая линия здесь прослеживается довольно четко, и китайские наставники дзэн безоговорочно ее принимают. Существует много записей типично дзэнской традиции передачи «учения» дзэн от сердца к сердцу, когда сам дзэн-буддизм еще находился в Индии, и два таких примера приведены ниже:

Однажды на Божественной горе (*санскр.* Гридхракута, *кит.* Линшань [дословно пик Коршуна, в китайской традиции именуемый Божественный]) бог Брахма дал Будде золотой цветок кумбхалу и попросил Достопочтенного произнести проповедь. Будда спустился со своего престола Закона (*санскр.* дхарма) и показал цветок собравшимся 80 000 своих учеников, включая небожителей, храня долгое время молчание. Никто его не понял, за исключением Махакашьяпы, который безмятежно улыбался. Обращаясь затем к Махакашьяпе, Будда сказал:

Я обладаю глазом истинного учения,  
Чудесным сознанием просветления,  
Действительностью, лишённой признаков,  
Истинно восхитительными средствами.  
Все это нельзя выразить словами,  
Это передается вне поучений  
Непосредственно сознанию.  
Достигай природы Будды мгновенно.

Это первая типичная передача [учения] от сердца к сердцу, представляющая собой первый *гунзань*. Таким образом, передача дзэн именуется также передачей сердца Будды или сознания Будды. Вышесказанное стало основой дзэнского учения. Поэтому Махакашьяпа считается Первым патриархом дзэн-буддизма.

Ананда, любимый ученик Будды, поинтересовался у Махакашьяпы, что передал ему учитель. Махакашьяпа посоветовал тому выйти из обители и поискать ответа в бамбуковой роще. Ананда ушел, но вернулся, так и не найдя ответа. Тогда Махакашьяпа сказал ему: «Сними-ка [мой] флаг [наставника]!» Ананда мгновенно все понял и обрел просветление. Ананда стал Вторым патриархом.

Если постараться поглубже вникнуть в смысл слов Махакашьяпы, то увидим, что обитель у него олицетворяет суть духовного учения, а флаг за стенами обители

означает, что проповедь, которую нужно облекать в слова, идет своим чередом. Намек на такое значение можно отыскать в вышеприведенных стихотворных строчках [проповеди Будды].

Хуэйцзэн в своей «Сутре Помоста» говорит, что вначале внезапное просветление было передано семи буддам:

- 1) будде Випасьину,
- 2) будде Сикхину,
- 3) будде Вештабхе,
- 4) будде Кракучханде,
- 5) будде Канакамуни, 6) будде Кашьяпе,
- 7) будде Шакьямуни.

Со времен Шакьямуни (так обычно махаянисты называют Будду Гаутаму) дзэн-буддизм передавался от патриарха к патриарху в самой Индии на протяжении 28 поколений. Генеалогическая линия, согласно «Сутре Помоста», выглядит следующим образом:

1. Махакашьяпа.
2. Ананда.
3. Мадхьянтика.
4. Шанаваса.
5. Упагунта.
6. Дхритака.
7. Буддхананти.
8. Буддхамитра.
9. Паршва.
10. Дуньяшас [Пуньяшас].
11. Ашвагхоша.
12. Капила.
13. Нагарджуна.
14. Канадева.
15. Рахулата.

16. Сангхананди.
17. Гаяшата.
18. Кумарата.
19. Джаята.
20. Васубандху.
21. Манорхита.
22. Хакленаяшас.
23. Симха-бхикшу [либо Арьясимха].
24. Шаванаса [либо Башнашита].
25. Упагунта.
26. Сангхаракша.
27. Шубхамитра [либо Вашумитра].
28. Бодхидхарма.

Поскольку один и тот же наставник был известен под разными именами и в самом дзэн-буддизме существуют различные традиции и способы передачи звучания имени на китайском языке, имена патриархов в различных списках несколько отличаются друг от друга. К примеру, современный учитель дзэн Хуэйгуан считает Нагарджуну, который для многих является Вторым Буддой, лишь Четвертым патриархом, что не соответствует вышеприведенному списку, где он считается Тринадцатым патриархом, а некоторые считают учителем Бодхидхармы Праджнатару, а не Вашумитру.

## УЧЕНИЕ БОДХИДХАРМЫ

Бодхидхарма (*кит.* Дамо, *яп.* Дарума) [?-528 либо 536] был третьим сыном южноиндийского князя Сугандхи, правителя [княжества] Канчипутра, Двадцать восьмым патриархом буддизма в Индии и Первым патриархом в Китае. Он прибыл в 520 году в Китай, чтобы распространять учение Будды. Знаменитый в истории Китая приверженец буддизма император У-ди, основатель

династии Лян, известный как китайский Ашока, заинтересовался у индийского проповедника:

«Со времен моего правления я построил так много храмов, переписал так много священных книг и оказал помощь стольким монахам, что перечислить невозможно. Как высока моя заслуга?» — «Здесь нет никакой заслуги», — ответил Бодхидхарма. «Почему?» — «Все это мелочи, которые помогут совершившему подобное благодеяние родиться в следующий раз на небесах. Причины, к ним побуждающие, все еще обусловлены [своекорыстием], и подобно тени, отбрасываемой телом, они эфемерны, не имеют конечной реальности». Выслушав это, император У-ди снова спросил: «А что же тогда достойно настоящей заслуги?» — «Чистота и мудрость, [обретаемая] в окончательном просветлении, когда тело и собственное «я» пусты и покойны. Но такого рода заслуги не удостоишься в бренном мире». — «Каков же основной принцип святости?» — спросил император. «Есть только пустота и никакой святости». — «Кто же в таком случае стоит передо мной?» — «Мне это не ведомо».

Бодхидхарма ясно объясняет императору некую очень важную космическую истину, которая должна помочь его пробуждению. Все добрые дела, совершенные У-ди, способствуют лишь нравственному очищению, что является предварительным условием просветления. Нравственная чистота и высшая мудрость, достигаемая посредством медитации, ведут к просветлению, где рассеивается иллюзия феноменов и собственного «я» и где конечная реальность пуста и покойна. Заслуги, требуемые для космического прозрения, приобретаются не мирскими деяниями, а неустанным духовным деланием.

На этом высочайшем уровне просветления отсутствует двойственность (дуализм) мышления, так что здесь нет различия между богохульством и святостью, между



скверной и чистотой, между познающим и познаваемым, ибо трансцендентальная реальность неразличима; здесь царит пустота.

В конечной реальности отсутствует разделение. Разделение на обособленные сущности, на императора У-ди и Бодхидхарму, всего лишь иллюзия. Таким образом, когда император интересовался у Бодхидхармы, кто он таков, тот отвечал, что он не знает.

И император ввиду своей неготовности упустил возможность испытать пробуждение. После этого Бодхидхарма отправился на север. Согласно преданию, когда Бодхидхарма подошел к берегу Янцзы, чтобы переправиться через реку, он ступил на проплывающий мимо тростник и, используя свои сверхъестественные силы, преодолел водную преграду, разделяющую Южный и Северный Китай. Выражение «переправиться через реку на соломинке» стало популярным в китайском языке.

Бодхидхарма поселился в Шаолиньском монастыре в 527 году, чтобы проповедовать [учение] дзэн, в котором можно усмотреть два подхода: «вступление [в мир Будды] через понимание» и «вступление [в мир Будды] через практику». Понимание здесь подразумевает мудрость, обретенную в медитации, когда удается проникнуть внутренним взором в космическую реальность. Практика подразумевает следование в повседневной жизни следующим четырем принципам:

1. Терпимость — если приходится страдать от плохой кармы.
2. Невозмутимость — когда вкушаешь плоды благой кармы.
3. Решимость — преодолеть страдания сансары и упорно двигаться к нирване.
4. Осознание — понимание того, что все феномены и само сознание имеют одну природу.

Эти два подхода существенно повлияли как на методы практикования [дзэн], так и на образ жизни дальнейших последователей учения [дзэн].

Бодхидхарма обнаружил, что монахи Шаолиньского монастыря слишком слабы для занятий медитацией, требующей больших усилий, необходимых для достижения просветления. В отличие от наставников, считавших, что в духовной практике самым важным является сознание, и поэтому не заботившихся о теле (иногда именуемом ими «вонючим кожаным мешком»), Бодхидхарма был убежден, что тело тоже важно, поскольку для духовного развития равным образом необходимо и физическое, и эмоциональное, и психическое здоровье. И с этой целью он обучил шаолиньских монахов двум комплексам упражнений: «Движение рук восемнадцати архатов» и «Перемена в сухожилиях».

«Движение рук восемнадцати архатов» представляет собой комплекс из восемнадцати медитативно-дыхательных упражнений, развивающих подвижность, гибкость, физическую силу, кровообращение и жизненную энергию, а также укрепляющих здоровье. Некоторые примеры таких упражнений даны в главе 18. В дальнейшем данная система развилась в знаменитую систему шаолиньского кунг-фу, которую многие считают «лучшим боевым искусством, существовавшим когда-либо под солнцем».

«Перемена в сухожилиях» представляет собой ряд «внутренних» упражнений, служащих для развития удивительной внутренней силы, повышения энергетического потенциала и улучшения работы мозга. Упражнения кажутся удивительно простыми, и чтобы поверить в их эффективность, нужно все увидеть собственными глазами, а лучше испытать на себе. Со временем этот комплекс упражнений развился в целую систему шао-

линьского цигун, шаолиньского искусства по тренировке [правильной циркуляции] жизненной энергии [в человеческом организме]. Поскольку занятия цигун наделяли человека непомерной силой, то это искусство энергетической тренировки держалось в глубокой тайне, и обучали ему избранных. Но условия с тех пор изменились, и теперь цигун доступен широким массам, хотя зачастую и предстает в искаженной форме. Упражнения шаолиньской школы цигун описаны в главе 18.

История раннего дзэн-буддизма в Китае и рассказ о том, как само учение стало обретать сугубо китайские черты, представлены в следующей главе.



## ГЛАВА 8

### ИСТОРИЯ РАННЕГО ДЗЭН-БУДДИЗМА В КИТАЕ

#### ОТ «НЕ-СОЗНАНИЯ» У ХУЭЙКЭ ДО «ПРИРОДЫ БУДДЫ» У ХУЭЙНЭНА

*В трансцендентальном плане нирвана предстает сансарой, а сансара — нирваной; кажущееся различие вызвано занимаемой сознанием позицией.*

#### ХУЭЙКЭ ИЩЕТ ДХАРМУ

Цзигуан (487–593), слабый здоровьем конфуцианский ученый, пришел в монастырь Шаолинь, чтобы учиться у Бодхидхармы. Когда Бодхидхарма впервые увидел его, то сказал: «Я не беру к себе физически слабых учеников». И научил Цзигуана «Движениям рук восемнадцати архатов», чтобы тот окреп физически.

После года занятий Цзигуан попросил у учителя дальнейших наставлений. Бодхидхарма в это время сидел на своем месте, где он обычно занимался созерцанием, в пещере, ныне носящей его имя, расположенной неподалеку от самого монастыря. «Если ты сумеешь сдвинуть меня с моего места, я стану учить тебя». Но как тот ни старался, к собственному удивлению, так и не смог сдвинуть своего наставника. Тогда обучил Бодхидхарма Цзигуана «Переменам в сухожилиях», чтобы тот мог развить в себе внутреннюю силу.

Спустя год уже олицетворяющий собой здоровье и жизненную силу Цзигуан вновь просил учителя у входа в его любимую пещеру новых наставлений. Бодхидхарма сказал: «Птичий гомон снаружи не позволит тебе успешно заниматься». Тогда Цзигуан стал прогонять птиц,

но те опять прилетали, стоило ему войти в пещеру. Тогда Цзигуан, используя приобретенную им внутреннюю силу, сломал ветку, на которой сидели птицы, но те перебрались на верхушку дерева. Цзигуан не знал, что делать, и тогда, погрузившись в созерцание, Бодхидхарма с помощью своей сверхъестественной силы вызвал сильный ветер, поднявший такой шум шелестом листьев, что все птицы улетели. Затем Бодхидхарма научил Цзигуана созерцанию.

После трех лет занятий Цзигуан снова стал спрашивать у учителя наставлений, но всякий раз Бодхидхарма уклонялся от встречи. И вот, в один из зимних дней, Цзигуан отыскал своего учителя, созерцающего в своей келье, носящей теперь его имя. День был снежным и ветреным; казалось, что все небо полнится снегом, и скоро снег засыпал Цзигуана до колен. Но Цзигуан продолжал ждать у входа в келью, ибо он был в состоянии выдерживать лютый холод благодаря упражнениям из «Перемены в сухожилиях». Ныне эта келья известна как «Келья стоящего под снегом». Наконец Бодхидхарма вышел.

«Прошу наставить меня на путь учения», — возмолвился Цзигуан. «Нет», — был ответ. «Когда же, учитель, вы научите меня?» — «Когда снег станет красным». Услышав это, Цзигуан, не теряя самообладания, прибегнув к своей внутренней силе, лишил себя левой руки, и хлынувшая кровь окрасила снег. Также сохраняя самообладание, Бодхидхарма спросил: «Что же тебя беспокоит?» — «Мой ум беспокоен. Прошу вас, учитель, успокойте мой ум». — «Принеси же мне свой ум, и я успокою его для тебя». Неожиданная улыбка пробежала по лицу Цзигуана: «О, я нигде не могу отыскать свой ум. Его у меня нет». — «Ты пробудился, — сказал Бодхидхарма. — С этих пор ты будешь называться Хуэйкэ, что означает "способный передавать мудрость"».

Бодхидхарма передал «Ланкаватара-сутру» Хуэйкэ (яп. Эка). Вступая в паринирвану, он вручил Хуэйкэ хлопчатобумажную кашаю (монашескую рясу), знак патриаршей власти в дзэн-буддизме, как Второму патриарху.

Достойны внимания в этой истории два момента. Во-первых, система обучения, установленная Бодхидхармой, является шаолиньской традицией практикования дзэн, в соответствии с которой ученики вначале укрепляют собственное здоровье посредством *кунг-фу*, затем развивают свою внутреннюю силу с помощью *цигун*, и, наконец, развивают умственные способности через созерцание, т. е. медитацию. Когда ученик достаточно подготовлен, он может в один миг достигнуть пробуждения или даже обрести просветление, если для этого представится благоприятная возможность.

Второй момент касается увечья, которое наносит себе Хуэйкэ. Многие читатели придут в ужас от такого поступка, но для того, кто достиг в своем развитии высокого духовного уровня, потеря руки ради духовного пробуждения ничего не значит. Ведь рука, как и все иное в феноменальном мире, иллюзорны, а в трансцендентальной реальности весь космос неразделим. Подобно многим последователям дзэн, о которых мы узнаем в дальнейшем, Хуэйкэ просто не знал, как ему отойти от своего дуалистического образа мыслей, и ради просветления готов был пожертвовать всем. Большинство обычных людей, разумеется, предпочли бы собственную РУку.

## СОЗНАНИЕ И ЕСТЬ БУДДА

Ситуация, в которой Хуэйкэ передал [учение] дзэн своему преемнику, похожа на его ситуацию, когда он сам принимал учение от Бодхидхармы.

В монастыре Шаолинь жаждущий наставлений ученик, имя которого было неизвестно, попросил Хуэйкэ: «Помогите очистить от грехов мое тело». — «Принеси мне свои грехи, и я помогу тебе очиститься от них». — «Но когда я начинаю их искать, то не нахожу», — сказал ученик. «В таком случае, я уже помог тебе очиститься. Монашеское братство [*санскр.* сангха] неотделимо от учения [*санскр.* дхарма] Будды». — «Когда я смотрю на вас, мне становится понятным, что такое монашеское братство. Но что такое учение Будды?» — «Сознание и есть Будда. Сознание и есть учение. Будда и учение неразличимы. То же самое касается и монашеского братства». — «Теперь я все понимаю. С самого начала природа зла находится не внутри, не снаружи, не на середине. То же самое относится и к сознанию. Поэтому Будда и учение неразличимы». — «Ты настоящее сокровище для монашеского братства, и я назову тебя Сэнцань», — сказал учитель. Сэнцань [*яп.* Сосан, ум. 606 г.] позже наследовал у Хуэйкэ монашескую рясу как Третий патриарх.

Будда, учение (*санскр.* дхарма, *кит.* фа) и монашеское братство (*санскр.* сангха, *кит.* сэнцзя) — три сокровища буддизма. Три сокровища Шаолиня, ведущие к постижению дзэн, включают кунг-фу, цигун и созерцание. Ключевым эпизодом вышеупомянутой встречи явился момент, когда Хуэйкэ поведал Сэнцаню о том, что Будда, дхарма и сангха ничем не отличаются от сознания (об этом речь пойдет в последующих главах). И в тот же миг Сэнцань прозрел; он осознал, что сознание (являющееся космической реальностью) универсально и неразлично.

## КОНЕЧНАЯ ИСТИНА ВНУТРИ НАС

Когда Даосинь (*яп.* Досин, 580–651) повстречал своего учителя, ему было всего четырнадцать лет. И он обратился к Сэнцаню со словами: «Учитель, прояви ко

мне сострадание и наставь меня на путь, ведущий к освобождению». — «Кто же неволит тебя?» — «Никто не неволит». — «А если тебя никто не неволит, то зачем тебе искать освобождения?» Даосинь тотчас достиг пробуждения.

Даосинь продолжал изучать дзэн под руководством Сэнцаня еще девять лет, а затем унаследовал от него монашескую рясу как Четвертый патриарх. Позже он перебрался в монастырь Дуншань в округе Хуанмэй, что в провинции Хубэй. Со времен Бодхидхармы главным писанием для наставников служила «Ланкаватара-сутра». Но перебравшись из Шаолиньского в Дуншаньский монастырь, главным писанием Даосинь избрал «Алмазную сутру», ибо она была наиболее популярной в округе Хуанмэй.

Учение дзэн, как уже упоминалось, обращено непосредственно к уму, сознанию. Вместо того чтобы рассуждать об освобождении, Сэнцань поинтересовался у Даосиня, что его неволит, и сказал, что если Даосиня ничто не неволит, то ему незачем искать освобождения. От него требуется лишь осознать все это.

Мы все наделены природой Будды, или божественной искрой. И нам не следует искать буддовость вне нас, поскольку мы все изначально являемся буддами. На языке христианства это означает, что не нужно искать Царства Божия вне нас, ибо Царство Божие внутри нас. Равным образом в исламе основой человеческой жизни считается *рух*, являющийся духом Божиим; а в индуизме атман внутри [человека] служит выражением Брахмана, Всеобщего Духа. В дзэн-буддизме, когда человек постигает эту космическую истину, когда он осознает, что космическая реальность, неотъемлемой частью которой он сам является, неразличима, он пробуждается.



## РЕИНКАРНАЦИЯ РАДИ ПРОБУЖДЕНИЯ

Даосинь достиг пробуждения в молодом возрасте, но его преемник оказался еще моложе.

Даосинь сказал своему ученику Цзайсуну, который был уже в преклонном возрасте: «Мне хотелось бы передать тебе учение дзэн, но ты слишком стар для этого. Если бы ты смог еще раз вернуться в утробу, я подождал бы тебя в мире». Цзайсун распрощался с Четвертым патриархом и ушел. На берегу реки ему повстречалась девушка, полоскавшая пряжу. Он обратился к ней с просьбой: «Девушка, нельзя ли пожить у тебя некоторое время?» — «У меня есть отец и братья, сама я не могу решить, иди, спроси у них». — «Нет, ты сначала согласишься, а потом уж я пойду спрашивать». Девушка взглянула на него — убогого старика, который просил у нее убежища, и кивнула в знак согласия. И что удивительно, вернувшись домой, эта незамужняя девица понесла. Отец и брат решили, что она опозорила их, и выгнали ее из дома. Девушке пришлось наняться в батрачки. Когда у нее наконец родился мальчик, его бедная мать заметила, что ребенок весь сиял небесным светом. Чтобы выжить, матери с сыном приходилось просить милостыню.

Поскольку отец ребенка был неизвестен, жители деревни окрестили его Бесфамильным (*кит.* Усин эр). Однажды, когда ребенку шел восьмой год, в эти места прибыл с проповедями патриарх Даосинь. Бесфамильный, увидев его, крепко схватился за его рясу и не выпускал. Он требовал, чтобы Даосинь постриг его в монахи. Даосинь взглянул на этого малолетку и, погладив его по головке, сказал: «Ты еще мал, рано тебе становиться монахом».

Но ребенок горестно, как взрослый, произнес: «Наставник! Раньше вам не нравилось, что я слишком стар, а сейчас не нравится, что я слишком молод. Так когда же наконец я смогу принять постриг?»

Даосинь вдруг прозрел и спросил мальчика: «Что у тебя за фамилия?» (*кит.* син; это слово наряду со

значением «фамилия» имеет значение «природа»). «У меня есть *син*, но это необычная *син*», — ответил мальчик. «Что же это за *син*?» — спросил наставник. «*Фусин*», — последовал ответ.

Слово «Будда» китайцы сейчас произносят как «фо», но раньше оно произносилось как «фу», что совпадало со звуком, соответствующим слову «нет». Таким образом, второй ответ ребенка мог означать и «У меня нет фамилии», и «Я обладаю природой Будды».

«Получается, у тебя нет *син*», — молвил Даосинь. «*Син* пуста, вот почему ее нет».

Даосинь догадался, что мальчик является реинкарнацией Цзайсуна. Он забрал его с собой в Дуншаньский монастырь и назвал его Хунженем («великое терпение», *яп.* Гунин, 602–675). Позже Хунжень унаследовал от Даосиня монашескую рясу как Пятый патриарх.

Смысл поведенной истории заключается в обыгрывании значений слов *син* и *фу*. Когда патриарх спросил мальчика его фамилию, тот ответил, что его природа особенная. Наставник поинтересовался, что может быть особенного в фамилии, и тот ответил, что у него природа Будды. Наставник заключил, что у малыша нет фамилии, и тот сказал, что, по причине пустоты природы Будды, самой природы Будды не существует, что аналогично высказыванию: «Всеобщее Сознание — это не сознание». А оно является несознанием потому, что конечная реальность находится вне каких-либо обособленных сущностей.

Эта дзэнская история показывает также, что ни возраст, ни положение не могут быть помехой для пробуждения в дзэн-буддизме. Пробужденным может стать старик и ребенок, вельможа и бедняк.

## КОНЕЧНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ НЕРАЗЛИЧИМА

Хунжень оказался удачливым проповедником дзэн, воспитавшим свыше тысячи учеников. Наиболее вы-

дающимся учеником считался старший монах Шэньсю (яп. Дзинсю, 605–706), высокообразованный буддийский ученый, в котором все видели преемника Хунженя. Но случилось важное событие, которому суждено было изменить историю [учения] дзэн, и связано оно с прибытием Хуэйнэна (яп. Эно, 638–713) в Дуншаньский монастырь.

Хуэйнэн был бедным неграмотным простолудином, который продавал на рынке дрова, чтобы как-то прокормить свою престарелую мать. Однажды на постоялом дворе он услышал, как один приезжий сборщик налогов декламировал «Алмазную сутру». Слова сутры озарили его сознание светом, и Хуэйнэн внезапно пробудился. Разузнав, что «Алмазную сутру» проповедует Хунжень, Хуэйнэн простился с матушкой и отправился в Дуншаньский монастырь. Придя туда, он совершил поклонение патриарху Хунженю.

«§ 3. Патриарх Хунжень спросил меня: «Из каких мест ты пришел на эту гору, чтобы поклониться мне?»

Я ответил ему: «Я из Линнани, синьчжоуский простолудин. Я проделал столь долгий путь, чтобы только поклониться патриарху, и хочу стать Буддой — никаких других желаний у меня нет, ничего другого я не ищущу».

Но патриарх возразил: «Раз ты из Линнани — значит, дикарь. Разве ты можешь стать Буддой?»

Я ответил: «Хотя люди разделяются на южных и северных, природа у южан и северян одна и та же. Хотя мое тело дикаря отличается от вашего, чем же различается наша природа Будды?»

...Через некоторое время один ученик-мирянин отправил меня молотить зерно, и я проработал на молотье более восьми месяцев.

§ 4. Однажды Пятый патриарх Хунжень неожиданно созвал всех членов общины. Когда ученики собрались, он сказал: «...пусть каждый из вас создаст одно стихотворение — гатху и преподнесет мне. Я посмотрю

ваши стихи, и, если кто-то из вас прозрел великий смысл учения, я передам ему свою патриаршью рясу и дхарму, которые удостоверят, что он стал Шестым патриархом».

§ 5. Получив указания, ученики разошлись по своим жилищам, говоря друг другу: «Нам незачем очищать сознание и пытаться сочинять стихотворение, чтобы поднести его патриарху. Старший монах Шэньсю — наш учитель и наставник. После того как он унаследует дхарму, он может стать нашей опорой, поэтому давайте не будем сочинять стихотворение».

Возможно, скромность или осторожность помешали старшему монаху вывесить открыто свою гатху. Ночью, тайком, он написал на стене следующие строки:

Тело есть древо просветления — бодхи,  
А сознание подобно светлому зеркалу на подставке.  
Мы должны прилежно трудиться,  
непрестанно вытирая его,  
Чтобы на нем не было пыли и грязи.

Когда Хунжень увидел это стихотворение, он сразу понял, что оно написано Шэньсю. Он похвалил старшего монаха, но сказал, что тот еще не достиг понимания учения.

Как-то раз один юный прислужник проходил мимо помещения, где мелют зерно, распевая это стихотворение. Услышав пение, Хуэйнань понял, что само стихотворение не совершенно [что сочинивший гатху еще не познал свою природу и не постиг великий смысл учения]. Тогда он продекламентировал другое стихотворение и попросил, чтобы на соседней стене поместили следующие строки:

Просветление — бодхи — изначально не имеет древа,  
А светлое зеркало не имеет подставки.  
Коли природа Будды всегда совершенно чиста,  
То где на ней может быть пыль?

[Хуэйцзэнем было сочинено еще одно стихотворение, которое гласило:

Само сознание есть древо — бодхи, А тело есть зеркало с подставкой. Светлое зеркало изначально чисто, Где же на нем будет грязь и пыль?]

Когда Хунжень увидел эти гатхи, он был поражен глубиной понимания Хуэйцзэна. Чтобы постичь более глубокий смысл стихотворения, следует помнить, что строка «природа Будды всегда совершенно чиста (покойна)» не означает, что натура того, кто следует учению Будды, всегда чиста и покойна! Она говорит о том, что конечная реальность всегда неразличима и неразделима, что в трансцендентальном плане нет обособленных объектов и процессов [их взаимодействия]. «Будда» здесь означает конечную реальность, а не Будду Гаутаму. «Спокойствие» же означает неразделимость и неразделенность, а не покой или умиротворенность как внутреннее состояние человека.

Следовательно, стихотворение Хуэйцзэна говорит о его понимании трансцендентального; он знает, что Конечный Абсолют вне «всякой двойственности» (т. е. там не существует обособленных сущностей). Поэтому и нет ни пыли, которую бы следовало удалить, ни дерева, ни зеркала, которые должны были бы олицетворять тело и сознание.

Шэньсю не постиг этой космической истины. Его мышление так и осталось двойственным (дуалистическим). Он продолжал воспринимать тело, дерево, сознание и зеркало как обособленные сущности. Его представления, как и представления многих людей, включая буддистов, отличались полярностью, отделяя чистоту и нирвану от грязи и сансары. Поэтому он полагал, что нужно постоянно удалять грязь, чтобы можно было дос-

тигнуть нирваны, которая для него обособлена от сансары.

Таким образом, Шэньсю продолжал придерживаться позиции Хинаяны; его духовные помыслы были устремлены на обретение нравственной чистоты. Подобные устремления помогли бы Шэньсю родиться в следующей жизни среди небожителей или подняться на более высокий духовный уровень в его следующем воплощении, но сами по себе они не достаточны, чтобы привести его к просветлению. Он не достиг махаянской ступени [учения Будды], как говорил великий индийский патриарх дзэн Нагарджуна, где в трансцендентальном плане нирвана является сансарой, а сансара — нирваной.

Увидев, что Хуэйинэн обладает космической мудростью, Хунжень позвал его ночью к себе и стал проповедовать «Алмазную сутру». Как только он дошел до того места, где говорится: «Вы не должны быть привязаны [к вещам], но должны выработать сознание, которое нигде не пребывает...», Хуэйинэн обрел просветление и в ту же ночь получил дхарму, но никто не знал об этом. Затем Хунжень передал учение о внезапном просветлении и рясу, наказав Хуэйинэну: «Ты стал Шестым патриархом, ряса будет удостоверить это», — но попросил его покинуть монастырь той же ночью, чтобы избежать возможных волнений среди монахов, когда те узнают, что безвестный мукомол стал патриархом.

## **ЕСЛИ ЧТО-ТО И ДВИЖЕТСЯ, ТАК ЭТО ВАШЕ СОЗНАНИЕ**

Хуэйинэн, Шестой патриарх, отправился на юг и тихо трудился в течение 16 лет. В 676 году он прибыл в Гуанчжоу (Кантон), и довелось ему услышать, как спорили два монаха у стен монастыря Природы Дхарм (*кит.* Фасинсы), глядя на колеблемый ветром флаг. Один мо-

нах говорил: «Движется флаг». Другой говорил: «Движется ветер». Шестой патриарх подошел к ним и сказал: «Движется не флаг и не ветер, движется ваше сознание». Когда их учитель Иньцзун (627–713), [наставник винаи] знаток «Нирвана-сутры», прослышал об этом, то, пораженный мудростью Хуэйнэна, пожелал стать его учеником. Но Хуэйнэн не был даже монахом, поскольку во время своего пребывания в Дуншаньском монастыре у Хунженя он был простым мукомолом. Тогда Иньцзун постриг тому голову, чтобы Хуэйнэн мог стать монахом, а три недели спустя другой наставник винаи, Чжигуан, посвятил его в монашеский сан. Была выстроена [семиэтажная восьмиугольная] пагода для хранения остриженных волос Хуэйнэна. Позже, в 1154 году, монастырь Фасин по императорскому указу был переименован и стал называться *Гуансяосы* (Храм, прославляющий сыновнюю почтительность). Посетив этот храм сегодня, вы обнаружите не только пагоду, но и Зал Шестого патриарха, Зал Ветра и Флага, и величественное древо бодхи, под которым проповедовал Хуэйнэн.

В течение 37 лет Хуэйнэн наставлял учению дзэн во многих известных монастырях на юге: *Дафаньсы* (монастырь Великого Брахмы), *Гоэньсы* (монастырь Народного благоденствия) и *Наньхуасы* (Южнокитайский монастырь), — но главной опорой в его проповеднической деятельности был *Баолиньсы* (монастырь Драгоценной Роши) в округе Цаоси. У него были тысячи учеников, из которых 43 прославились своим неустанным трудом по распространению [учения] дзэн по городам и весям.

## СЕВЕРНАЯ И ЮЖНАЯ ШКОЛЫ

Шэньсю наследовал Хунженю в Дуншаньском монастыре и проповедовал дзэн более 25 лет. Его деятель-

ность была особенно успешной на севере Китая, и в 700 году он был назначен государственным наставником; даже могущественная императрица У[-хоу] преклонялась перед ним. Она объявила Шэньсю Шестым патриархом и забрала рясу у Хуэйньэна, но щедро одарила его при этом, пожаловав в том числе императорскую рясу, которую принял Хуэйньэн и в дальнейшем носил ее.

Но самым любопытным в этом назначении было то, что императрица дала [патриаршью] рясу не Шэньсю, а Чжисяню [609–702], более молодому члену монашеской общины. И произошло это по следующей причине. Когда императрица спросила Шэньсю, Чжисяня и некоторых других старых учеников Хунженя, обуреваемы ли они еще желаниями, все, за исключением Чжисяня, сказали, что нет. Тот же ответил: «Пока человек живет, он испытывает желания, и покидают они его вместе со смертью». Как и большинство людей, императрица воспринимала мир на уровне обыденного сознания. Она сказала, что Чжисянь проявил благородство и достоинья [патриарха], но Шэньсю так и продолжал пользоваться наибольшим уважением. Он прожил более ста лет, а двое его учеников, Ифу (658–736) и Пуцзи (651–739), также удостоились чести стать государственными наставниками у последующих императоров. Пуцзи унаследовал от Шэньсю монашескую рясу как Седьмой патриарх.

Соперничество среди некоторых последователей дзэн-буддизма породило слухи о том, что Шэньсю был злокозненным человеком, пытавшимся подмять под себя Хуэйньэна. Но это несправедливо по отношению к Шэньсю. Если бы он был таким, как его представляли, то, имея большое влияние и власть, Шэньсю или его преемникам не составило бы никакого труда распра-



виться со школой Хуэйнэна, особенно в момент ее становления. Но Хуэйнэну была предоставлена свобода действий: он мог проповедовать что угодно и где угодно. Нет никаких оснований полагать, что Хуэйнэн или его преемники были в какой-то мере ущемлены. Напротив, Шэньсю посоветовал императрице пригласить Хуэйнэна в столицу, хотя тот и отклонил императорское приглашение, справедливо полагая, что расхождения во взглядах на учение дзэн затруднят их совместную работу.

Чтобы верно увязать все эти события со всей историей развития [дзэн-буддизма], следует помнить, что данный период был золотым веком буддизма в Китае, когда наряду с дзэн-буддизмом процветали и другие школы. Большинство важнейших школ китайского буддизма, которые в дальнейшем получили распространение в Японии и других странах, были созданы примерно в это время, включая *Тяньтай-цзун* (яп. Тэндай) (школа «Лотосовой сутры»), основанную Чжи (591–597), *Хуаянь-цзун* (яп. Кэгонсю, школа «Сутры о величии цветка»), основанную Душунем (557–640), и *Фасян-цзун* (школа «сознания» [школа «дхармовых свойств», дословно *дхармалакшана*, китайский вариант *виджнянавады*, иначе *йогачары*]), основанную Сюаньцзаном (600–664). Само избрание Шэньсю государственным наставником (который считался также номинальным главой буддийской веры во всей империи) из большого числа достойных наставников различных школ говорит об авторитете, который он имел.

В чем же состояло различие между учением Шэньсю, именуемым теперь северной школой, и учением Хуэйнэна, южной школой? Более всего это проявилось в подходе к концепции «просветления», где северная школа тяготела к представлению о «постепенном про-

светлени», а южная ратовала за «внезапное просветление». Однако следует заметить, что Шэньсю не исключал «внезапного просветления», как и Хуэйнан не исключал «постепенного просветления», но ввиду их разного подхода к данной проблеме северную школу иногда именуют школой постепенного просветления, а южную — школой внезапного просветления.

Подходы каждого наставника определялись методами занятий. Обе школы прибегали к медитации: северная школа делала упор на изучение канонов и моральную чистоту; южная же школа все свои усилия направляла на сознание, прибегая иногда к оригинальным методам вроде задавания нелепых вопросов, окриков и даже ударов, и все для того, чтобы застигнутое врасплох сознание постигло свою истинную природу. Иногда говорят, что южная школа пренебрегает медитацией, но это не так. Как будет показано далее, медитация является существенной частью дзэн-буддизма, что в действительности означает «буддийская школа созерцания».

Северная школа, несмотря на свою славу в начале существования, фактически сошла на нет. Все дальнейшие школы дзэн, которые поочередно расцветали в Китае, принадлежали к южной школе. И наибольшая заслуга здесь принадлежит Шэньхуэю (686–760), выдающемуся ученику Хуэйнэна. Первым решительным шагом с его стороны был созыв большого собрания монахов в монастыре Даюньсы (Заоблачный монастырь) в Хуатае в 735 году, через 22 года после паринирваны Хуэйнэна. На этом собрании было открыто провозглашено, что именно учение Хуэйнэна, а не северной школы, является истинным учением, идущим от Бодхидхармы. Такое же заявление последовало и на другом важном собрании в Лояне.

Северная школа не предпринимала никаких ответных действий против Шэньхуэя, но спустя 18 лет, в 753

году, Шэньхуэй, уже в преклонном возрасте (ему было тогда 85 лет), за то, что своими проповедями подстрекал огромные толпы народа к беспорядкам, был сослан в Цзянси. Через два года разразился бунт, а когда в 757 году законная власть была восстановлена, император вызвал в столицу Шэньхуэя, чтобы он привлек денежные средства для центрального правительства. Его репутация росла, а вместе с ней ширилась известность южной школы. Примерно в 790 году Шэньхуэй по императорскому повелению был объявлен Седьмым патриархом, а Хуэйнэн — Шестым.

Сегодня в Китае нет явно выраженного различия между северной и южной школами дзэн-буддизма. Фактически [со временем] различия между многими махаянскими школами стерлись, и большинство китайских буддистов видят в себе скорее буддистов Махаяны, чем буддистов тех или иных школ, хотя наиболее популярными остаются школы дзэн и школа Чистой Земли.

Однако почти все дзэнские истории-головоломки, с которыми сегодня приходится сталкиваться читателю, связаны с наставниками дзэн по линии, идущей от Хуэйнэна. И поэтому, чтобы понять заложенный в этих историях смысл, необходимо иметь общее представление об учении Хуэйнэна, лежащем в основе дзэн-буддизма и изложенном в «Сутре Помоста». Отменным показателем готовности человека к *сатори*, или пробуждению в дзэн, — или, на языке буддистов, проверки того, обладает ли он крепкими духовными корнями, — является познание им высшей мудрости. Поэтому постижение основ учения Хуэйнэна о дзэн, которые как раз и связаны с высшей мудростью, является хорошей подготовкой к последующему пробуждению. Основные положения учения Хуэйнэна, изложенные в «Сутре Помоста», рассматриваются в последующих трех главах.

## ГЛАВА 9 ДЗЭН ШЕСТОГО ПАТРИАРХА

### УЧЕНИЕ ХУЭЙНЭНА О МЕДИТАЦИИ И МУДРОСТИ

*Читатели, включая буддистов, знакомые с традиционными средствами развития сознания, найдут метод Хуэйнэна довольно своеобразным и вполне успешным, о чем свидетельствует множество тех последователей дзэн, которые достигли пробуждения с помощью метода, указанного Хуэйнэном.*

#### ЗНАЧЕНИЕ «СУТРЫ ПОМОСТА»

Некоторые полагают, что основателем дзэн-буддизма является не Бодхидхарма, а Хуэйнэн, поскольку, как аргументируют они свою точку зрения, большая часть идей дзэн-буддизма заложена в учении Хуэйнэна. Кроме того, Хуэйнэн придал буддизму Махаяны, и дзэн-буддизму в частности, китайские черты, что сделало такой буддизм довольно отличающимся от индийского буддизма. Согласно этой точке зрения, все наставники — от Бодхидхармы до Хунженя, учителя Хуэйнэна, — были предшественниками дзэн-буддизма.

Чтобы оценить обоснованность такого подхода, или, иными словами, прийти к правильному пониманию дзэн-буддизма, необходимо повнимательней ознакомиться с учением Хуэйнэна. К счастью, такое сделать нетрудно, ибо суть самого учения изложена в «Сутре Помоста» Шестого патриарха. О том, какое большое значение китайские буддисты придают этому труду, свидетельству-

ет тот факт, что слово «сутра» обычно прилагалось к записям учений самого Будды, но «Сутра Помоста» оказалась одним из очень немногих исключений в огромном океане буддийских текстов. Да и многие к тому же считают Хуэйньэна китайским Буддой. Подобно Гаутаме, он достиг просветления исключительно собственными усилиями, ведь когда его учитель передавал ему знаки патриаршей власти, Хуэйньэн уже был к тому времени просветлен.

Хуэйньэн сам сказал, что «Сутра Помоста» является основой его учения, и тот, кто не получил эти основы, не получил ничего. Он также говорил своим самым близким ученикам: «Если вы не передаете учение «Сутры Помоста», значит, вы не передаете и мое учение».

Своим названием «Сутра Помоста» обязана помосту для посвящения, откуда он проповедовал суть своего учения более чем десяти тысячам монахов, монахинь и мирян в стенах монастыря *Дафаньсы* (монастырь Великого Брахмы) в округе Шаочжоу, что на юге Китая. Шаочжоуский цыши [Вэйцзюй], попросивший Хуэйньэна [прилюдно] изложить свое учение, велел одному из членов монашеской общины, Фахаю, собрать записи этих проповедей. Существуют некоторые расхождения между различными вариантами записи текста, которые дошли до наших дней. К примеру, в английском переводе, сделанном Вин-Цит Чанем (Wing-Tsit Chan) и сопровождаемом китайским оригиналом, [бывший] генерал, преследовавший Хуэйньэна [после того как он покинул монастырь Дуншань с патриаршей рясой и патрой (чашей для подаяний)], чтобы получить у него учение, зовется Хуэйшунем, тогда как в переводе Вон Му-Лама (Wong-Mou-Lam), где представлены важнейшие выдержки из сутры, его зовут Хуэймином. Но в изложении

основных идей все эти варианты единодушны. Отличительными чертами самой сутры являются ясность и непосредственность стиля, особенно по сравнению с поэтическим и зачастую иносказательным языком других сутр. Но для постижения ее глубоких идей, выраженных простыми словами, могут иногда потребоваться некоторые объяснения и [собственные] размышления [читателя]. «Сутра Помоста» также содержит замечания Хуэй-нэна относительно различий между его собственным учением и учением Шэньсю о рецитации (повторении) имени [будды] Амитабхи и о «Лотосовой сутре».

Читатели, которые ожидают увидеть здесь подобие писания, где воздается хвала Богу, описываются небесные воздаяния [за праведную жизнь] или молят людей вершить добрые дела, будут сильно удивлены содержанием «Сутры Помоста». Хотя Бог, прозаично именуемый «истинной природой», постоянно присутствует в сутре, здесь едва ли найдутся восхваления в его адрес. Возрождение на небесах не является целью практики дзэн, а поскольку нравственная чистота — это условие, предваряющее духовное развитие, то и совершение благих дел упоминается лишь мимоходом. Все описание своей сутью обращено к сознанию. И тем, кто хочет развить свой ум (сознание) для последующего пробуждения, понимание учения Хуэй-нэна поможет в этом. Но читатели, включая буддистов, знакомые с традиционными средствами развития сознания, найдут метод Хуэй-нэна довольно своеобразным и вполне успешным, о чем свидетельствует множество тех последователей дзэн, которые достигли пробуждения с помощью метода, указанного Хуэй-нэном. Те же, кто желает постичь более глубокий смысл, заложенный в загадочных историях дзэн, также найдут для себя ориентиры благодаря «Сутре Помоста».

Сутра начинается с краткого рассказа Хуэйцзэна о собственной жизни. Затем патриарх излагает основы своего учения, особо останавливаясь на созерцании (медитации) и мудрости, потом следует разъяснение [смысла] Трех Тел Будды, Четырех Великих Обетов, Трех Драгоценностей и совершенства великой мудрости и космической реальности. После этого учитель объясняет суть внезапного просветления и отвечает на важные вопросы, касающиеся Бодхидхармы, [будды] Ами-табхи, учения Шэньсю и «Лотосовой сутры». И наконец, он дает дельные советы относительно достижения просветления.

## МУДРОСТЬ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

После предваряющего собственного жизнеописания, включая передачу знаков патриаршей власти Хунженем, Хуэйцзэн приступает непосредственно к проповеди, говоря, что его учение пришло [к нему] от предыдущих патриархов и поэтому не является его собственным знанием.

§ 12. Благомудрые друзья! Мирские люди изначально сами обладают просветлением — бодхи и мудростью интуиции — праджни [иначе мудростью просветления — *бодхи-праджня*], но из-за того, что их сознание заблуждается, они не могут сами обрести просветления (т. е. не могут пробудиться сами). Поэтому они должны найти доброго, обладающего обширными познаниями друга-наставника, чтобы он указал путь созерцания собственной природы. Благомудрые друзья! Если вы встретите просветление, то мудрость придет к вам.

Кто сомневается в роли созерцания [сосредоточенности] в учении Хуэйцзэна, найдет ответ в следующих словах самого наставника:

§ 13. Благомудрые друзья! В этих вратах моего учения основой является сосредоточенность (*дин*) [санскр. самадхи] и мудрость (*хуэй*) [санскр. праджня]. Ни в коем случае нельзя ложно утверждать, что мудрость и сосредоточенность различаются. Сосредоточенность и мудрость являются единым целым и не разделяются надвое. Сосредоточенность есть субстанция мудрости; мудрость есть функция сосредоточенности. Как только появляется мудрость, значит, в ней присутствует сосредоточенность; как только появляется сосредоточенность, в ней присутствует мудрость.

Возможной причиной возникающих недоразумений или разного понимания является то, что китайское слово *дин* может переводиться термином, который означает нечто иное, чем созерцание (медитация), и это связано, вероятно, с тем, что многие единственными китайскими терминами, означающими созерцание, считают *чань* (санскр. дхьяна) и *цзинцзо* (безмолвное сидение). К примеру, в своем замечательном переводе профессор Вин-Цит Чань передает этот термин *дин* словом «покой», которое, по моему мнению, хоть и корректно, но в нем отсутствует образное значение [китайского термина]. *Дин* здесь является сокращенной формой выражения *чань-дин*, которая представляет собой общепринятый перевод санскритского понятия *дхьяна-самадхи*, хотя сам этот термин, возможно, не известен широко. Обычные китайские термины, служащие обозначением трех буддийских коренных добродетелей [санскр. парамита]: нравственной чистоты [иначе блонравия] (*шила*), созерцания (*дхьяна*) и [трансцендентальной] мудрости (*праджня*) — суть *цзе*, *дин* и *хуэй*.

Вон Му-Лам, являющийся практикующим буддистом, ясно представляет себе, что означает слово «дин». Он переводит вышеуказанный отрывок следующим образом:



Благомудрые друзья! Основой моей системы являются (дхьяна) самадхи и праджня. Но не полагайте ошибочно, что они вдвоем независимы друг от друга, ибо они нераздельно связаны и не являются двумя [обособленными] сущностями. Самадхи — это сущность праджни, тогда как праджня — [проявление] действия самадхи. В тот момент, когда мы обретаем праджню, вместе с ней приходит и самадхи, и наоборот.

Почему созерцание неотлично от мудрости? Под мудростью мы полагаем здесь осознание того, что космическая реальность трансцендентальна [по своей природе], обретение Высшей Реальности, или буддовости. Такое осознание конечной реальности происходит лишь в состоянии глубокого созерцания, которое переносит обычное сознание не только на более высокий уровень реальности, но и к истинно конечному, где преодолевается двойственность (дуализм). На своем обычном уровне сознания мы испытываем реальность как некий обман чувств из-за наших грубых органов восприятия, и только в состоянии глубокого созерцания мы можем преодолеть феноменальный мир, обусловленный нашими органами чувств, и достичь трансцендентальной космической реальности, известной в буддизме как *нирвана*, или буддовость. Таким образом, созерцание (медитация), известное под различными именами, занимает существенное место во всех основных религиях как путь, ведущий к достижению высочайшего духовного совершенства.

Учитель [Хуэйнан] сравнивает взаимосвязь между созерцанием и мудростью со взаимосвязью, существующей между словами и мыслями. Если человек говорит о добрых делах, а в мыслях он замышляет недоброе, то между словами и делами нет никакой взаимо-

связи. Равным образом, человек, у которого нет взаимосвязи между созерцанием и мудростью, не достигнет просветления. Поэтому наставник указывает на то, что необходим открытый ум (сознание), т. е. прямой и без каких-либо злых мыслей. Он цитирует «Сутру о Вималакирти», где говорится: «Прямое сознание есть обитель пути [к просветлению]; прямое сознание есть Чистая Земля».

## ОСНОВА УЧЕНИЯ ХУЭЙНЭНА

Разъясняя основу своего учения, учитель говорит:

§ 16. Благомудрые друзья! В моих вратах дхармы, с самых древних времен и по сию пору, все основано на «не-мысли» («отсутствии мысли», «не-мышлении») как главном принципе учения, на «отсутствии [внешних] признаков» как субстанции, на «не-связанности» как основе.

Что такое «отсутствие признаков»? «Отсутствие признаков» — это умение отрешаться от [внешних] признаков [вещей], находясь среди признаков (форм). «Не-мысль» («отсутствие мыслей») — это умение не мыслить, погружаясь в мышление. «Не-связанность» — это изначальная природа человека.

Последовательный поток мыслей не должен останавливаться, задерживаться на чем-либо; прошлые мысли, нынешние мысли и будущие мысли — мысль за мыслью — должны следовать друг за другом не прерываясь. Как только одна мысль прерывается, дхарма-кая отходит от рупа-каи. В последовательном процессе мышления не нужно ни на чем останавливаться, ибо, как только одна мысль задерживается, весь последовательный поток мыслей останавливается и вызывает связанность. Если же, погружаясь во все вещи, последовательный поток мыслей не задерживается ни на чем, то связанности (скованности) не будет. Поэтому-то

«не-пребывание» («отсутствие опоры») является основой.

Это ключевое место, где объясняется практика дзэн и, в частности, метод обучения самого Хуэйнэна. Если вы поняли эту важную мысль, то поймете также, почему в дзэнских историях, поведенных в главе 1, Хуанбо говорил, что Линьцзи практикует дзэн, почему ученик достиг пробуждения, когда Чжаочжоу попросил его вымыть чашку, и почему, достигнув просветления, Фажун больше не видел, как птицы приносят ему цветы. Вы также теперь сможете оценить более глубокий смысл других дзэнских историй.

«Отсутствие признаков» является главным принципом учения Хуэйнэна. Хотя последователи дзэн и существуют в феноменальном мире, где феномены проявляют свои бесконечные признаки, пробужденный [человек] осознает, что сами признаки иллюзорны, обусловлены его грубыми органами восприятия. Когда пробудившийся человек осознает это, он освобождается от самих признаков, что составляет существо конечной реальности, хотя он может продолжать существовать среди этих признаков в феноменальном мире.

«Не-связанность» является изначальной природой человека, которая на языке дзэн-буддизма означает трансцендентальную реальность. Иными словами, в трансцендентальной реальности мысли не привязаны к дхармам, т. е. они не проявляются как обособленные объекты и процессы [взаимодействия этих объектов], в отличие от феноменального мира. Это происходит потому, что множество мыслей, возникающих непрерывно друг за другом и обусловленных нашими чувственными восприятиями, — это мысли, проявляющиеся в виде того, что многие люди по незнанию принимают за «вечную реальность». Другие существа, находящиеся либо в од-

ном с нами мире — вроде насекомых и растений (которые определенно наделены сознанием), — либо в иных мирах — наподобие духов или ангелов (о существовании которых многие, по неведению, и не подозревают), — будут испытывать одну и ту же реальность совершенно по-разному. Иными словами, так называемая «внешняя реальность» в действительности является созданием разума. Пока современные физики не доказали этот факт, многие полагали, что убеждения буддийских наставников совершенно не серьезны.

Если человек сумеет оторвать мысль от ее конкретного реального выражения, тогда его духовное тело [дхарма-кая] освободится от материального [рупа-кая]. Этот специфический дзэнский язык означает, что, если человек сумеет достичь состояния не-мысли, он осознает, что все то, что раньше представлялось ему его материальным телом, в действительности одна лишь иллюзия и что в момент просветления, когда исчезает понятие времени, оказывается, что нет различия между самим человеком и окружающим его миром. К примеру, он будет чувствовать, не используя научные приборы, что вся поверхность кожи в действительности не является поверхностью, отделяющей его так называемое внутреннее существо от его так называемого внешнего окружения, и что сквозь эту воображаемую поверхность струится постоянный поток субатомных частиц.

У непросветленных людей стоит лишь одной мысли оказаться привязанной, та же участь постигает и другие мысли, ибо мысли непрерывно связаны между собой. Таким образом мы оказываемся намертво связанными с возникающими мыслями, что и увековечивает весь круговорот перерождений. Цель буддизма — освобождение от этих пут [привязанностей], в дзэн-буддизме само освобождение часто приходит внезапно.

## СИДЯЧАЯ МЕДИТАЦИЯ

Учитель объясняет, что такое медитация (созерцание). Если это учение неверно истолковать, то может сложиться впечатление, что Хуэйнэн ратует за практику дзэн без медитации:

§ 18. Благородные друзья! В этих вратах нашего учения изначально сидячая медитация (*цзочань*) не является созерцанием сознания, не является созерцанием чистоты и нельзя также говорить, что это [полная] неподвижность. Если говорить о созерцании сознания, то сознание изначально пребывает в заблуждении, а заблуждения подобны иллюзии, поэтому и созерцать-то нечего. Если говорить о созерцании чистоты, то природа человека изначально чиста, но из-за ложных мыслей Татхагата [Высшая Реальность] затмевается. Когда же вы отрешаетесь от ложных мыслей, ваша изначальная природа проявляет свою чистоту.

Не видеть, что собственная природа изначально чиста, и возбуждать свое сознание созерцанием чистоты — это значит порождать омраченность чистотой. Поскольку все заблуждения не имеют реальной основы, то очевидно, что все созерцаемое есть иллюзия. Истинная чистота не имеет формы и признаков, но некоторые пытаются установить признаки чистоты и говорят, что это и есть практика психического и морального самоусовершенствования. Люди, которые придерживаются таких взглядов, создают препятствия своей изначальной природе, связывают себя представлениями чистоты.

Китайское слово *цзин* переводится обычно как «чистота», к примеру, *цзинту* — это Чистая Земля. Но в буддийском контексте «чистота» обычно означает «пустоту», т. е. отсутствие каких-либо загрязнений или иллюзорных феноменов.

Совершенно ясно, что Хуэйнан учит тому, чего не следует делать во время медитации, а не утверждает, что без медитации можно обойтись. Разумеется, метод медитации, предлагаемый Хуэйнаном, сильно разнится с теми представлениями о медитации, к которым привыкли большинство людей.

В махаянской медитации медитатор обычно сосредоточивается на пустоте, тогда как в медитации Тхеравады он сосредоточивается на действительном либо вымышленном предмете для того, чтобы достичь одноточечной направленности сознания, а в медитации Ваджраяны медитатор чаще всего прибегает к визуализации. Иногда, особенно на продвинутых стадиях обучения во всех школах, медитатор наблюдает свое собственное сознание. В медитации дзэн, согласно учению Хуэйна, медитатор не прибегает ни к одному из этих способов. Цель медитации по Хуэйнану, как отмечается повсюду, состоит в том, чтобы сознание спонтанно проявляло свою естественность, т. е. сознание, находясь в окружении признаков [феноменального мира], не было бы привязано к ним; находясь в окружении мыслей, не было бы привязано к ним. Таким образом, учит Хуэйнан, нам легче будет узреть собственную природу и достичь трансцендентальной космической реальности. Как только мы используем свое сознание для сосредоточения на пустоте (чистоте) или каком-то определенном предмете для визуализации либо наблюдения самого себя, возникает привязанность мыслей. Тем самым Хуэйнан показывает, что спонтанность сознания можно вырабатывать не только в процессе сидячей медитации, но и при хождении или стоя — фактически постоянно.

Ставка последователей дзэн в их медитационной практике и во всех сферах деятельности на спонтанность привела некоторых ученых к выводу, что дзэн

развился из даосизма, поскольку дзэнская спонтанность была похожа на спонтанность, или *у-вэй*, даосов. Но, как показано в главе 7, философии дзэн-буддизма и даосизма все же различны, хотя и присутствует некоторое сходство этих философий. Это станет более очевидно, когда мы рассмотрим некоторые основные понятия дзэн в следующей главе. Пока же отметим непосредственность и простоту языка Хуэйнэна, что явствует из вышеприведенных отрывков самой «Сутры Помоста» и что совершенно несвойственно даосскому стилю письма. Даосские тексты облекли бы слова Хуэйнэна в мистические одежды, к примеру так: «В нашем способе приготовления эликсира не идет речь о мышьяке или добавлении дистиллированной воды; мы также не утверждаем, что здесь нет взаимодействия ингредиентов...»

Патриарх продолжает объяснять [свое понимание] сидячей медитации:

§19. В этих вратах учения понятие «сидеть» означает, что нет никаких препятствий и мысли не возникают ни при каких внешних обстоятельствах и условиях. «Медитация» (*чань*) означает созерцание [внутри] своей изначальной природы (*бэньсин*) и отсутствие волнений. А что такое медитация и сосредоточенность (*чань-дин*, *санскр.* дхьяна-самадхи [т. е. космическая реальность])? Медитацией называется отрешенность от внешних признаков, а сосредоточенность — это внутреннее спокойствие.

Это очень важное место, которое звучит вполне ясно в оригинале, [в переводе] может быть неверно истолковано, особенно в отсутствие соответствующего комментария. Некоторые ученые ошибочно полагают, что под сидячей медитацией Хуэйнэн подразумевал свободу от внешних помех и внутреннее спокойствие

независимо от какой-либо принятой медитационной позы. Следует заметить, что данный текст, находящийся непосредственно после объяснения Хуэйнэном того, чего не следует делать во время сидячей медитации, говорит как раз о том, что необходимо делать во время сидячей медитации. Учитель наставляет, что, усаживаясь для медитации, внешне мы должны освободиться от помех, возникающих от бесконечного числа [окружающих нас] феноменов, а внутренне — освободиться от собственных мыслей. Только тогда мы достигнем цели медитации, иначе *цзо*.

В процессе медитации мы должны осознать, что наша изначальная природа невозмутима, что космическая реальность покойна и неразличима. Только тогда мы достигнем цели *чань*, иначе медитации. А достигнув цели сидячей медитации, мы обретем состояние *чань-дин* (космического покоя), которое ведет нас к просветлению. Что же такое *чань-дин*? Внешне быть свободными от иллюзии феноменов (даже находясь среди феноменов) и есть *чань*, т. е. обретение космического сознания. Внутренне быть совершенно покойным, без возникающих в голове мыслей, означает *дин*, т. е. покой.

Поэтому медитация в дзэн-буддизме, как ее трактует Хуэйнэн, существенно отличается от той медитации, которой обычно придерживаются в индийском буддизме, когда стремятся достичь состояния одноточечной направленности сознания. Сам образ жизни дзэнбуддистов, их практика и трактовка некоторых буддийских понятий также отличаются от общепринятых. В следующей главе мы познакомимся с подходом к этим понятиям учения Хуэйнэна.





## ГЛАВА 10

### ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПОНЯТИЯ ДЗЭН-БУДДИЗМА

#### ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ИНДИЙСКОГО БУДДИЗМА В КИТАЙСКИЙ БУДДИЗМ

*Некоторые критики говорят, что спасение всех людей на земле является хлопотным делом. Сколь же тогда реален, интересуются они, сам обет спасения всех живых существ во всех мирах? Хуэйнэн и по этому вопросу дает исчерпывающий ответ.*

#### ПОНИМАНИЕ И ОПЫТ

Вы когда-нибудь думали о себе как о целой вселенной? Верите ли вы тому, что способны создать собственный рай или ад? Как вы можете спасти других, если спасаете себя? Именно эти и другие проблемы, поднимаемые учением Хуэйнэна в «Сутре Помоста», и формируют отличные от индийского буддизма понятия китайского [дзэн]буддизма.

Хотя последователи дзэн всегда уповали больше на опыт, чем на книжное знание, все же, чтобы облегчить сам путь, ведущий к просветлению, необходимо иметь представление о некоторых понятиях (концепциях) [буддизма]. Дзэн-буддизм не выступает против книжного знания — на самом деле учению дзэн посвящено больше книг, чем учениям иных школ буддизма, — он лишь настаивает на том, что мы не должны увлекаться книжными знаниями до такой степени, чтобы забыть о непо-

средственном опыте, ибо духовное совершенствование в любой религии в своей основе зиждется на практическом, а не на рассудочном, интеллектуальном познании.

Особым и достаточно важным принципом в буддизме является то, что религиозное чувство верующего должно основываться на его личном понимании и опыте, а не на вере или авторитете одних лишь священных писаний. Хотя понимание в существенной степени дается книжным знанием, достижение высшей цели связано не просто с пониманием того, что есть просветление, но с непосредственным опытом [переживания самого просветления]. Понимание необходимо [постольку], поскольку оно ведет к опыту, следовательно, если вы хотите подготовить себя к опыту внезапного просветления, которое довольно часто случается в дзэн-буддизме, то достаточно полезным для вас окажется знание следующих понятий, представленных в учении Хуэйнэна:

1. Три Тела Будды.
2. Четыре Великих Обета.
3. Три Драгоценности.
4. Маха-праджня-парамита, или совершенство великой [интуитивной] мудрости, ведущей к познанию космической реальности.

За исключением Четырех Великих Обетов, остальные понятия присутствуют во всех школах буддизма, но буддизм Тхеравады не заостряет внимания на обетах помощи другим живым существам в обретении просветления. Хотя в основе школ лежит одна философия буддизма, некоторые школы истолковывают отдельные понятия или же все до одного по-разному. Трактовка этих понятий дзэн-буддизма приведена ниже.

## ТРИ ТЕЛА БУДДЫ

Все буддийские школы принимают учение о Трех Телах Будды (*санскр.* трикая): приобретенное [или феноменальное] тело (*нирмана-кая*), тело воздаяния [или блаженства] (*самбхога-кая*) и духовное тело [тело закона, космическое тело] (*дхарма-кая*). Приобретенное тело, иногда именуемое физическим телом (*рупа-кая*), хотя здесь есть свои тонкости, является тем телом, которое Будда использует, когда предстает перед нами. Человеческий облик Сиддхартхи Будды и есть физическое тело Будды. В буддизме Махаяны и Ваджраяны все множество наблюдаемых нами феноменов рассматривается как приобретенные тела Будды.

Тело воздаяния обычно не воспринимается простыми людьми, оно является лишь пробужденным личностям, вроде архатов, бодхисатв и сиддхов, как воздаяние за их духовное делание. Эти пробужденные личности способны испытывать то, что некоторые, возможно, принимают за галлюцинации либо мошенничество, что ученые могут принимать за антимирры или призрачную материю и что буддисты считают телами воздаяния Будды наподобие райских кущей и небесных существ.

Если понятия приобретенного тела и тела воздаяния похожи у всех школ буддизма, то представление Тхеравады о духовном теле сильно отличается от представлений школ Махаяны и Ваджраяны. Для тхеравадинов духовное тело Будды воплощает в себе все учения, ценности, свойства и черты всех будд, которые уже были или еще появятся. Для махаянистов и ваджраянистов духовное тело — это все, что есть вокруг, не только в нашей вселенной, но и во всех мирах. Духовное тело Будды — Высшая Реальность, Конечный Абсолют или то, что большинство людей именуют Всемогушим Богом.

Поскольку дзэн-буддизм является школой махаянского буддизма, то его представления о Трех Телах Будды, естественно, являются махаянскими. Однако трактовка, предложенная учением Хуэйцзэна, глубоко повлияла на мышление и практику дзэн. Шестой патриарх говорит:

§ 20. Что такое чистое тело Будды дхарма-кай?.. У всех людей в мире природа изначально чиста сама по себе, и все множество вещей находится в их собственной природе...

А что такое бесчисленное многообразие [проявлений] нирмана-кай? Когда отсутствует [дискурсивное] мышление, ваша природа пустотна, но когда возникает [дискурсивное] мышление, вы начинаете самотрансформироваться. Если вы думаете о дурных вещах, то перерождаетесь в аду. Если вы думаете о добрых вещах, то перерождаетесь на небе среди дэвов (небожителей). Если вы думаете о причинении вреда [живым существам], то переродитесь в животное, если будете думать о сострадании к живым существам, то трансформируетесь в бодхисатву. Если вы думаете о дхьяне (понимании) и праджне (мудрости), то перерождаетесь в высших мирах, [если вы думаете о всяких] глупостях, то перерождаетесь в нижних сферах. (Таким образом), в вашей собственной природе очень много трансформаций, но заблуждающиеся люди сами не знают об этом и не видят этого. Но стоит появиться одной благой мысли, как тут же рождается интуитивная мудрость. [Это и называется нирмана-кай Будды вашей собственной природы. А что называется совершенным Буддой, самбхога-кай?] Как один светильник может рассеять тысячелетнюю тьму, так и одна мудрая мысль может уничтожить тысячелетнее невежество. Не думайте о прошлом, но постоянно думайте о будущем, ибо, если у вас будут добрые мысли о будущем, это и будет называться самбхога-кай — Буддой... Если вы будете думать с позиции дхарма-кай, то это будет нирмана-кай.

Если мысли постоянно будут добрыми, это будет самбога-кая. Самопробуждение и самокультивация (самосовершенствование) означает «прибегнуть к убежищу» (*гуай-и*). Кожа и мясо являются физическим телом (рупа-кая), а физическое тело является жилищем, поэтому нельзя говорить, что вы прибегаете к этому убежищу. Но если вы пробуждаетесь к Трех Телам [Будды], то, значит, вы постигли великий смысл [буддийского учения].

Здесь Шестой патриарх призывает людей думать хорошее и делать хорошее. Но его призыв — это не просто морализаторство, а следствие [постигнутой] космической реальности. Природа нашего собственного «я» является космической реальностью, именуемой духовным телом Будды, но вследствие наших заблуждений, неправильных мыслей мы не ведаем об этой космической реальности и считаем себя ограниченными лишь физическим телом. Мысли-заблуждения приводят к преобразованию духовного тела через многочисленные ступени в тьму иллюзорных феноменов, именуемых преобразованными телами. Каким образом будут проявляться сами феномены, зависит от мыслей. Если человек лелеет злобные, плохие мысли, то и проявляемые феномены будут ужасными, адскими; если же у него хорошие, сострадательные мысли, то и проявляемые феномены будут иметь небесную природу. Такой исход вовсе не выглядит избитой истиной или некой банальностью; он вполне объясняется Законом зависимого происхождения (см. главу 5). Все, что мы испытываем, является созданием нашего сознания, обусловленного нашими чувствами, и именуется телом воздаяния. Отдаленно это напоминает то, как в науке реальность может проявиться в виде частицы либо волны, в зависимости от цели экспериментатора и типа приборов, регистрирующих само проявление.

Конечная реальность называется духовным телом, которое бесконечно, вечно и неразлично. Мысли преобразуют (трансформируют) изначально неразличимую реальность в различные феномены, именуемые приобретенным телом. Различные мысли приводят к различным проявлениям, испытываемым личностью как тело воздаяния.

Осознание этого факта — и таким образом [последующая] [само]культивация для постижения изначально трансцендентальной реальности — именуется термином *гуай-и*, обычно переводимым как «прибегнуть к убежищу», что, возможно, несет в себе негативный оттенок бегства от ответственности. В действительности же *гуай-и* призывает к большей ответственности, к самоотдаче и означает отказ от всего ради единственной и благородной цели познания нашей духовной природы. Шестой патриарх говорит, что наше физическое тело лишь временное пристанище и поэтому нельзя рассматривать его в качестве убежища. Истинное место *гуай-и* — это Три Тела Будды.

Подобная философская трактовка Трех Тел Будды и их связь с совершением добрых дел являются особым вкладом Хуэйнэна [в учение буддизма], и она отлична от практики [обретения] нравственной чистоты, входящей в Восьмеричный Путь и составляющей одну из шести парамит, как принято в традиционном буддизме. Однако предлагаемая Хуэйнэном трактовка в чем-то сходна с подходом Ашвагхоши в его великом творении «Пробуждение веры в Махаяне», где он учит следующему: поскольку Высшая Реальность по своей природе нравственно чиста, адепт также должен быть нравственно чист; иначе он не в состоянии постичь трансцендентальную реальность, будучи несовместимым с ней.

## ЧЕТЫРЕ ВЕЛИКИХ ОБЕТА

Бодхисатвы, которыми жаждут стать махаянисты, до того, как они достигнут состояния буддовости (природы Будды), дают обет спасти все живые существа. Некоторые критики говорят, что спасение всех людей на этой земле уже представляется хлопотным делом. Сколь же тогда реален, интересуются они, сам обет спасения всех живых существ во всех мирах? Хуэйцзэн и здесь дает глубокий ответ. Учитель говорит:

§ 21. Сейчас, поскольку вы уже приняли убежище в Трех Телах Будды, я объясню вам Четыре Великих Обета. Благородные друзья! Повторяйте вместе со мной то, что я говорю:

Клянусь спасти все живые существа, сколь бы бесчисленны они ни были!

Клянусь уничтожить все клеши (загрязнения), сколь бы бесчисленны они ни были!

Клянусь постичь все буддийские учения, сколь бы бесчисленны они ни были!

Клянусь успешно завершить путь Будды, сколь бы непревзойденным он ни был!

Благородные друзья! Когда я говорю: «Клянусь спасти все живые существа, сколь бы бесчисленны они ни были», это не значит, что я спасаю вас, это означает, что в [своем] сознании каждое живое существо спасает само себя, спасая свою собственную природу. Что означает «спасать себя, спасая свою природу»? Несмотря на еретические взгляды, клеши, невежество, глупость и заблуждения в вашем физическом теле (*рупа-кая*), вы сами изначально обладаете природой пробуждения (*бэнь-цзюэ*), и [поэтому] с помощью правильных взглядов вы можете обрести спасение. Когда происходит пробуждение, когда взгляды становятся правильными, то мудрость праджни рассеивает невежество и заблуждение, и все живые существа обретают спасение (т. е. спасают сами себя). Когда возникают

еретические мысли, вы спасаете себя посредством правильных мыслей; когда происходят заблуждения, вы спасаете себя посредством мудрости; когда приходит зло, вы спасаете себя посредством добра; когда приходят клеши, вы спасаете себя посредством просветления — бодхи. Такое спасение называется истинным спасением.

«Клянусь уничтожить все клеши, сколь бы многочисленны они ни были» — это означает освободить свое сознание от иллюзий и заблуждений. «Клянусь постичь все буддийские учения, сколь бы бесчисленны они ни были» — это означает изучение несравненной (непревзойденной) истинной дхармы (учения). «Клянусь успешно завершить путь Будды, сколь бы непревзойденным он ни был!» — это означает всегда вести себя смиренно, проявлять почтительность ко всему, отринуть ложные привязанности и пробудиться к интуитивной мудрости. Когда все заблуждения отброшены, наступает ваше самопробуждение (просветление), и вы [успешно] завершаете путь Будды, тем самым практически осуществляя (применяя) силу [четырех] обетов.

Таким образом Шестой патриарх объясняет: поскольку наше сознание, если оно пробуждено, представляет собой неразличимую космическую реальность, куда входят все живые существа, мы можем спасти их всех очищением нашего собственного сознания. Здесь выражена оригинальная идея [школы] Хуаянь о взаимопроникновении одновременно возникающих дхарм, когда целая вселенная может содержаться в одной пылинке. Эта концепция может показаться нелепой, но современные физики сейчас серьезно обсуждают ее. Всемирно известный ученый Дэвид Бом, к примеру, говорит о существовании явленного порядка, когда реальность разделена [на обособленные сущности], что обычно мы и воспринимаем, и скрытого порядка, когда обособленность исчезает и реальность становится не-



разрывным целым. Ученый утверждает, что «все пронизывает все».

### ТРИ ДРАГОЦЕННОСТИ

Во всех школах буддизма их последователи размещают свое *гуай-и* среди Трех Драгоценностей, т. е. [в своих действиях] руководствуются именно этими драгоценностями. Как говорилось выше, хотя *гуай-и* (санскр. *намо*) часто переводится как «принять убежище», такой перевод не точен, поскольку может подразумевать, что [человек] ищет убежище от ответственности или общества. В действительности же *гуай-и* означает отказ от всего ради единственной и благородной цели духовного совершенства. Для принятия такого важного решения требуется большое мужество; китайская поговорка гласит, что не всякий генерал и канцлер могут обладать мужеством, чтобы решиться на *гуай-и*. Поэтому, когда речь пойдет о *гуай-и*, вместо выражения «принять убежище» я воспользуюсь выражением «прибегать к совету» (руководствоваться советом).

Три Драгоценности включают в себя Будду, дхарму и сангху. Буддой нашего эона является Гаутама Будда, дхарма — это учение Будды, и сангха — это монашеская община (братство). Следует заметить, что слово «дхарма» (*кит.* фа) имеет много значений; оно может означать «феномены» и «учение». Иногда оно переводится как «духовное», например в слове «дхарма-кая» (*кит.* фашень), т. е. «духовное тело». Поскольку *фа* в обычном смысле означает «закон», то «духовное тело» Будды иногда ошибочно переводят как «тело закона».

Хотя это представление о Трех Драгоценностях является общим для всех буддийских школ, Хуэйнэн дает толкование, которое отсутствует в индийском буддизме. Шестой патриарх говорит:

§ 23. Благородные друзья!.. Заклинаю вас всегда просветлять себя светом сострадания Трех Драгоценностей вашей собственной природы! Будда — это есть пробуждение (просветление), дхарма — это есть истина, сангха — это есть чистота. Если вы в своем сознании (своим сознанием) примите убежище в пробужденном, то не будут рождаться ереси и заблуждения, ваши страсти (*юй*) будут уменьшаться, и вы будете довольствоваться тем, что есть, освободитесь от жажды богатства, освободитесь от жажды чувственных наслаждений. Поэтому [Будда] называется самым почитаемым среди двуногих. Если вы в своем сознании примите убежище в истине (т. е. дхарме), то, поскольку в последовательный поток ваших мыслей не будет проникать ересь, у вас не будет привязанностей. А поскольку не будет привязанностей, то это состояние и будет называться самым почитаемым [учением], освобождающим [людей] от страстей. Если вы в своем сознании приняли убежище в чистоте (т. е. сангхе), то, хотя все омрачающие факторы и заблуждения и находятся в вашей собственной природе, ваша природа не загрязняется и не имеет привязанностей. Поэтому [сангха] и называется наиболее почитаемой всеми живыми существами. Обычные люди (профаны) не понимают этого и изо дня в день получают предписания (обеты) о трех убежищах. Если он (профан) говорит, что принимает убежище в Будде, то где находится Будда? Если же он говорит, что не видит Будду, то некуда прибегать к убежищу. А если некуда прибегать к убежищу (т. е. не на что опираться), то кто же тогда тот, про кого можно сказать, что он омрачен?

Благомудрые друзья! Каждый из вас должен внимательно исследовать себя, созерцая свою собственную природу, чтобы не допускать неправильного функционирования своего сознания. В сутрах говорится, что нужно прибегать к убежищу (опоре) Будды только в самом себе, но не говорится, что нужно опираться на чужих будд. Если вы не будете ни на что опираться в собственной природе, то вне себя не на что будет опереться.

Решающим отличием между индийским и китайским буддизмом является то, что индусы воспринимают Будду, дхарму и сангху буквально, а китайцы — в переносном смысле. К примеру, что касается поиска совета у будды, буддисты индийской традиции имеют здесь в виду Будду Гаутаму, тогда как буддисты китайской традиции подразумевают здесь Высшую Реальность, которую можно достигнуть посредством собственного сознания. Что касается поиска совета у сангхи, индийские буддисты предполагают монашеский постриг или наставления со стороны монахов, тогда как китайские буддисты подразумевают здесь практикование нравственной чистоты, которую символизирует монашеская община. Тхеравадины, которые считают себя представителями истинного буддизма, проповедуемого Буддой Гаутамой, огромное значение придают монашеству; они полагают, что, только став монахом, можно надеяться достигнуть архатства. Махаянисты же считают, что принятие монашества, хоть и способствует просветлению, не является столь уж существенным. Хуэйнэн решительно заявляет, что человек, который дома занимается [духовным деланием], имеет те же возможности стать буддой, что и занимающийся в стенах монастыря. Стать буддой — значит достичь просветления, стать космической реальностью!

## **ВЕЛИКАЯ МУДРОСТЬ**

Многим людям сама идея стать (!) космической реальностью должна показаться нелепой или смешной. Как это мы можем стать вселенной?! А это действительно является целью буддизма; именно это подразумевается, когда говорят о достижении [состояния] будды. Махаянисты и ваджраянисты вполне ясно высказы-

ваются на этот счет; тхеравадины же, и это видно из самих их заявлений относительно нирваны, не имеют определенной позиции. Напрашивающийся вывод, исходя из учений канонических текстов Тхеравады и ее наставников, звучит так: в их понимании нирвана, иначе ниббана, предстает как полное угасание (уничтожение) желаний, страданий и удовольствий. Для махаянистов же нирвана — это непосредственный опыт [переживания] космической реальности.

Буддизм учит, что феноменальный мир, каким он предстает в нашем обыденном сознании, является иллюзией и что реальность в своем конечном [выражении] неразделима и неразличима (неразделима на части и неразличима в виде обособленных сущностей). Почему же тогда мы видим холмы и реки, слонов и дома? Оттого, что все они являются порождением нашего сознания!

Довольно примечательно, что подтверждение этой древней мудрости приходит со стороны современной науки. Послушаем, что говорят на этот счет некоторые всемирно известные ученые:

Материальный мир — это материализовавшееся сознание.

*Сэр Артур Эддингтон*

Мы не можем взять отдельную частицу и сказать, что это такая-то сущность. Вместо этого мы должны рассматривать каждую частицу как нечто, составленное из каждой иной частицы в виде бесконечной невообразимой петли.

*Пол Дэвис*

Если квантовая механика что-то и утверждает, так это то, что ничто не реально и мы не можем ничего сказать относительно того, что происходит с предметами, когда мы на них не смотрим.

*Джон Гриббин*

Джон Гриббин напоминает нам, что «квантовая теория представляет собой высочайшее достижение науки», без которой «физики не смогли бы спроектировать работающие ядерные электростанции (или бомбы), построить лазер или объяснить, почему Солнце остается горячим. Без квантовой физики химическая наука все еще пребывала бы в темном средневековье, и у нас не было бы молекулярной биологии, т. е. мы не знали бы ни структуры ДНК, ни генной инженерии».

Великая мудрость, иначе — *маха-праджня-парамита*, необходима для понимания космической реальности. Шестой патриарх разъясняет:

§ 24. *Маха-праджня-парамита* — это индийские санскритские слова, которые на китайском языке означают «великая [интуитивная] мудрость, достигшая другого берега». Это учение необходимо практиковать, но не нужно лишь декламировать (*нянь*). Если вы будете лишь декламировать, но не практиковать (*син*), то декламация будет подобна иллюзии и миражу. Дхармовое тело практикующего и есть Будда.

А что означает «маха»? «Маха» означает великое, под этим подразумевается, что свойства сознания обширны и подобны пустоте. [Все миры Будды подобны пустоте, чудесная природа человека в своей основе пустотна, поэтому нет ни одной вещи, которую можно обрести. Истинная пустотность собственной природы также подобна этому. Благородные друзья! Вы слушаете мои объяснения пустоты и привязываетесь к пустоте.] Не сидите [в медитационной позе], сосредоточивая свое сознание на пустоте. Если вы будете сосредоточиваться на пустоте, то впадете в нейтрально-безразличную пустоту (в английском тексте «бесконечную пустоту». — *Прим. пер.*). Однако пустота содержит в себе и солнце, и луну, и все звезды, и планеты, великую землю, горы и реки, все травы и деревья, плохих и хороших людей, плохие и хорошие вещи, Небесный алтарь (т. е. рай) и ад, которые все, без исключения, на-

ходятся (пребывают) в пустоте. Пустотность природы людей точно такая же (т. е. содержит в себе все вещи и явления).

§ 26. А что называется праджняй? Праджня — это интуиция (мудрость). Когда во все времена (т. е. в каждый момент) последовательный поток мыслей не содержит неведения и постоянно практикуется интуиция — это и называется практиковать праджню. Если в этом потоке возникнет одна мысль неведения, то праджня прекращается, но если возникает одна мысль мудрости, то рождается праджня...

А что называется парамитой? Это индийское санскритское слово, означающее «достижение другого берега». Когда вы постигаете его смысл, то освобождаетесь от рождений-и-смертей. Но когда вы привязываетесь к внешним обстоятельствам, возникает рождение-и-смерть. Подобно вздымающимся волнам, протекает наша жизнь на «этом берегу». Быть свободным от внешних обстоятельств и не подвергаться рождением-и-смертям — это подобно тому, как водная поверхность успокаивается и волны сливаются в [единый] большой поток. Вот почему это называется «достичь другого берега», т. е. парамитой.

Благомудрые друзья! Ваши клеши и есть бодхи (просветление). Когда прошлые мысли омрачены неведением, то вы являетесь профаном, а когда будущие мысли просветлены, вы являетесь буддой. Благомудрые друзья! Маха-праджня-парамита — самая почитаемая, самая высокая, самая первая! Она нигде не пребывает, не уходит и не приходит. Все будды трех миров возникают из нее. С помощью великой мудрости она позволяет достичь другого берега и разрушает все страсти и омрачающую активность пяти скандх (групп элементов — дхарм). Поскольку она является самой почитаемой, самой высокой, самой первой, восхваляя самую высокую Колесницу Учения, практикуя ее, вы непременно станете буддой. Не уходящая, [нигде] не пребывающая, не приходящая, являющаяся единством дхьяны (медитации) и праджни (интуиции), не загряз-

ненная ничем, порождающая всех будд трех миров, она превращает три яда (страсть, гнев, неведение) в дисциплину (*шила*), медитацию (*дхьяна*) и интуицию (*праджня*) (кит. цзе-дин-хуэй).

Образ волн и воды часто используется в буддизме, чтобы представить, как мысли (волны) возникают в трансцендентальной реальности (воде), тем самым преобразуя саму реальность, которая в своем конечном выражении неразличима, в бесчисленные феномены. Этот образ можно отнести к происшествию, случившемуся очень давно, когда сын и мать, пытаясь переправиться через море, утонули в его пучине, несмотря на отчаянные попытки сына спасти свою мать. И его предсмертная мысль была о спасении всех живых существ, пытающихся переправиться через море страданий. Эта благородная мысль все крепла и крепла с каждым его перерождением, пока через 500 лет вынашивания этой мысли он наконец-то не родился в облике Сиддхартхи Гаутамы, исторического Будды.

Праджня — это не простое, обыкновенное знание; она не ограничивается человеческой мудростью, проявляемой в повседневных делах. Праджня связана с пониманием того, что все окружающее, представляющее простым людям «вечной реальностью», в действительности является всего лишь иллюзией и что космическая реальность в своем конечном выражении неразделима и неразличима. Цель дзэн-буддизма, как и других буддийских школ, — непосредственный опыт [переживания] этой трансцендентальной реальности.

Что подразумевает Хуэйнэн, когда говорит, что маха-праджня-парамита нигде не пребывает, никуда не уходит и не приходит? Он полагает, что в процессе культивирования этой высшей мудрости с целью «переправиться на другой берег», к просветлению, он по-

стигает, что космическая реальность в действительности покойна и неразличима, феномены отсутствуют, поскольку нет привязывающих мыслей. «Поэтому, — объясняет Хуэйнэн, — природа собственного «я» — это *Жэньжу* (санскр. Татхагата, или Высшая Реальность)».

Просветленный человек постигает, что само просветление не связано с переходом в иное место, именуемое нирваной, что трансформация (преобразование) феноменальной реальности в реальность трансцендентальную осуществляется вне времени и пространства. В действительности происходит изменение точки зрения со стороны сознания — подобно тому, как вместо наблюдения за миром невооруженным глазом, когда реальность видится бесчисленным множеством объектов и процессов [взаимодействия между ними], вы начинаете смотреть на этот мир через космический микроскоп, где реальность проявляется в виде повсеместно рассеянной космической энергии.

Если представление о том, что маха-праджня-парамита никуда не уходит, объясняет нам, почему загрязненность и чистота — это одно и то же, и сансара и нирвана — это одно и то же, то представление о непреходящей [маха-праджня-парамите] объясняет нам, почему обыкновенный человек не отличается от будды. Находясь в неведении, он есть обыкновенный человек, но, достигнув просветления, он становится буддой. Это не означает, что в мир приходит новый будда — человек остается тем же самым человеком; претерпела изменение точка зрения, занимаемая сознанием.

В дзэн-буддизме подобное представление о мгновенном превращении [человека] в будду существенно рознится от бытующего в Тхераваде представления о будде. Тхеравадины полагают, что в нашей зоне есть



всего лишь один будда — Гаутама Будда. Самое большее, к чему может стремиться тхеравадин, так это стать архатом, достойным, победителем, разрушившим все наслаждения, страдания и желания и, подобно будде, вкусившим нирвану.

В следующей главе учение Шестого патриарха о внезапном просветлении поведаёт о том, как последователь дзэн может мгновенно стать буддой, в отличие от постепенного просветления, которое может занять многие годы или целые жизни, согласно учениям других школ. Он также излагает свой взгляд на учение «северной школы дзэн» Шэньсю, на четыре колесницы, упомянутые в «Лотосовой сутре», и на декламацию имени Амитабхи с целью перерождения в Чистой Земле.



## ГЛАВА 11 ДЗЭН ВНЕЗАПНОГО ПРОСВЕТЛЕНИЯ

### МГНОВЕННОЕ ВИДЕНИЕ СВОЕГО ИЗНАЧАЛЬНОГО ОБЛИКА

*Перерождение в раю — отнюдь не высшая цель буддизма, ибо рай, пусть даже несущий блаженство, все еще находится во власти феноменального мира.*

### ФИЛОСОФИЯ ВНЕЗАПНОГО ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Дзэн-буддизм известен тем, что придерживается [концепции] внезапного просветления, когда адепту удается постигнуть космическую реальность за один миг. Хуэйнэн знаменит своим высказыванием о том, что «непросветленные будды предстают как живые существа. Обретшие просветление живые существа мгновенно становятся буддами».

Внезапное просветление — еще одна важная особенность, отличающая китайский буддизм от традиционного индийского буддизма. Согласно индийской традиции, тхеравадину требуется пройти в своем [само]совершенствовании множество перерождений, прежде чем он может родиться монахом, чтобы затем посвятить свою жизнь достижению нирваны. В других школах буддизма Махаяны адепту приходится много жизней пробыть бодхисатвой, прежде чем удастся достичь просветления. Дзэнбуддисты же рассчитывают обрести просветление в настоящей жизни.

Однако для некоторых такое внезапное просветление не обязательно является более простым и легким

делом, чем постепенное просветление. Те, у кого «слабые корни» (кто духовно не созрел), могут никогда и не испытать внезапного просветления, даже если они занимались [само]совершенствованием в течение многих жизней. Для них более подходящим может оказаться постепенное просветление, куда входит следование таким заповедям, как проявление милосердия и любви, декламация мест из писаний, молитвенные обращения к бодхисатвам и буддам с просьбой о том, чтобы возродиться в будущем в более высоких духовных мирах для дальнейшего продвижения по пути просветления, который в данном случае может растянуться на многие, иногда бесчисленные перерождения.

В каком-то смысле дзэн-буддизм порожден протестом против такого медленного процесса [обретения просветления]. Дзэнбуддисты полагают, что просветления можно достигнуть и в этой жизни. Но что делать тому, у кого слабые корни для такого процесса просветления? Он должен укрепить свои духовные корни именно в этой жизни! Прежде всего необходимо знать разницу между крепкими и слабыми корнями. Шестой патриарх говорит:

§29. Люди малых способностей, слушающие проповедь этого внезапного учения (*дунь-цзяо*), подобны на этой земле травам и деревьям, которые имеют от природы слабые корни, и если на них обрушивается сильнейший ливень, то они падают и не могут дальше расти. Вот так же и с людьми малых способностей. Эти люди обладают мудростью праджни и ничем не отличаются от людей великой мудрости (высших способностей), тогда почему же они, хоть и слушают учение, не пробуждаются (не обретают просветления)? Все это потому, что очень тяжелы препятствия еретических взглядов и глубоки корни страстей. Это подобно тому, как большие облака закрывают солнце, и до тех пор, пока не подует ветер, солнце не может появиться. Мудрость праджни также не бывает большой или малой (т.

е. как солнце, свет которого всегда одинаков). Из-за омраченности своего сознания все живые существа ищут будду во внешней практике и поэтому не могут просветлить собственную природу. Но даже если эти люди малых способностей, услышав внезапное учение, не будут верить в мгновенную практику, а будут лишь постоянно порождать в своем сознании правильные взгляды относительно собственной изначальной природы, даже эти живые существа, погрязшие в страстях омрачающей активности, мгновенно обретут полное просветление.

Таким образом, важнейшее отличие обладателей крепких корней от тех, у кого слабые корни, состоит в том, что первые обладают праджняй и занимаются внутренней практикой, тогда как последние не обладают праджняй и заняты внешней практикой. Праджня — та высшая мудрость, посредством которой приходит осознание того, что одна и та же космическая реальность проявляется в своем абсолютном, трансцендентальном облики или в своем относительном, феноменальном виде.

Как абсолют космическая реальность неразделима и неразличима и переживается опытом как нирвана. Она абсолютна, поскольку не обусловлена; за ее пределами нет ничего, и все просветленные существа, независимо от того, люди они или божества, в итоге испытывают одну и ту же реальность.

Но в своем относительном выражении космическая реальность проявляется в виде бесчисленных существ и процессов, и испытывается она как сансара. Ее относительность вызвана тем, что само ее проявление обуславливается множеством факторов, и различные существа индивидуальным образом испытывают такое ее проявление. К примеру, одна и та же реальность будет по-разному восприниматься людьми и божествами.

Поскольку обычные люди с их заблудшими умами не понимают этой великой космической истины, они практикуют внешнее [само]совершенствование наподобие соблюдения обрядов, поклонения божествам и обращения за помощью к священникам. Они не сознают, что их собственная природа, как она воспринимается в трансцендентальном плане, в действительности представляет собой космическую реальность.

Постигшие эту великую истину не зависят уже от внешнего [само]совершенствования, поскольку любые обретения на этом пути не позволят им выйти за пределы феноменального и достичь трансцендентального. К примеру, боги могут внять их молитвам, священники могут привести их к лучшей жизни на небесах, но все это так и ограничивается рамками феноменального мира.

Обладающие же высшей мудростью постигают, что сансара не отличается от нирваны — они представляют собой одну и ту же реальность, — но первая воспринимается в феноменальном плане [этой реальности], а последняя — в трансцендентальном. Таким образом, трансформация связана с внутренней практикой (культивирования сознания), а не с внешними видами практики [самосовершенствования]. Когда сознание научат верно воспринимать [свою] загрязненность, ошибочность (собственных представлений) и мнимое разделение всеобщего сознания на индивидуальные сознания, просветление наступит мгновенно. Следовательно, понимание этой высшей мудрости и позволяет превратить слабые корни в крепкие.

## ПУТЬ К ВНЕЗАПНОМУ ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Хуэйнэн не только говорит о внезапном просветлении, но и предлагает способ, посредством которого можно его достичь. Учитель наставляет:

Как только вы постигнете, что сами воистину являетесь своим настоящим наставником, вы сразу же в одном мгновенном озарении познаете Будду. Если на основе своей природы и сознания посредством праджни вы обрели самопросветление и [этот] свет пронизывает все внутреннее и внешнее, то, значит, вы познали свое изначальное сознание. А если вы познали свое изначальное сознание, то это и есть освобождение. А если вы обрели освобождение, то это и есть праджня-самадхи. А пробуждение в праджня-самадхи и есть немысль (*у-нянь*).

Тому, кто не знаком с практикой дзэн, легко проглядеть важнейшую суть данного высказывания, а именно то, что Хуэйцзэн ведет речь о медитации. Хотя само слово «медитация» и не упоминается, суждение о том, что разговор здесь касается этого предмета, можно вынести на основе следующих соображений. Во-первых, данное высказывание следует почти сразу за приведенным выше отрывком, повествующим о праджне и внутренней практике. В этих двух отрывках обсуждается одна и та же тема: в первом излагается философия [просветления], а во втором — способ [его достижения]. Внутренняя практика [самосовершенствования] и есть медитация. Во-вторых, поскольку Хуэйцзэн обращался к осведомленной аудитории, имеющей представление о медитации и о том, что это способ практикования дзэн, ему не было нужды начинать свои рассуждения словами вроде: «Когда вы медитируете в сидячем положении...» Слушатели и без того все понимали — в полном соответствии с тем, как современному тренеру, наставляющему своих подопечных футболистов либо пловцов, не нужно всякий раз предварять советы словами: «Когда вы находитесь на поле...» либо «Когда вы находитесь в бассейне...»

Третье соображение связано с тем, что ключевые слова, вроде «самопросветление», «пронизываемое светом все внутреннее и внешнее», «самадхи», ясно указывают на то, что речь здесь идет о процессе медитации. Действительно, если данное высказывание рассматривать в ином контексте, то многое в нем будет непонятно.

Учитель объясняет, что в процессе медитации сознание необходимо сосредоточить на внешней мудрости, гласящей, что космическая реальность покойна и неразличима. Когда вы успешно справитесь с этим, вы ощутите отсутствие у вас физического тела, а то, что ранее представлялось вам собственным телом, предстанет лучистым светом, пронизывающим то, что ранее представлялось вам внешней средой, хотя теперь все границы [между внутренним и внешним] исчезли. Таким образом, вы познаете свое изначальное сознание, являющееся тем же самым, что и космическая реальность. Вы теперь свободны, не ограничены своим физическим телом. А это и есть праджня-самадхи (покой внешнего разума), означающий не-мысль. Учитель продолжает:

Что такое не-мысль? Учение о не-мысли означает: созерцая все вещи, не нужно привязываться к этим вещам; находясь во всевозможных обстоятельствах, не нужно попадать в зависимость от этих обстоятельств, всегда держать свою собственную природу чистой, заставляя шесть разбойников (шесть модусов сознания) выходить через шесть ворот (шесть чувственных органов или функций, *санскр.* индрия); находясь среди шести пылинок (шести свойств; *санскр.* гуна), производимых объектами и органами чувств, не отстраняться от них, но и не загрязняться ими, свободно приходить и уходить (т. е. не быть ничем связанным). Это и есть праджня-самадхи, и достижение свободы (спонтанно-

сти) и спасения называется практикой не-мысли. Если вы стараетесь ни о чем не думать и постоянно заставляете свои мысли исчезать, значит, вы попали в путы учения. Это называется ограниченностью взглядов. Тот, кто пробудился в учении о не-мысли, созерцает миры всех будд. Тот, кто пробудился во внезапном учении о не-мысли, достигает состояния будды.

Необходимо осмыслить это представление о не-мысли. Не-мысль — это и не мысль и не не-мысль. Таким образом, в не-мысли преодолено двойственное мышление. Скажем, к примеру, что вы думаете о лотосе — это означает, что [у вас] есть мысль о лотосе. Теперь вы подавляете свою мысль о лотосе, т. е. в вашем сознании уже нет мысли о лотосе — это и есть не-мысль. Но ни один из этих двух процессов — наличие или отсутствие мысли — не представляет собой не-мысль. До некоторой степени, не-мысль предшествует возникновению мысли и не-мысли. С другой стороны, не-мысль может быть и тем и другим [одновременно]! Поэтому не-мысль может также последовать после возникновения мысли о не-мысли. В связи с этим как раз представления квантовой физики — вроде случая со шредингеровским котом, который либо жив или мертв, либо не жив или не мертв — сходны с буддийской философией.

Когда мы, достигшие просветления, находимся в состоянии не-мысли, мы способны воспринимать все феномены, хотя одновременно осознаем, что все эти феномены взаимопроникают друг в друга, образуя органическое целое. Мы можем быть везде, хотя в то же самое время мы не находимся в каком-то определенном месте. Это происходит потому, что мы в действительности представляем собой пустоту [отсутствие чего бы то ни было].

В этом состоянии медитации мы даем своим шести модусам сознания (зрение, слух, обоняние, вкус, осяза-



ние, [умственное] различие (мысль)) возможность выйти из наших шести чувственных органов (глаза, уши, нос, язык, тело, ум [как способность осознавать феномены психической жизни]), но само сознание не омрачено искажаемым нашими шестью чувственными органами восприятием действительности. Когда поток сознания, вызванный нашим восприятием или исходящий из наших чувственных органов, свободен от заблуждений, мы погружаемся в праджня-самадхи, созерцательное состояние просветления, достигнутое посредством высшей мудрости. Иными словами, когда другие люди смотрят на находящегося в состоянии просветления медитирующего человека, они видят его и окружающую его обстановку обычным образом, тогда как просветленный человек воспринимает себя и окружающую обстановку как чистое сознание, где отсутствуют какие-либо различия.

Это и есть спонтанность — космическая реальность в ее необусловленном состоянии, иначе — отрешенность от феноменов. Это и есть освобождение — сознание не ограничено физическим телом, т. е. отрешено от собственного «я». Такая медитация называется культивированием не-мысли, и тот, кто практикует этот метод, обретет внезапное просветление и достигнет буддовости (состояния Будды).

Медитация посредством культивирования не-мысли отлична от медитации подавления (прекращения) мышления для прекращения [потока] мыслей. Многие могут ошибочно полагать, что эти способы одинаковы, ибо на первый взгляд они выглядят похожими. Подавление (прекращение) мысли в процессе медитации — это превратно истолкованный способ [вызванный ограниченностью взглядов], поскольку включает в себя мысль и не-мысль, которые отличны от не-мысли. Мысль и не-

мысль дуалистичны и потому попадают в мир феноменов. Поэтому человек, прибегающий к такому дуалистическому способу [медитации], оказывается в путах феноменального мира и не способен вырваться в трансцендентальное измерение [реальности].

Хотя Хуэйнэн разъяснил некоторые глубокие понятия и изложил методы медитации ясно и просто, чтобы мы могли в них разобраться, все же для некоторых читателей они по-прежнему могут оказаться трудными для понимания. Само учение Хуэйнэна, как уже говорилось выше, излагалось аудитории, уже имевшей определенные представления о философии дзэн и некоторые навыки в медитации дзэн. Менее искушенные люди едва ли могли бы приступить к практике описанных здесь способов медитации, даже если бы они постигли их своим рассудком. Для таких людей в заключительных главах данной книги приводятся некоторые соответствующие подготовительные упражнения.

## **БОДХИДХАРМА И АМИТАБХА**

Следует заметить, что во всех без исключения важных сочинениях и среди всех великих наставников дзэн, включая самого Хуэйнэна, Бодхидхарма считался Первым патриархом, а Хуэйнэн — Шестым. Но среди ученых бытует мнение о том, что скорее Хуэйнэн, а не Бодхидхарма, является основателем дзэн-буддизма.

Хотя Хуэйнэн прославился своим учением о внезапном просветлении, само учение не является его изобретением. С тех пор как Гаутама Будда впервые передал учение дзэн Махакашьяпе, внезапное просветление передавалось от патриарха к патриарху. Сам Шестой патриарх подчеркивает, что главный смысл учения в Китае был преподан Бодхидхармой. Однажды намест-

ник округа [Вэйцзюй] спросил Хуэйнэна, почему Бодхидхарма сказал, что лянский император У-ди не обрел никаких заслуг-добродетелей постройкой храмов, переводом сутр и помощью монахам. Ответ Шестого патриарха содержит довольно важное объяснение:

Строить монастыри, давать милостыню и делать подношения [монахам] — это значит практиковать лишь для достижения блага [в будущих перерождениях]. А достижение счастья нельзя считать заслугой-добродетелью. Заслуга-добродетель находится в дхармовом теле, но не в поле счастья.

Учитель объясняет, что заслуги и обретение блага суть разные вещи. Само благо порождает карму, которая позволит человеку родиться в буддийских жизнях с более высоким положением в этом мире или среди небожителей. Такого рода воздаяние не выходит за пределы феноменального мира. Заслуга же позволяет человеку «шагнуть» за пределы феноменального мира и достичь трансцендентальной космической реальности — буддовости. Заслуга не возвращается в «поле счастья» (блага), под которым подразумевается совершение хороших дел и создание благой кармы в феноменальном мире. Заслуга возвращается посредством праджни и дхьяны (мудрости и медитации).

Другая практика, с помощью которой, по ошибочному представлению некоторых, можно добиться заслуги, ведущей к просветлению, состоит в декламации имени будды Амитабхи, чтобы таким образом возродиться в Западном раю (*санскр.* сукхавати). Шестой патриарх объясняет:

Люди разделяются на два типа (разряда), но в дхарме (учении) нет никаких различий. Имеются различия между омраченностью и просветленностью, как и понимание (в английском тексте — «достижения про-

светленности». — *Прим. пер.*) бывает медленное и быстрое. Омраченные люди мгновенно повторяют имя будды [Амитабхи], чтобы переродиться в другой земле (в раю Амитабхи), а просветленные люди очищают собственное сознание. Поэтому будда говорил: «Если ваше сознание чистое, то и земля будды чистая (в английском тексте — «то вы достигаете Чистой Земли Будды»). — *Прим. пер.*)».

Поскольку омраченные [неведением] люди не понимают праджни, то внутренняя практика, которая очищает сознание, им не подходит. Поэтому они декламируют имя будды Амитабхи, чтобы переродиться в Западном раю. Но перерождение в раю не является высшей целью буддизма, поскольку рай, даже если это рай будды Амитабхи, все еще находится в пределах феноменального мира. В Западном раю эти счастливые души будут продолжать свою практику [самосовершенствования] под предводительством Амитабхи до тех пор, пока не обретут буддовости (природы Будды) и тем самым актуализируют (воплотят в действительность) трансцендентальную космическую реальность.

Не следует думать, что повторение имени будды Амитабхи является неполноценным методом духовной практики. Ведь для многих людей, которые, возможно, не достигли нужного для внезапного просветления духовного и интеллектуального уровня, данный способ может оказаться самым подходящим. В буддизме повторение имени Амитабхи, практика дзэн и другие способы служат для того, чтобы помочь людям с различными способностями и потребностями в их духовном развитии.

Пробудившиеся люди, естественно, достигают просветления быстрее. В дзэн они могут обрести просветление еще в этой жизни без того, чтобы вначале попасть в рай. Поскольку они понимают, что кажущееся

различие между феноменальным миром и трансцендентальной реальностью зависит от того, загрязнено или очищено их сознание, они стремятся к просветлению непосредственно через очищение собственного сознания. Как только их сознание очищается, они тотчас достигают Чистой Земли, или буддовости.

## ВНЕЗАПНОЕ И ПОСТЕПЕННОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Внезапное просветление — общепринятый термин, означающий мгновенное или быстрое обретение просветления, в отличие от постепенного просветления, которое занимает значительно больше времени, иногда растягиваясь на целые зоны. Некоторые наставники дзэн говорят, что просветление не обретают по частям; оно должно быть тотальным, в том смысле, что человек либо просветлен, либо нет, но никогда не бывает частичного просветления, поскольку конечная реальность неразделима и неразличима. При таком понимании само просветление не может быть постепенным.

Однако при сравнении внезапного и постепенного просветления обычно берут в расчет не сам момент просветления, а ту подготовительную работу, которая приводит к просветлению. Даже наставникам дзэн необходимо время для подготовки, возможно, даже многие годы занятий в стенах монастыря, но если сравнивать это время с бесчисленными жизнями, которые придется прожить непросветленному существу, перерождаясь в бесконечной цепи шести сфер существования (ад; мир голодных духов (*прета*); животное состояние; мир демонов-асуров; человеческое состояние как таковое; мир небожителей-дэвов (боги, божества)), время занятий наставника кажется «мгновением».

Более того, само просветление можно рассматривать как мгновенное или постепенное. Несмотря на все вышесказанное относительно тотального просветления,

просветление может происходить на разных уровнях. Как подробно изложено в главе 4, Ашвагхоша выделяет четыре уровня: начальное просветление; приближение к окончательному просветлению; близкое к окончательному просветление и окончательное просветление. При таком подходе внезапное просветление можно отнести к близкому к окончательному и окончательному просветлениям: проблески начального просветления и приближение к окончательному просветлению можно сравнить с мгновенными [вспышками] *сатори*. Постепенное просветление, со своей стороны, можно отнести к переживанию всех этих уровней просветления по нарастающей, когда различные уровни разнесены во времени, которое исчисляется целыми жизнями.

Противоречат ли друг другу эти два подхода — когда, с одной стороны, утверждается, что просветление должно быть мгновенным, а с другой, что оно может происходить поэтапно? Во все нет. Само различие является еще одним примером ограниченности языка. Когда наставники говорят, что просветление должно быть тотальным, они имеют в виду окончательное просветление. С другой стороны, когда мы говорим, что просветление в дзэн внезапно, мы связываем его с нынешней жизнью адепта дзэн. Но если мы возьмем в расчет все его предыдущие перерождения, то его просветление будет носить постепенный характер, ибо во всех бесконечных прошлых жизнях он подготавливал себя к перерождению в нынешней жизни, чтобы практиковать дзэн. Равным образом, непросвещенный человек, занятый сейчас внешней практикой, в будущей жизни, когда он подготовится, достигнет мгновенного просветления.

## РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ УЧЕНИЯМИ ХУЭЙНЭНА И ШЭНЬСЮ

Хотя достижение просветления в дзэн-буддизме считается внезапным, однако при сравнении северной

школы Шэньсю и южной Хуэйнанна первую считают школой постепенного просветления, а вторую — внезапного. И все же это сравнение относительно и произвольно. В отношении северной и южной школ «Сутра Помоста» говорит следующее:

Хотя их учение принадлежит к одной традиции, жители [Китая] разделяются на северных и южных, поэтому и были основаны северная и южная школы чань. Что означает название «постепенное» (*цзянь*) и «внезапное» (*дунь*)? Хотя Дхарма едина, ее постижение бывает медленным и быстрым. Если постижение медленное, то это и есть «постепенное» [обучение], если постижение быстрое, то это и есть «внезапное» [обучение]. Дхарма не имеет [различий на] «постепенное» и «внезапное», но у людей бывает острый ум, бывает слабый (тупой) ум. Поэтому обучение и называется «постепенным» и «внезапным».

Когда Хуэйнан узнал, что Чжичжэн был послан к нему его учителем Шэньсю, патриархом северной школы дзэн, чтобы учиться у него, Шестой патриарх сказал: «Я слышал, что ваш наставник чань, обучая людей, передает им только шилу (нормы нравственного поведения), дхьяну (медитацию) и праджня ([интуитивную] мудрость). Объясни мне, что это за шила, дхьяна и праджня, которым он учит». Чжичжэн ответил:

Отец-настоятель Шэньсю, объясняя их, говорит, что не совершать всевозможные злые деяния — это и называется «шила»; совершать всевозможные добрые деяния — это и называется «праджня»; очищать свое сознание — это и называется «дхьяна». Вот это он называет *шилой*, *дхьяной* и *праджней* (кит. цзе-динхуэй), и об этом говорит он в своих проповедях. А как понимаете это вы, отец-настоятель?

Патриарх Хуэйнан ответил: «Это объяснение чудесное, но у меня другая точка зрения... Постигание бывает медленное и быстрое». Учитель продолжал:

Основа сознания, не совершающая ошибок, является шилой (нравственным поведением) собственной природы [природы собственного «я»]; основа сознания, не подверженная волнениям, является дхьяной собственной природы; основа сознания, не омраченная неведением, является праджняй собственной природы. Ваша шила, дхьяна и праджня призваны воодушевлять людей малых способностей, а мои шила, дхьяна и праджня призваны воодушевлять людей высших способностей. Если можно обрести просветление в своей собственной природе, то не нужно опираться на шилу, дхьяну и праджню.

Чжичжэн попросил наставника объяснить, что значит «не опираться». Хуэйчэн сказал:

Ваша собственная природа никогда не ошибается (не имеет недостатков), не подвержена волнению (беспокойству), не омрачена неведением, каждая ваша мысль светится озаренностью праджни и всегда свободна от [внешних] признаков вещей. Так зачем же нужно на что-то опираться? Собственная природа самопроявляется внезапно, и внезапная практика не имеет постепенной последовательности, поэтому она ни на что не опирается.

## УЧЕНИЕ «ЛОТОСОВОЙ СУТРЫ»

«Лотосовая сутра» («Сутра лотоса благого закона», *санскр.* «Саддхарма-пундарика-сутра», *кит.* «Мяофа линьхуа цзин» [*яп.* «Мёхо рэнгэкё»]) — одно из наиболее важных писаний в буддизме Махаяны. Некий монах по имени Фада просит Хуэйчэна разъяснить ему смысл «Лотосовой сутры». Так как Хуэйчэн был неграмотен, он попросил Фадун прочесть ему сутру. Прослушав ее только один раз, Шестой патриарх понял смысл, который вложил в нее Будда. Он сказал Фадуну, что здесь проповедуется только одно учение [о Единой колеснице Буд-



ды], но из-за омраченности и различающихся способностей людей в сутре проводится разделение [учения] на три колесницы.

Три колесницы — это [малая] колесница *шраваков*, предназначенная для тех, кто достигает просветления посредством слушания или чтения учения Будды; средняя колесница *пратъека-будд*, предназначенная для тех, кто обретает просветление собственными усилиями; и [большая] колесница *бодхисатв*, предназначенная для тех, кто стремится к просветлению ради всех живых существ. Хуэйнэн говорит, что все будды являлись в мир с одной великой целью — спасти мир. Поэтому все три колесницы выражают собой лишь одну колесницу, [Высшую Единую] колесницу Будды. Учитель объясняет суть Единой колесницы:

Если и внутри и вовне вы не омрачены неведением, то, значит вы свободны (освободились) от двойственности (дуализма). Если вы омрачены извне, то привязаны к [внешним] признакам; если вы омрачены изнутри, то привязаны к пустоте. Находясь среди [внешних] признаков, отрешиться от них; находясь внутри пустоты, не быть привязанным к пустоте — это и есть не быть омраченным ни снаружи, ни изнутри. Пробуждаясь к данному учению, сознание мгновенно открывается, подобное происходит как раз в этом мире. Навстречу чему открывается сознание? Навстречу Будде-знанию. Будда означает просветление, и оно проходит поочередно через четверо ворот, а именно: открывает нас навстречу просветлению-знанию, показывает нам просветление-знание, пробуждает нас к просветлению-знанию и наставляет нас на путь просветления-знания. Мы можем пройти через любые из этих врат — открытия, показа, пробуждения и наставления, — чтобы обрести просветление, увидеть нашу изначальную природу, выйти за пределы феноменального мира.

Феноменальный мир порождается мыслью. Поэтому, когда сознание свободно от мыслей, оно возвращается к своей изначальной природе, представляющей собой конечную реальность. Все это не что иное, как следствие великой цели, ради которой все будды являются в мир. Будды являются для помощи людям в обретении просветления, которое на языке дзэн-буддизма означает узрение собственного изначального облика. Обычные люди не в состоянии увидеть свой изначальный облик по двум причинам: они привязаны к феноменам и к собственному «я», которые они ошибочно принимают за реально существующие. Если люди пробуждаются к космической истине, гласящей, что феномены и собственное «я» всего лишь иллюзия, они познают праджню, знание-Будду, которое приведет их к просветлению. Они будут способны выйти за пределы феноменального мира, чтобы прийти к конечной реальности.

## **ПОЗНАНИЕ ИСТИННОГО БУДДЫ НАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ПРИРОДЫ**

В «Сутре Помоста» Шестой патриарх приводит несколько стихов для того, чтобы помочь нам обрести просветление или узреть наш изначальный облик. Вполне уместно завершить эти три главы о «Сутре Помоста» заключительным стихотворением великого наставника дзэн, произнесенным им перед вступлением в паринирвану. Выражения и понятия, встречающиеся там, могут показаться некоторым читателям необычными, но, если они постигли учение Хуэйнэна, изложенное в данной и двух предыдущих главах, они постигнут смысл стихотворения.

Огромное значение, которое придавал стихотворению сам автор, видно из его комментария, где говорится: «Я оставляю еще одно стихотворение об освобождении, которое называется «Истинный Будда нашей собственной природы». Омраченные люди последующих поколений, услышав это стихотворение, узрят истинного Будду в собственном сознании, в своей собственной природе. Оставив это стихотворение, я покину вас».

Истинная реальность и чистота  
нашей собственной природы — истинный Будда.  
Ложные взгляды и три яда — настоящий Мара.  
Для человека с ложными взглядами Мара  
находится в этом жилище,  
Для человека с правильными взглядами  
Будда приходит в это жилище.  
Если в собственной природе человека  
зарождаются ложные взгляды и три яда,  
То, значит, Мара поселился в этом жилище.  
Если правильные взгляды  
сами отбрасывают прочь сознание трех ядов,  
Мара превращается в Будду истинного, а не ложного.  
Нирмана-кая, самбхога-кая, дхарма-кая —  
Эти Три Тела Будды изначально являются одним телом.  
Если внутри своей собственной природы  
вы ищете [Будду] посредством созерцания,  
То это и обуславливает превращение в Будду  
и обретение просветления-бодхи.  
Изначально нирмана-кая порождает чистую природу,  
И эта чистая природа всегда содержится в нирмана-кае.  
Если природа побуждает нирмана-каю  
практиковать истинный путь,  
То непременно наступит полное совершенство,  
истинное и безграничное.  
Порочная природа сама по себе есть причина чистоты,  
Вне порочности нет чистой природы.  
Как только внутри своей природы вы отрешитесь  
от пяти желаний,

Момент прозрения своей природы  
и будет истинным Буддой.  
Если в этой жизни вы обретете просветление  
во вратах внезапного учения,  
Как только вы пробудитесь,  
вы увидите перед глазами Почитаемого всеми.  
Если вы захотите заняться  
морально-психологическим самосовершенствованием  
и будете говорить, что ищете Будду,  
То вы так и не узнаете, где найти истинного [Будду].  
Поскольку в своем собственном теле  
вы ищете истинного [Будду],  
То это и есть причина превращения в Будду.  
Если же вы будете искать истинного Будду не в себе,  
а вне себя,  
То это будет великое заблуждение.  
Учение о внезапном просветлении пришло с Запада,  
Чтобы спасти людей этого мира  
с помощью морально-психологического  
самосовершенствования.  
И я говорю сейчас людям этого мира, изучающим путь:  
Если вы следуете этому учению,  
то вы тратите свое время совершенно зря.



## ГЛАВА 12 РАСЦВЕТ ДЗЭН В КИТАЕ

### САМОБЫТНЫЕ ПУТИ, ПОМОГАЮЩИЕ УЧЕНИКАМ ДОСТИЧЬ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

*Наставники дзэн вслед за Хуэйнэном стали прибегать к необычным средствам, чтобы помочь своим воспитанникам обрести просветление теми средствами, которых не отыскать в любых иных буддийских школах или в любой иной духовной практике. Для непосвященных эти методы представляются просто нелепыми, если не сказать безумными.*

### ПЯТИЛЕПЕСТКОВЫЙ ЦВЕТОК ДЗЭН

Свой золотой век в Китае буддизм пережил во времена династий Тан (618–907) и Сун (960–1279). В период династии Юань (1271–1368) дзэн-буддизм и буддизм Ваджраяны были двумя наиболее яркими религиозными течениями Монгольской империи. Основатель следующей династии Мин, Чжу Юаньчжан [1328–1398, правил 1368–1398] был вначале чаньским монархом, поэтому чань-буддизм в то время являлся главной религией [империи]. Однако в последующую эпоху династии Цин (1644–1911) основавшие ее маньчжуры, как и прежде монголы, были приверженцами Ваджраяны и в своей религиозной практике ориентировались на Тибет. В этот период учения различных китайских буддийских школ постепенно обретали некую синтетическую форму Махаяны — процесс, начавшийся еще в период Сунской

династии, когда стали стираться различия. С того времени и по сей день наиболее яркими и отличительными чертами китайского буддизма остаются дзэн и памятование [иначе молитвенное повторение имени] будды Амитабхи.

Хотя Хуэйцзэн был Шестым, а не Первым патриархом дзэн-буддизма, своим расцветом дзэн обязан в большой степени именно ему. Когда Бодхидхарма принес учение дзэн из Индии в Китай, патриаршество передавалось из рук в руки, от самого патриарха к его преемнику, где символом передачи патриаршей власти служила хлопчатобумажная кашая (вид монашеской церемониальной рясы). Когда кашая была передана Хуэйцзэну, императрица У-хоу забрала ее у него, признав Шестым патриархом старшего брата-монаха Шэньсю. Когда Фахай, самый старший ученик Хуэйцзэна спросил учителя, кому он наследует рясу, тот ответил, что не будет ограничиваться одним учеником, а будет просить своих многочисленных учеников распространять учение дзэн.

Ранее Бодхидхарма предрекал, что цветок учения дзэн распустит пять лепестков. И действительно, через 250 лет после Хуэйцзэна из дзэн-буддизма выйдет пять толков [дословно домов], которые все берут начало из южной школы Хуэйцзэна. Вначале и у Шэньсю было много последователей, но спустя сто лет слава его школы закатилась.

У Хуэйцзэна были тысячи учеников, 47 из которых сами стали наставниками. Пять толков дзэн ведут свою родословную от двух выдающихся учеников Шестого патриарха, Наньюэ Хуайжана (*яп.* Нангаку Эдзэ, 667–744) и Цинъюань Синсы (*яп.* Сэйгэн Гёси, ?–740). После Хуэйцзэна вошло в обычай предварять фамилию наставника названием того места, где он проповедовал.

Поэтому в первом имени Наньюэ означает название местности, а Хуайжан — исконную фамилию наставника. Любопытно, что обычно наставник лучше знаком по тому месту, где он проповедовал, а не по собственной фамилии!



Рис. 12.1. Генеалогия пяти толков учения дзэн, берущих начало от Хуэйцзэна

Наньюэ передал учение Ма-цзу Даоци (*яп.* Басё Доити, 709–788), который, в свою очередь, передал его Байчжан Хуайхаю (*яп.* Хякудзё Экай, 720–814). Двумя выдающимися учениками Байчжана были Гуйшань Линьюэ (*яп.* Исан [771–853]) и Хуанбо Сиюнь (*яп.* Обаку, ? –

850). Гуйшань передал учение Яншаню Хуэйцзи (*яп.* Кёдзан [807–883]), а сформировавшийся в это время толк дзэн получил свое название Гуйшань (*яп.* Игё) от первых слогов фамилий этих наставников. Линьцзи Исюань (*яп.* Риндзай, ок. 811–867), ученик наставника Хуанбо, основал толк Линьцзи (*яп.* Риндзай) и прославился необычной манерой побуждения [людей] к обретению просветления.

Другой ученик Хуэйнэна, Цинъюань Синсы, передал учение Шитоу Сицяню (*яп.* Сэкито Кисэн, 700–790). «Шитоу» означает «каменная голова», но ум наставника был воистину блестящим, и остальные три толка дзэн берут начало от него. Одним из его учеников был Яошань Вэйянь (*яп.* Якусан, 751–834), который передал учение Юньянь Таньшэну [*яп.* Унган, 780–841], в свою очередь передавшему учение Дуншаню Лянцзе (*яп.* Тодзан, [807–869]), а затем Цаошаню Бэньшу [*яп.* Содзан, 840–901]. Дуншань и его ученик Цаошань создали толк Цаодун, получивший распространение в Японии под именем Сото-дзэн и являющийся в настоящее время одним из двух наиболее популярных течений дзэн.

Другой выдающийся ученик «каменной головы» был Тяньхуан Даоу [*яп.* Тэмпо, 748–807], чья фамилия буквально означает следующее: «Божественный император, пробудившийся навстречу Истине». Эти прозвища служат напоминанием того, что в [рамках учения] дзэн мы всегда должны проявлять смирение в наших поисках космической реальности, ибо даже «каменная голова» способна породить «Божественного императора». Кроме того, как мы сейчас увидим, все наставники по линии «каменной головы» носили довольно образные прозвища.

Тяньхуан передал учение Лунтань Чунсиню [*яп.* Рютан, начало IX в.]. Лунтань, что означает «Драконово



Озеро», передал учение Дэшань Сюаньцзяну (*яп.* Токусан, 782–865). Дэшань, что означает «Добродетельная Гора», передал [учение] «Блудущему Праведность на Снежной Вершине», или, по-китайски, Сюэфэн Ицуню (*яп.* Сэмпо Гидзон, 822–908). Один из учеников Сюэфэна, Юньмэнь Вэньинь (*яп.* Уммон, 864–949), основал толк Юньмэнь. На китайском языке Юньмэнь означает «Заоблачные Врата». Другой ученик «Снежной Вершины», Сюаньса Шибэй [*яп.* Гэнся, 835–908], передал учение Лохань Гуйчаню [*яп.* Ракан, 867–928], чей ученик Цинлян [или Фаянь] Вэньи [*яп.* Хогэн, 885–958] основал толк Фаянь. Сюаньса означает «Таинственный песок», Лохань — это архат; Цинлян означает «Чистый и Хладнокровный», а Фаянь — это «Духовный Глаз, Глаз Дхармы». Не удивительно, что дзэн с его традицией давать такие красочные имена [своим наставникам] оказывал большое влияние на [творчество] конфуцианских литераторов Сунской династии. Следующие строки выдающегося сунского поэта Лу Ю [1125–1210] свидетельствуют о влиянии дзэн:

Разум подобен озерной воде,  
Покойной в отсутствие ветра;  
Молча сидишь, внемля бесчисленным вздохам;  
Полночь, но не смущайся вида китов,  
Что волны вздымают,  
Приветствуя солнца восход.

Если вы способны оценить это стихотворение, значит, вы уже кое-что понимаете в философии дзэн. Первая строка напоминает нам о том, чему учил Хуэйцзэн, касаясь понятия «не-мысли» в дзэнской медитации, «Ветер» в буддийской литературе часто символизирует возникновение мыслей. В своем созерцании (медитации) Лу Ю не стремился к обретению сознания одноточечной направленности, не прибегал к мысленным об-

разам (визуализации); он достиг состояния не-мысли и подсознательно ощутил собственное дыхание — бесчисленные вздохи; таким образом после некоторого созерцания он достиг глубокого уровня [собственного] сознания. Но почему он узрел китов, вздымающих волны в тихом пруду, или восходящее солнце, несмотря на глубокую ночь? Постижение этих строк может привести вас к пробуждению дзэн.

## **СЛОВЕСНЫЕ (ВЕРБАЛЬНЫЕ) И БЕССЛОВЕСНЫЕ (НЕВЕРБАЛЬНЫЕ) СПОСОБЫ ПРОБУЖДЕНИЯ**

Наставники дзэн, вслед за Хуэйнэном, стали прибегать к необычным средствам, чтобы помочь своим воспитанникам обрести просветление — тем средствам, которых не отыскать в иных буддийских школах или в любой иной духовной практике. Для непосвященных они представляются попросту нелепыми, если не сказать безрассудными. Хуэйнэн, к примеру, трижды бил посохом Шэньхуэя, а Ма-цзу так орал на Байчжана, что тот оглох на три дня. Оскорбило ли [подобное обращение] учеников? Вовсе нет; они простирались ниц перед своими наставниками, искренне выказывая свою благодарность за проявленное к ним сострадание!

Для удобства можно разделить эти необычные средства на словесные и бессловесные. Следующая классификация, как и приведенные далее четыре примера, взяты из прекрасного исследования госпожи Цай Жунтин тех методов, к которым прибегают наставники дзэн, чтобы помочь своим воспитанникам испытать пробуждение.

Она привлекла для своего исследования 1701 дзэнскую историю, в которых описывается опыт [переживания] просветления. Сами истории взяты из «Записи о

передаче светильника» (*кит.* «Чуаньдэн лу»), составленной чаньским наставником Даюанем в 1004 году для сунского императора [Чжень-цзуна]. Два других классических сборника дзэнских историй о просветлении называются «Скрижали Лазурной скалы» (*кит.* «Би янь лу») и «Застава без ворот» (*кит.* «Умэнь Гуань»), который составлен [если судить по собственноручному предисловию автора, Умэнь Хуэйкая (1182–1260)], в 1228 году [а первое печатное издание появилось спустя шестнадцать лет].

Словесные способы можно сгруппировать следующим образом:

1. Цитирование сутр.
2. Непосредственный ответ, строящийся на:
  - а) повседневных занятиях;
  - б) слабостях ученика;
  - в) безапелляционном заявлении;
  - г) примерах;
  - д) парадоксах.
3. Вопросы.
4. Взаимоисключающие выводы.
5. Неосуществимые условия.
6. Прерывание [собеседника].
7. Неуместные ответы с использованием:
  - а) скрытого подтекста;
  - б) отрицаний;
  - в) вопросов;
  - г) приказаний;
  - д) цитат;
  - е) [собственных] имен.

Бессловесные способы можно представить следующим образом:

1. Повороты (*circles*):
  - а) сами по себе;
  - б) в сочетании с высыванием языка.

2. Звуки:

- а) окрики;
- б) нечленораздельная речь;
- в) вспышки гнева;
- г) вздохи.

3. Действия:

- а) в сочетании с высовыванием языка;
- б) с привлечением предметов;
- в) с привлечением учеников;
- г) различного рода сочетания;
- д) телодвижения.

4. Молчание:

- а) долгое;
- б) краткое.

## **НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К РАЗУМУ**

Однажды великий литератор времен Танской династии Бо Цзюй-И [772–846] отправился с визитом к наставнику Няого Даолиню. Прибыв на место, он задал следующий вопрос: «В чем основной смысл учения Будды?» Няого ответил словами из «Экоттарагама-сутры» [«Сутра о спасении»]: «Не делать зла, стремиться к добру!» Бо Цзюй-И надеялся, что наставник поведаст ему собственное сокровенное учение, а тот отделался общими словами, поэтому поэт разочарованно произнес: «Это и трехлетний ребенок знает». Наставник Няого ответил: «Трехлетний, может, и знает, а и восьмидесятилетний не может исполнить».

Примечательной особенностью ответа Няого было идущее от высшей мудрости осознание того, что целью буддизма является не просто понимание самого учения, а непосредственный опыт, извлекаемый из практического приложения самой теории.

Часто приводимый пример идущего непосредственно от повседневных занятий ответа дан в истории с Тяньхуаном Даоу и его учеником Лунтанем [Чунсинем].

Ученик жалуется своему наставнику: «Вот уже много времени я у вас, а я так ничему от вас и не научился». Тяньхуан возразил: «Я учу тебя с тех самых пор, как ты пришел сюда». — «Что же это за учение такое?» — поинтересовался Лунтань. «Всякий раз, когда ты приносишь мне чай, я пью его. Всякий раз, когда ты здороваешься со мной, я отвечаю тебе. Как же я не занимался твоим обучением?» Опустив голову, Лунтань попытался вникнуть в слова учителя. В это время тот говорит ему: «Если ты видишь [смысл моего учения], ты видишь его непосредственно; если же начинаешь размышлять [об этом], то он ускользает от тебя». После этих слов Лунтань сразу достиг пробуждения.

Чему учил Тяньхуан? Каким образом Лунтань испытал пробуждение? Главным в учении дзэн является непосредственный опыт. Вместо того чтобы рассуждать на подобную тему, Тяньхуан продемонстрировал все это своему ученику непосредственно в их повседневной жизни — когда приносят чай, пей его; когда предлагают еду, ешь ее — без всяких размышлений. Но непосредственный опыт чего? Ограничивается ли это непосредственным опытом питья чая или принятия пищи? Питье и еда — это феномены, вызванные и обусловленные [самими] мыслями; когда мыслей нет, эти иллюзорные вещи исчезают, и мы оказываемся лицом к лицу с конечной реальностью. Если вы видите космическую реальность, то видите ее непосредственно, напрямую. Если вы думаете о ней, то возникают мысли, и вы видите лишь иллюзию, обман. Лунтань осознал это и достиг пробуждения. Следующий гуньань между Чжаочжоу и его наставником Ма-цзу показывает, как с помощью прямых ответов выявляются слабости ученика и выносятся категоричные суждения.

По прибытии в монастырь к Ма-цзу Чжаочжоу поспешил засвидетельствовать ему свое почтение. Ма-цзу поинтересовался: «Откуда ты пришел?» — «Из мо-

настыря "Великое облако" в округе Чжаочжоу». — «Зачем ты пожаловал сюда?» — «В поисках пути Будды». Ма-цзу сказал: «Не позаботившись о собственном сокровище, ты покидаешь свой монастырь, чтобы прийти сюда, только вот зачем? Здесь у меня нет ничего. Что за путь Будды ты ищешь?» Чжаочжоу простерся перед учителем и спросил: «Так где же мое сокровище? Я не смог отыскать его». — «Как раз тот, кто меня сейчас спрашивает, и есть твое личное сокровище. У него есть все, в чем оно нуждается; у него ни в чем нет недостатка; им пользуются непроизвольно, спонтанно, — решительно заключил наставник. — Так зачем же тебе искать [его] вовне?» В тот же миг Чжаочжоу постиг собственную природу. Вновь он простерся перед учителем в знак благодарности.

Ма-цзу познакомил Чжаочжоу с космической истиной напрямую, прибегнув к категоричности суждений. Поскольку Чжаочжоу обладал собственным сокровищем, Ма-цзу удивило, почему тот пришел к нему, ведь у него ничего нет (у Ма-цзу нет «ничего» потому, что, будучи просветленным, он воспринимал действительность неразличимой). Слабость Чжаочжоу заключалась в неведении, что он сам является сокровищем; он сам носил в себе природу Будды, которую пытался отыскать. И Ма-цзу напрямую указал ему на это, советуя искать [сокровище] в самом себе. Это и помогло Чжаочжоу прозреть и увидеть, что он сам является органичной составной частью космической реальности.

Наставники дзэн часто прибегают к тому, что отвечают вопросом на вопрос. Следующий гунъань представляет пример первого урока, который преподнес своим учением Шестой патриарх:

Когда Хуэйнан с благословения своего наставника, Хунженя, стал Шестым патриархом и получил от него знаки патриаршего достоинства, кашаю (рясу) и патру

(чашу), он бежал в дальние края. Когда об этом стало известно, один монах, по фамилии Чжэнь, по имени Хуэймин, бросился в погоню за ним с намерением отобрать одеяние и чашу. Прежде он был генералом третьего ранга [и по своему характеру и поведению был человеком грубым и жестоким]. Увидев это, патриарх положил кашаю на камень и сел на нее. Затем он обратился к Хуэймину со словами, что, если тот сдвинет его с места, тогда он заберет рясу. Но генерал пал ниц перед Хуэйнэном и сказал: «Я пришел сюда за дхармой (учением), а не за одеждой. Прошу вас, просветите меня». Шестой патриарх молвил: «Не думай о добре и не думай о зле; каков твой изначальный облик в тот момент?» И в тот же миг генерал испытал пробуждение.

Каким образом вопрос Хуэйнэна помог Хуэймину достичь пробуждения? Вопрос о том, как выглядит истинный облик ученика, часто использовался Шестым патриархом в качестве средства, помогающего ученику испытать пробуждение, а просьба не думать о добре и зле представляла ключевой момент в [проповедуемой им практике] медитации. В этот момент не-мысли космическая реальность сама проявляет себя как неразличимая и покойная [сущность], позволяя тем самым человеку постичь свой изначальный облик, т. е. присутствующую в нем природу Будды.

Приведенные выше четыре гунъяня показывают, как посредством языка можно помочь адепту обрести просветление. Стоит отметить, что язык здесь используется не для объяснения или описания, не для того, чтобы побудить взыскующего [истину] к размышлениям, но исключительно интуитивно, чтобы непосредственно указать адепту на его сознание. Для непосвященных такое использование языка представляется нелепым, поскольку сами истории оказываются недоступными [обычному] пониманию.

## ОКРИКИ, ВЕДУЩИЕ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Непосредственное обращение [внимания адепта] на его сознание оказывается даже более впечатляющим, когда наставники обходятся без слов, прибегая к помощи бессловесных методов [внушения], о чем свидетельствуют очередные примеры.

Одним из наиболее выдающихся наставников, использовавших безмолвные способы довольно своеобразно и с большим успехом, был Ма-цзу Даои, что означает дословно «Путь к просветлению предков лошадей». Число тех, кто под его руководством обрел просветление, а позже и сам стал наставником, превышает сто человек! У Ма-цзу был широкий выбор средств [воздействия], которые он умело использовал, учитывая как натуру и способности учеников, так и конкретную ситуацию. Он разъяснял, что будды вне сознания нет и что нет сознания вне будды (тем, кто, возможно, при чтении данной книги не обратил на это внимание, следует помнить, что «будда» здесь относится не к Сиддхартхе Гаутаме, историческому Будде, а к вечному Будде, иначе Высшей Реальности). Ма-цзу подчеркивал, что путь к просветлению проходит через обыденное сознание. Иными словами, дзэн присутствует в каждом мгновении нашей повседневной жизни; когда мы обретаем просветление, каждое мгновение [жизни], казавшееся нам с нашим прежним заблудшим (омраченным) сознанием серым и скучным, предстает чудесным и божественным.

Рассмотрим один из многочисленных гунъаней Ма-цзу. Он связан с его учеником Байчжаном, другим великим наставником дзэн, который позже выработал Устав чаньских монастырей, существенно отличающийся от Устава буддийских монастырей, придерживавшихся правил *винаи*. Он также провозгласил принцип [выра-



жающий отношение чаньбуддистов к труду]: «День без работы — день без еды!».

Однажды Байчжан прибыл с визитом к Ма-цзу узнать о своих успехах в [практике] дзэн. Но Ма-цзу не проронил ни слова, все время смотрел на метелку [в иных случаях речь идет о плетке-мухобойке], висевшую в углу над его кроватью. Байчжан проследил за его взглядом и сказал: «Если возникла в ней нужда, то следует ее потревожить с насиженного места». Наставник возразил: «Что станет с тобой, если потревожить твою кожу с насиженного места?» Вопреки услышанному, Байчжан направился в угол к метелке и снял ее. Тогда Ма-цзу повторил вслед за Байчжаном: «Если возникла в ней нужда, то следует ее потревожить с насиженного места». Ничего не возражая в ответ, Байчжан повесил метелку на место. В тот же миг Ма-цзу вдруг заорал, да так, что Байчжан оглох на три дня. Позже, когда братья-монахи поинтересовались о причине постигшей его на время глухоты, тот сказал: «Какая глухота? Я лишь позволил себе небольшой отдых после пробуждения».

С точки зрения обыденного знания в гунъане идет речь о том, что Байчжан поступил вопреки желанию своего учителя, и тот в отместку так громко заорал, что ученик оглох. А затем он сказал своим братьям-монахам, что его трехдневное молчание вызвано не постигшей глухотой, а решением немного отдохнуть. Все это, разумеется, далеко от истины, если рассматривать это с точки зрения высшей мудрости. Когда Ма-цзу смотрел на метелку, Байчжан знал, что учитель проверяет его понимание дзэн. Поэтому он и сказал: «Если возникла в ней нужда, то следует ее потревожить с насиженного места», — указывая на практическую и содержательную форму космической реальности. Иными словами, космическая реальность неразличима по своему [сущностному] содержанию, но проявляется в виде

бесчисленных феноменов в своем практическом воплощении [антитеза содержание — форма].

Вопрос Ма-цзу: «Что станет с тобой, если потревожить твою кожу с насиженного места?» — был дальнейшей проверкой понимания Байчжаном космической реальности и носил эзотерический характер: что произойдет, если разделить практическое выражение [космической реальности, т. е. формы] (феноменальный мир) от содержания (трансцендентальная реальность). Чтобы показать свое понимание единства формы и содержания, Байчжан снял метелку, словно собирался ею воспользоваться.

Повторение наставником слов («Если возникла в ней нужда, то следует ее потревожить с насиженного места») служило для дальнейшей проверки того, осознал ли Байчжан, что нет различия между трансцендентальной реальностью и феноменальным миром; их кажущееся различие не абсолютно, а порождено нашим омраченным (заблудшим) сознанием.

Байчжан постиг [эту истину] и поэтому вернул метелку на прежнее место, так и не воспользовавшись ею. Но его постижение [истины] не было полным, и поэтому Ма-цзу был вынужден заорать, чтобы оглушить Байчжана, и это позволило тому обрести просветление. Но почему понимание Байчжана было неполным? Каким образом оглушительный крик привел Байчжана к просветлению? Если вы пожелаете найти собственные ответы, то пропустите следующие три абзаца и помедитируйте над этими двумя вопросами, иначе *хуатоу*. Но если вам не терпится удовлетворить собственное любопытство прямо сейчас, то продолжайте читать дальше.

Понимание Байчжана оказалось неполным в двух отношениях. Во-первых, оно носило рассудочный ха-

рактика и было вызвано главным образом его привязанностью к словесному пояснению, сделанному Ма-цзу в ответ на слова самого Байчжана, что в случае нужды сделует потревожить метелку. Поэтому он и вернул метелку на прежнее место. Будь его понимание интуитивным, он продолжал бы пользоваться метелкой. Поскольку содержание и форма, в которую оно выливается, являются двумя сторонами одной и той же реальности, то использование метелки (практическое воплощение) или возвращение ее на прежнее место (сущностное воплощение) в своем конечном выражении не различаются.

Во-вторых, предпочтительней было бы употребить в дело метелку, чем вернуть ее на свое место, что согласуется с учением Ма-цзу о достижении просветления через обыденное сознание. Иными словами, коль скоро феноменальный мир в конечном счете не отличается от трансцендентальной реальности и поскольку мы пока находимся в феноменальном мире, то и просветления можем достичь скорее здесь и сейчас (что символизируется использованием метелки), чем уединяясь где-то на природе (что символизируется возвращением метелки на ее обычное место). Кроме того, метелка символизирует удаление пыли, что на буддийском языке означает помощь другим живым существам в обретении чистоты. Такое поведение согласуется с махаянским духом дзэн; уход же из мира для того, чтобы заняться самосовершенствованием, более соответствует практике, принятой в Хинаяне.

Во времена Байчжана слушание проповедуемого наставниками учения и излагаемых устно сутр, а не чтение книг, было основным способом обучения. Таким образом, глухота как бы отрезала человека от влияния извне. Следовательно, оглушающий крик Ма-цзу обор-

вал все нити, связывающие сознание Байчжана с рассудочным мышлением, к которому его побуждали внешние факторы. Как только он оказался огражденным от их влияния, то и размышления прекратились. А это позволило Байчжану обратить свой взор непосредственно на свое сознание и отыскать свою собственную природу Будды. Более поздние комментаторы [гунъаней] представили крик Ма-цзу как «меч Манджушри», которым бодхисатва отсекает все заблуждения разума.

Во всей истории чань-буддизма более всего своими окриками прославился наставник Линьцзи (*яп.* Риндзай). Вот его собственные слова:

Иногда мой крик [«хэ!»] подобен драгоценному «мечу Манджушри», иногда он подобен крадущемуся по земле льву, иногда походит на мерный шест рыбака; иногда он не означает крик «хэ!».

Проще говоря, Линьцзи использовал свой крик для того, чтобы: прервать любое рассудочное либо эмоциональное объяснение; пресечь саму попытку прибегнуть к рассудочному либо эмоциональному объяснению; испытать уровень подготовленности ученика; достигнуть иных целей. Его способ был столь успешным, что многие ученики, да и не только они, пытались подражать его крику. Чтобы пресечь злоупотребление применяемого им способа, Линьцзи однажды сказал:

Вот вы все пытаетесь подражать моему крику. Я спрашиваю вас: если один человек выходит из восточных покоев, а другой — из западных, и оба они кричат, то не укажете ли мне различие между хозяином и гостем, и как вы это определите? А если вы не можете это определить, то и не пытайтесь подражать моему крику.

Слова «хозяин» и «гость» здесь символизируют две взаимодополняющие стороны [какого-либо отношения] вроде учителя и ученика, вопроса и ответа, начала и конца, сознания и осознания.

## УДАРЫ, ВЕДУЩИЕ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Если Линьцзи был знаменит своими криками, то Дэшань (*яп.* Токусан) — который на равных правах с Линьцзи рассматривался представителем одиннадцатого поколения преемников Бодхидхармы — прославился битьем своих воспитанников посохом. Отсюда и чаньская поговорка: «Окрик Линьцзи, [что] посох Дэшаня».

Однажды Дэшань объявил своим ученикам: «Нынче вечером я не отвечаю ни на чьи вопросы. Всякий, кто потревожит меня вопросом, отведает 30 ударов моего посоха». Один монах подошел к наставнику, чтобы засвидетельствовать свое почтение. Не успел он еще ничего сказать, как Дэшань ударил его посохом. Монах взмолился: «Я ведь ничего не спрашивал, отчего же вы ударили меня?» Дэшань спросил: «Откуда ты пришел?» — «Из местечка Синьло». После чего Дэшань опять огрел его посохом, объясняя: «Прежде чем ты сядешь в лодку, тебе следует отведать 30 ударов».

В другой раз Сюэфэн, в будущем знаменитый чаньский наставник, спросил своего учителя: «Если руководствоваться высшим учением, то различаются ли [между собой] ученики?» Дэшань огрел его своим посохом и спросил: «Что ты сказал?» — «Я и сам не ведаю», — был ответ. «Мы не облакаем в слова наше учение, — поведал Дэшань, — значит, и нет единого способа наставлять людей». Услышав это, Сюэфэн достиг пробуждения.

Прежде всего мы должны понять, что своими ударами Дэшань не хотел кого-либо обидеть или наказать, удары — это его особый способ помочь своим ученикам достичь пробуждения. Но каким образом? Его слова, обращенные к Сюэфэну, о том, что «мы не облакаем в слова наше учение», дают ключ к пониманию. Хотя Дэшань и не объяснил, зачем он прибегал к ударам, мы

можем сами заключить, что, подобно окрикам Линьцзи, свои удары Дэшань использовал для того, чтобы изгнать мысли, не давая им возникнуть вновь, проверять уровень подготовки учеников и достигать иных подобных целей. Поэтому, не успел монах открыть рот и заговорить — а это вызвало появление в его сознании целой вереницы мыслей, — Дэшань ударил его. Когда тот стал отвечать на вопрос учителя, что опять требовало напряжения ума и приводило к новым мыслям, Дэшань снова его побил. Что же в таком случае следовало делать монаху? Он должен был прибегнуть к бессловесному ответу, вроде того, что сломать посох или ударить самого учителя, как и поступали пробудившиеся ученики, удостоившиеся при этом похвалы со стороны учителя!

Западным читателям, привыкшим к верховенству разума, будет трудно понять этот дзэнский принцип немисли. Следует все же заметить, что дзэн ни в коем случае не выступает против разума как такового: во многом сама философия дзэн довольно глубока и требует больших интеллектуальных усилий. Вся суть в том, что, если мы хотим достичь дзэн, испытать в трансцендентальном плане космическую реальность, мы должны выйти за пределы мышления, разума, поскольку, стоит лишь возникнуть мыслям, сознание наше омрачается и мы начинаем воспринимать мираж (иллюзию) вместо конечной реальности. Каким образом мысль омрачает (загрязняет, оскверняет) сознание? Посредством ряда трансформаций, которые объясняются Законом зависящего происхождения (см. главу 5), ибо мысль трансформирует неразличимую космическую реальность в иллюзорный феноменальный мир.

Нашему пониманию здесь может помочь простой, вполне прозаичный пример. Предположим, у нас есть

плод манго, который мы никогда не пробовали, но нам хотелось бы знать, какой он на вкус. Очевидно, что, как бы мы усердно ни размышляли над самим плодом манго, сколько бы описаний о нем ни прочли, сколько бы ни рассуждали о нем, узнать его вкус мы не сможем до тех пор, пока не попробуем сам плод. В данном случае ваш учитель попросил бы вас съесть манго, а не размышлять или рассуждать [о его вкусе]. Но это вовсе не значит, что сам учитель против размышлений или рассуждений.

В поведенной выше истории вопрос Сюэфэна о высшем учении и различии [с позиций такого учения] учеников свидетельствует о глубине его мышления. Если бы целью учения Дэшаня были умозрительные исследования того, в чем состоит высшее учение или почему следует различать учеников, то тогда бы Дэшань затеял обстоятельный разговор, возможно, широко привлекая для этих целей цитаты из сутр. Но его цель состояла не в философствовании, а в духовном познании, непосредственном опыте [переживания] космической реальности. Поэтому Дэшань ударил Сюэфэна, чтобы прервать его мысли, а затем спросил, что тот сказал, чтобы удостовериться в его постижении [истины].

Сюэфэн осознал намерения учителя и поэтому ответил, что не знает, подтверждая таким образом отсутствие у себя каких-либо мыслей. И все же его понимание не было полным, ибо свой ответ он облек в словесную форму. И Дэшань, как подобает великому наставнику дзэн, воспользовался случаем и непосредственно указал ученику на его собственное сознание, говоря, что в их учении не прибегают к словесной форме. Таким образом, в поисках просветления Сюэфэну пришлось заглянуть в собственное сознание, что он и сделал, и обрел просветление.

## ГЛАВА 13 ДЗЭН ОТПРАВЛЯЕТСЯ В ЯПОНИЮ

### ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА ПОСРЕДСТВОМ КОАНОВ И ДЗАДЗЭН

*Само заблудшее сознание и виновато в том, что держит себя в телесной темнице. Цель буддизма как раз состоит в том, чтобы вырвать сознание из им самим же возведенной темницы, а виновато во всем неведение.*

### ВЛИЯНИЕ КИТАЯ НА ПЕРВЫХ ПОРАХ

Если вы полагаете, что наставники дзэн всего лишь эксцентричные личности, не знающие ничего, кроме медитации да нелепых ответов на бессмысленные вопросы, вас ожидают большие открытия. В Японии, к примеру, наставников дзэн часто назначали государственными советниками и главами важнейших гражданских ведомств, особенно касающихся торговли и внешних сношений. Дзэн затрагивает все стороны японской культуры, включая боевые искусства, поэзию, живопись, архитектуру, театр масок. Но [с его особыми пьесами *ёкёку*], аранжировку цветов [*икебану*] и чайную церемонию.

Япония сыграла большую роль в ознакомлении всего мира с [учением] дзэн, особенно это касается Запада, — настолько большую роль, что некоторые считают дзэн чисто японским явлением. Даже имена великих китайских наставников дзэн, вроде Хуэйнэна, Ма-цзу, Байчжана, Чжаочжоу, Линьцзи и Дуншаня, хорошо известны на Западе в японском произношении: Эно, Басё,



Хякудзё, Дзёсю, Риндзай и Тодзан. Хотя слово «дзэн» японское, оно является производным от китайского «чань».

Дзэн попадал из Китая в Японию несколько раз, и как медитационная практика различных школ, и непосредственно как дзэн-буддизм. Японский монах Досё прибыл в Китай в 653 году, чтобы учиться под руководством великого китайского наставника, путешественника и переводчика Сюаньцзана, и вернулся домой проповедовать дзэн в монастыре Гангодзи в [столице] Наре. Даосюань, наставник *винаи*, который практиковал дзэн у Пуцзи [ученика Шэньсю], прибыл в Нару, японскую столицу, чтобы проповедовать учение северной школы дзэн-буддизма в 712 году. Даосюань передал [учение] дзэн своему ученику Гёхё [722–797], который, в свою очередь, наставлял Сайтё, известного также под именем Дантё-Дайси [767–822], основателя японской школы Тэндай. Учение дзэн южной школы проповедовал с 851 по 858 год в монастыре Данриндзи, что в Киото, китайский наставник Икун (*яп.* Гику). Все эти проповедники пользовались поддержкой императора. Но по-настоящему [учение] дзэн укоренилось на японской почве после миссионерской деятельности двух проповедников, уроженцев Японии, Эйсая и Догэна.

### ДЗЭН ТОЛКА РИНДЗАЙ

Эйсай Нёан (*кит.* Минъань Жунси, 1141–1215) вначале практиковал другие формы буддизма на горе Хиэй [принадлежал к школе Тэндай]. В 1187 году вторично отправился в Китай, чтобы продолжить свое изучение буддизма, где и познакомился с учением чань, унаследовав традицию школы Линьцзи (*яп.* Риндзай) от Сюй-

ань Хуайчана. По возвращении в Японию (1191), уже обретший просветление наставник дзэн, он основал [первый в стране дзэнский храм Сёфукудзи в Хаката (провинция Тикудзэн)] и заложил основы школы Риндзай. Вначале он учил дзэн в Камакуре [ставке сёгунского правительства *бакуфу*], где получил поддержку правительства и где дзэн стал популярен среди самураев. Позже он также проповедовал [учение] дзэн в столице Киото, где основал монастырь Кэнниндзи (1202).

Трактат, который написал Эйсай и который в дальнейшем сыграл огромную роль, назывался «Распространение [учения] дзэн ради защиты отечества» («Кодзэн Гококу Рон»). Эйсай утверждал, что дзэн оказывает благотворное влияние на благосостояние народа и безопасность государства. В предисловии он пишет:

Велико сознание. Небесные высоты неизмеримы, но сознание выходит за эти пределы. Бездонны пропасти земные, но сознание еще глубже... Изучая дзэн, открываешь [для себя] ключ ко всем формам буддизма; практикуя дзэн, наполняешь жизнь смыслом, заключенным в обретении просветления. Внешне дзэн предпочитает дисциплину учению; изнутри он несет Высшую Внутреннюю Мудрость. Вот чего добивается [учение] дзэн.

Кроме того, что он привил на японской земле [учение] дзэн, Эйсай ввел также обычай чаепития, ту часть китайской культуры, что стала существенной чертой японской жизни. Эйсай утверждал, что чаепитие не только освежает ум, но и способствует долголетию. Чаепитие стало обычной практикой среди последователей дзэн, а японская чайная церемония стала со временем настоящим искусством, сформировавшимся под сильным влиянием дзэн.

Двумя другими великими наставниками школы Риндзай были Такуан и Хакуин. Такуан (1573–1645)

подчеркивал, что сансара — это то же самое, что нирвана, загрязненность (скверна) — то же самое, что чистота, а заблуждение (омраченность) вызвано человеческим неведением, когда феноменальный мир ошибочно принимается за конечную реальность. Его ученик Ягю Тадзимано Ками [Мунэнори] [1571–1646], один из величайших мечников Японии, признал, что секрет мастерства кроется в его занятиях дзэн под руководством Такуана. Что общего у дзэн с искусством мечников? Это видно из советов, адресованных Такуаном своему ученику:

Где вы должны держать свой ум (сознание)? Если он ни на чем не сосредоточен, то сможет [свободно] проникать во все участки вашего тела, и тогда ваши руки покажут все, на что они способны. Если ваш ум сосредоточен на определенной точке, тем самым она приковывает его [внимание] к себе, и никакие ваши действия не увенчаются успехом... Одним словом, самое важное — ни на чем не сосредоточивать ваш ум. Если он окажется сосредоточенным на определенной внешней точке, то все остальное окажется вне поля его зрения. Когда же вы распоряжаетесь собственным умом таким образом, что он не привязывается ни к чему определенному, ваш ум способен проникать повсюду.

Хакуина (1686–1769) иногда называют отцом современного дзэн толка Риндзай, поскольку большинство наставников толка Риндзай свою родословную ведут от него. Он отвергал формальный и интеллектуальный дзэн и советовал своим последователям не делать различия между активной и пассивной практикой дзэн. Активная деятельная практика связана с самим духом дзэн [присутствующим] в искусстве, в повседневной жизни и в решениях головоломных коанов; пассивная (созерцательная) практика представляет собой сидячую

медитацию. Хакуину не нравился любого рода синкретизм (искусственное соединение) дзэн с практикой моления (думания) (*яп.* нэмбуцу) о [будде] Амитабхе [*яп.* Амида], принятой в школе Чистой Земли, хотя это и поощрялось в то время многими наставниками чань толка Линьцзи в Китае.

В автобиографических записках Хакуин приводит многочисленные примеры тех случаев, когда он считал, что уже обрел просветление, но его учитель Сёдзю Этан (1642–1721) доказывал совершенно обратное. Однажды он преподнес стихотворение своему учителю, чтобы показать всю глубину прозрения, которого он, как полагал, достиг благодаря своему просветлению. Учитель, держа стихотворение в левой руке, а правую простирая к Хакуину, сказал следующее: «Это прозрение твоего рассудка; теперь покажи свое интуитивное прозрение!»

Любимым способом созерцания у Хакуина была медитация на ответе Чжаочжоу «Му» (*кит. у,* т. е. «нет») [из гуньяня о том, имеет ли собака природу Будды].

Один монах спросил Чжаочжоу (*яп.* Дзёсю): «Обладает ли собака природой Будды?» Чжаочжоу ответил: «Нет!» Вся проблема здесь заключается в том, что, согласно учению дзэн, любое существо, включая собаку, обладает природой Будды. Тогда почему наставник ответил «нет»? Этот коан популярен среди последователей Риндзай.

Свой способ разрешения проблемы, связанной с ответом «Му» наставника Чжаочжоу, Хакуин связывал не с размышлением над самим коаном, чтобы найти логический или абсурдный ответ. Его метод заключался в том, чтобы посредством сидячей медитации образно представить себе, как он сам, сначала от живота до ног, а затем и весь, становится «Му». А потом происходит

вспышка просветления, когда исчезает даже «Му», и он испытывает космическую пустоту. Метод Хакуина практикования дзэн посредством дзадзэн, или сидячей медитации, на «Му» может удивить тех читателей, которые полагали, что дзэн толка Риндзай со времен Хакуина целиком сосредоточился на изучении коанов.

## ДЗЭН ТОЛКА СОТО

Другой знаменитой японской школой дзэн является Сото, школа, основанная японским наставником Догэном Эйхэем (*кит.* Жунпин Даюань, 1200–1253). Во многом Догэн был полной противоположностью Эйсаю, основателю школы Риндзай. Выходец из знатной семьи, чей род по отцовской линии восходил к императору, а по материнской — к первому министру, Догэн был прекрасно образован и глубоко знал китайскую культуру. Он не стал готовить себя к поприщу, сулящему высокие посты, а всю свою жизнь посвятил духовным исканиям.

В 1223 году он отправился в Китай, чтобы отыскать там наставников дзэн, но к его глубокому разочарованию поиски оказались бесплодными. В 1225 году, уже собираясь возвращаться на родину, он встретил [в монастыре Тяньтунсы] великого наставника чань толка Цаодун [*яп.* Сото] [Тяньтун] Жуцзина [1163–1228]. Во время занятий по медитации сидящий рядом с Догэном монах, медитируя, заснул. Их наставник Жуцзин отчитал заснувшего, воскликнув: «В [практике] дзэн тело и сознание одно целое. Как же ты умудрился уснуть?» Слышащий эти слова Догэн внезапно обрел пробуждение. Позже его просветление подтвердил и сам учитель.

Догэн вернулся в Японию с намерением основать там японскую школу дзэн толка Сото, которая была

сформирована и обрела известность уже благодаря Кэйдзан Дзёкину (1268–1325). В отличие от Эйсяя, который шел на то, чтобы приспособлять свое учение к запросам иных буддийских школ в Киото, Догэн наотрез отказался проповедовать что-либо другое, кроме [учения] дзэн. Испытывая давление со стороны властей Киото, требовавших изменения его взглядов, он решил удалиться в глухую провинцию Этидзэн, где в горах основал монастырь Эйхэйдзи (впоследствии главный центр Сото-сю). Согласно преданию, Догэн приходил в Камакуру, пытаясь убедить сиккэна Токиёри восстановить власть императора в Киото, но когда тот ответил отказом, Догэн покинул Камакуру. Все это глубоко тронуло Токиёри, который послал за Догэном одного из учеников, обещая пожаловать тому большой надел земли. Догэн был до такой степени разгневан, что не только немедленно отослал гонца обратно, но и стул, на котором тот сидел, приказал уничтожить, а землю под самим стулом велел выбрать на целый метр и выбросить подальше.

Более всего учения Догэна и Эйсяя различались в их подходе к просветлению. Учение [дзэн] последнего, что характерно для толка Риндзай, делало упор на использование [в своей практике] коанов, тогда как учение Догэна, что свойственно дзэн толка Сото, большое внимание уделяло [практике] дзадзэн, иначе сидячей медитации.

Эти два подхода были основными способами духовной практики в [учении] дзэн, известными в Китае соответственно под именами *гунъань-чань* [*яп.* канна-дзэн, «дзэн всматривания в коаны»], иначе — «дзэн публичного разбирательства», и *мо-чжао-чань* [*яп.* мокусё-дзэн], иначе — «дзэн молчаливого просветления». Примеры каждой из данных практик даны в этой

главе, а подробности того, как можно их практиковать вам лично, представлены в дальнейших главах.

Крупнейшим произведением Догэна является «Сёбо гэндзо» («Сокровище истинных глаз-дхарм» [1231–1253, всего 95 томов]), первый всеобъемлющий труд по буддийской философии на японском языке. Следующий отрывок из «Сёбо гэндзо» не только говорит о сострадательности Догэна, но и открывает нам глубокую космическую истину, к которой современная наука только сейчас начинает подступаться:

Истина заключается в том, что плодами усилий одного человека пользуются все существа во всех уголках [нашего] мира. Другие могут и не осознавать этого, равно как и мы, но это так. Именно благодаря непрерывным усилиям будд и патриархов становятся возможными наши собственные усилия, и мы оказываемся способными вступить на великий путь истины. Равным образом, благодаря нашим собственным усилиям становятся возможными усилия самих будд, и будды способны обрести великий путь истины. В результате, через наши усилия сами плоды передаются по цепочке другим, только благодаря этому будды и патриархи приходят и уходят, признавая будд и отвергая будд, достигая сознания будды и обретая природу будды (буддовость), непрерывно и без конца. Эти усилия также поддерживают [на своих орбитах] солнце, луну и звезды; поддерживают землю и небо, тело и дух, объект и субъект, четыре первоэлемента и пять составных элементов [скандхи].

## ИНТЕЛЛЕКТ И ОПЫТ

Приведенный выше отрывок, хотя и написанный простым и ясным языком, может показаться трудным для восприятия из-за глубины затронутых в нем проблем. Сама цитата вновь показывает, что, несмотря на

негативное отношение в практике дзэн ко всякого рода интеллектуальным рассуждениям, могут высказываться самые глубокие мысли. Каким же образом наставникам дзэн становится доступна подобная мудрость, если они открыто выступают против мышления? Если вы хотите найти ответ и если вы верите в верховенство разума (интеллекта), что обычно для Запада, то вам прежде всего необходимо осознать, что подобное убеждение — лишь одно из многих возможных верований и при этом, возможно, не самое лучшее. Для буддийской традиции характерно, что разум, который высоко ценится буддистами, в целом уступает непосредственному опыту. Любопытно, что подобного подхода, хотя и неявно, придерживаются и современные ученые. Все достижения научной мысли признаются лишь после того, как подтверждаются экспериментально, даже если сама теоретическая мысль и побудила их к такого рода проверке. Хотя подход и приоритеты у них различны, наука и буддизм задаются одним и тем же вопросом: что такое реальность? Буддизм — единственная из всех религий, которая свою конечную цель видит в непосредственном опыте [переживания] космической реальности, а не в том, чтобы заслужить счастливую загробную жизнь. Возможно, по этой причине даже цари и государи решались бросить свою утопающую в роскоши жизнь, чтобы следовать учению Будды.

Буддийские наставники обрели мудрость, или праджня, не посредством интеллектуальных размышлений, а через медитацию. В вышеприведенном отрывке Догэн, к примеру, получил доступ к космической мудрости не путем своих глубоких размышлений над данной проблемой, а через непосредственное восприятие ее в своем просветленном сознании, которое вечно и бесконечно и не ограничивается собственно головой, серд-



цем или иной частью физического тела. Заблудшее сознание само виновато в том, что держит себя в телесной темнице. Цель буддизма как раз состоит в том, чтобы вырвать сознание из им самим же возведенной темницы, а повинно в этом поведение. Основная цель данной книги состоит в том, чтобы помочь желающим в их благородном деле посредством дзэн: первая часть книги позволяет понять основы дзэн, вторая — предлагает методы, с помощью которых вы можете обрести непосредственный опыт [переживания] дзэн.

### КОАНЫ — НЕЛЕПИЦА ИЛИ ПРОСВЕТЛЕНИЕ?

Коан (*кит.* гунъань) — это дзэнская история, эзотерически высвечивающая космическую истину, обычно описывающая опыт просветления самого наставника, всегда основывающаяся на внешне нелепой ситуации. Типичными примерами здесь могут послужить приведенные в первой главе три коана. В последующих главах, повествующих о передаче дзэн от Первого патриарха к Шестому, представлены коаны, описывающие [переживаемое ими] просветление.

Коан является основным средством в традиции дзэн толка Риндзай для достижения состояния сатори, иначе пробуждения. Вот что говорит о сатори современный наставник дзэн толка Риндзай Дайсэцу Тэйтаро Судзуки:

Одного [состояния] *самадхи* недостаточно. Вы должны выйти из этого состояния, а подобное пробуждение и есть *праджня*. Сам момент выхода из *самадхи* и видение того, что это такое, и является *сатори*.

То обстоятельство, что многие книги на английском языке дают только описания тех нелепых ситуаций, ко-

торые пробуждают к состоянию сатори, не объясняя при этом необходимость предварительных занятий медитацией и более глубокий смысл самих ситуаций, приводит к двум распространенным [складывающимся у читателей] превратным представлениям: во-первых, что коаны являются наиглавнейшим и единственным средством как подготовки к [переживанию] сатори, так и проверки [пережитого состояния] — по крайней мере если не во всех школах дзэн, то в дзэн толка Риндзай; и во-вторых, что пробуждение представляет собой некую форму интеллектуальной гимнастики для решения задаваемой коаном головоломки в рамках некой эзотерической парадигмы.

В отношении первого недоразумения Судзуки, который сам придавал большое значение коанам, замечает следующее:

Именно здесь таится опасность самой системы *коанов*. Можно поддасться искушению и считать, что одни коаны и способны привести к постижению дзэн, забывая при этом истинную цель [учения] дзэн, заключающуюся в [полном] раскрытии внутренней жизни человека.

Ключом [к успеху] в раскрытии человеком его внутренней жизни является медитация — во всех школах буддизма, и особенно в дзэн-буддизме, включая дзэн толка Риндзай. Не случайно дзэн-буддизм носит именно такое название, ибо «дзэн» означает «медитация». В каждом дзэнском монастыре созерцательная практика занимает ежедневно несколько часов, а в особые дни это время доходит до 18 часов в сутки!

По традиции, через несколько лет занятий ежедневной медитацией учащийся интересовался у своего наставника относительно достигнутого им уровня подготовки. И наставник мог прибегнуть к самым неожиданным

ным средствам, чтобы испытать ученика и помочь ему (см. главу 12), включая окрики и даже удары. Если ученик испытывает пробуждение, то данный случай записывается как коан. Таким образом, коан как бы венчает обучение адепта. Однако, что особенно характерно для дзэн толка Риндзай со времен Хакуина, к коану стали часто прибегать как средству [обучения] уже в начале, а иногда и в середине практики дзэн. Но даже и в этом случае коан не рассматривали как единственное или даже самое важное средство [обучения]. Подробнее с этим способом [обучения] мы познакомимся ниже.

В отношении второго недоразумения Ален Уоттс приводит следующий показательный пример:

Вполне можно понять, почему тот, кто в течение восьми лет занимался *дзадзэн*, сказал Р. Х. Блайту (R. H. Blyth), что «дзэн всего лишь словесный обман, ибо, руководствуясь принципом «клин клином вышибают», дзэн помогает людям выбраться из тех пут, которыми они сами себя и связали, из заблуждений слов и идей, касающихся самой реальности».

Дзэн ни в коем случае не является словесным обманом. Когда наставник прибегал к необычным способам [обучения], как описано в коанах, он был искренен в своих словах; здесь не было никакой попытки обмануть, разыграть ученика. К примеру, когда Ма-цзу повторял слова Байчжана: «Если возникла в ней нужда, то следует ее потревожить с насиженного места» или когда Чжаочжоу говорит своему ученику: «Пойди и вымой свою чашку» — наставники были искренни в своих словах, пытаясь помочь ученикам. И если читателям подобные фразы представляются нелепицей, то лишь потому, что они не прониклись их более глубоким смыслом.

Слова в коанах зачастую используют для того, чтобы помочь ученикам освободиться от заблуждений слов

и идей, касающихся самой реальности, но, когда к коанам прибегают в начале занятий дзэн, такая практика не обязательна. К примеру, когда Няого говорит литератору Бо Цзюй-И, что основной смысл учения Будды состоит в несовершенности зла и стремлении к добру, он использует слова по прямому назначению. Затем, когда он говорит поэту, что значение учения состоит не просто в понимании, а в исполнении, он пользуется языком, чтобы ясно и без обиняков выразить высокую истину. Равным образом, когда Ма-цзу решительно заявляет Чжаочжоу, что «как раз тот, кто меня сейчас спрашивает, и есть твое личное сокровище. У него есть все, в чем он нуждается, он ни в чем не испытывает недостатка, он пользуется всем произвольно, спонтанно. Так зачем же тебе искать его вовне?», наставник пользуется словами не для того, чтобы рассеять заблуждения, а прибегает к их буквальному значению, чтобы указать Чжаочжоу непосредственно на его сознание.

Кроме того, наставник дзэн может прибегнуть к бессловесным (невербальным) средствам. Наряду с окриками, ударами он может размахивать предметами, чертить [рукой] круги в воздухе или ползти на четвереньках, рыча подобно зверю.

## **ДОСТИЖЕНИЕ САТОРИ ПОСРЕДСТВОМ КОАНА**

Использование коанов для демонстрации тщетности рассудочного мышления с целью обретения [состояния] сатори было обычной практикой дзэн толка Риндзай, и основы этой традиции заложил Хакуин. Данная система практикования коанов была впервые разработана наставником чань толка Линьцзи Цзунго Дахуэем (1089–1163). Хакуин разбил для удобства обучения множество коанов на шесть групп, добиваясь того, чтобы ученики

отказались от помощи рассудочного мышления и тем самым непосредственно переживали состояние сатори.

Любимым вопросом Хакуина, который он задавал своим ученикам, был вопрос о том, как звучит хлопок одной ладони. Им не разрешалось ни советоваться на эту тему с другими, ни искать ответ в книгах; решение должны были найти они сами, собственными усилиями. Что происходило, если недобросовестные ученики пытались прибегнуть к обману? Они могли умозрительно знать ответ, но этим достигнуть [состояния] сатори было невозможно — вот на чем основывался данный способ. Это похоже на следующую ситуацию. Когда ваш учитель живописи обучает вас чудесному способу рисования, а вы обращаетесь к другу, чтобы он нарисовал вместо вас прекрасную картину, то вы сами, возможно, станете хорошим подражателем, но никогда не будете настоящим художником.

Таким образом ученики медитировали на этом коане во время дневных и ночных медитаций, не переставая размышлять о нем и в оставшееся время. Коан, таким образом, становился составной частью их самих. Но непременно — через месяцы или даже годы — ученики обнаружат, что как бы много они ни размышляли над самой проблемой, они не смогут найти удовлетворительного ответа, поскольку логического ответа здесь не существует. Они не знают, что делать, и находятся в полном отчаянии. Но затем, в тот момент, когда они менее всего этого ожидают, происходит вспышка интуитивного прозрения, и «логический» ответ забрезжит в их сознании. У разных учеников могут оказаться разные ответы, но каждый из них, если он пробудился, интуитивно будет знать, что его ответ верный. Затем ученики индивидуально советуются со своим наставником в личной беседе, именуемой по-японски *сандзэн*, пред-

лагая свои ответы, после чего наставник подтверждает [или нет] пережитое ими состояние сатори.

Более осведомленные ученики попытаются не думать о заданном им коане, поскольку знают, что сами размышления не дадут ответа. Вместо этого они погрузятся в медитацию и, достигнув глубокого уровня сознания, иначе самадхи, высветят свой коан на «пустом экране» собственного сознания, которое слилось в данный момент со всеобщим [вселенским] сознанием. Вначале ничего не происходит, но постепенно начнут вырисовываться ответы. Обычно ученики интуитивно чувствуют, когда появляется неверный ответ; они осознают, если только у них хорошая медитационная подготовка, что эти мысленные образы есть проявления их собственных мыслей. Если же они не уверены [в своем выборе] и представят данные ответы своему учителю, он укажет им на это. Но придет время, когда они будут со всей уверенностью знать, что нашли верный ответ, поскольку он весь будет охвачен божественным светом.

Представьте, что вы занимаетесь дзэн и работаете над коаном Хакуина о хлопке одной ладони. Вы можете размышлять над ним или, если хорошо владеете медитацией, можете саму задачу отправить в собственное подсознание. После долгих усилий вы отыщите нужный ответ. Вы посоветуетесь с учителем и, проявив знаки уважения к нему, расскажите о том, что хлопок одной ладони подобен весеннему дуновению, несущему благоухание роз. Если учитель вежлив, как многие современные наставники, он просто улыбнется и попросит вас повторить попытку. Будь он наставником старой закладки, то может выбросить вас за дверь или из окна.

Спустя некоторое время, после дополнительных усилий, вы опять предстанете перед учителем со своим ответом. «Хлопок одной ладони, — уверенно скажете

вы, — это звук разбивающихся о преграды волн». И снова он улыбнется вам или же выбросит вас в окно.

Вы станете усердней и будете дольше работать над своим коаном. Вы полны решимости достичь сатори; еще ничего не казалось вам столь важным. И вот вы снова встречаетесь с учителем. После соблюдения принятых формальностей вы наконец говорите: «Ты, старый дурак, не можешь даже произвести хлопок двумя ладонями, а еще просишь от меня хлопок одной ладони!» Лицо учителя светится радостью, и он от всего сердца смеется, подтверждая тем самым ваше сатори. И если вы верны традиции дзэн, то упадете перед ним и искренне поблагодарите за его любезную помощь в том, что вы достигли высшей цели, о которой только может мечтать человек.

Но почему сам учитель или кто-либо не может хлопнуть двумя ладонями? Когда вы испытываете [состояние] сатори, вы воспринимаете реальность в ее конечном выражении — как неразличимую и покойную. В трансцендентальной реальности нет ни ладоней, ни звука их хлопка.

### ОБРЕТЕНИЕ КЭНСЁ ПОСРЕДСТВОМ ДЗАДЗЭН

Если дзэн толка Риндзай делает упор на коан, то дзэн толка Сото выделяет дзадзэн. Следует, однако, помнить, что эта особенность не означает, что дзадзэн, иначе — сидячая медитация, не существенна для дзэн толка Риндзай или что в дзэн толка Сото не прибегают к помощи коанов. Поскольку существует очень большое количество материалов на английском языке, касающихся коанов и представленных письменными источниками традиции Риндзай, хотя в самих материалах нет достаточно подробного объяснения заложенного в коа-

нах глубокого смысла, у неосведомленного читателя легко может сложиться впечатление, что дзадзэн несуществен для дзэн толка Риндзай.

Чтобы показать ошибочность такого мнения, замечу только, что подавший прошение о приеме его в монастырь толка Риндзай обычно в ожидании приема занимается дзадзэн за монастырскими воротами и затем ему приходится еще в течение нескольких дней заниматься дзадзэн в приемном отделении самого монастыря, прежде чем он будет официально приглашен в монастырь. Во время пребывания в самом монастыре, независимо от того, является ли проситель послушником или наставником, практика дзадзэн составляет существенную часть его повседневной жизни.

Современный наставник дзэн толка Риндзай японец Судзуки, чьи труды изобилуют описаниями коанов, но содержат мало примеров дзадзэн, говорит: «Последователи дзэн наиболее практичным методом достижения [состояния] духовного просветления считают практику дхьяны, известную у японцев как дзадзэн».

С другой стороны, касаясь коанов в дзэн толка Сото, современный наставник данного вида дзэн Кацуки Сэкида говорит:

Подобное состояние, когда одновременно вглядываешься в собственную природу и во вселенскую природу, достигается только в том случае, когда сознание лишено своего обычного способа мышления. Одним из способов достижения подобного состояния является работа с коаном.

Это пробужденное состояние, когда одновременно всматриваешься в себя и во вселенную в смысле чистой экзистенции, известно в дзэн толка Сото как кэнсё, что в дзэн толка Риндзай совпадает с понятием «сатори». По традиции в дзэн толка Сото работа с коаном хо-



тя и признается одним из способов достижения кэнсё, однако лучшим способом для этого считается дзадзэн. Действительно, сам Догэн, основатель Сото-сю, утверждал, что дзадзэн сам по себе является просветлением, и, пока адепту удастся сохранять чистое состояние не-мысли, он является Буддой.

Кацуки Сэкида ратует за работу над «Му» Чжаочжоу с целью обретения кэнсё. Примечательно, что этот способ дзадзэн, который особо ценится в дзэн толка Сото, подобен способу [медитации] наставника дзэн толка Риндзай Хакуина, утверждавшего, что, хотя на первый взгляд Риндзай и Сото придерживаются различных подходов к обретению просветления, в своей основе они схожи. Методологию обоих толков можно выразить как «прилежную работу над дзадзэн» — непосредственное [через дзадзэн] обретение пробуждения в дзэн толка Сото или дополненное коанами, чтобы получить метод просветления в дзэн толка Риндзай.

В работе над «Му» посредством дзадзэн проходят через три основных этапа, и на всех этих этапах медитирующий находится в позе лотоса, а сознание нужно удерживать свободным от любых мыслей.

### Этап 1

Сесть прямо и полностью расслабиться в позе лотоса, затем медленно закрыть глаза и ощутить приятный покой. Вдыхать глубоко животом. (Диафрагменное — брюшное — дыхание может вначале оказаться затруднительным; более подробно о постановке такого дыхания говорится дальше в одной из глав.) Затем глубоко выдыхайте, начиная с низа живота, производя при этом звуки «му...му...». Звук может быть тихим или произноситься мысленно.

Вы должны хорошо освоить этот этап, потратив на него определенное время, прежде чем перейти к сле-

дующему этапу. «Определенное время» может растянуться на несколько месяцев или даже лет в зависимости от ваших способностей, успехов, потребностей, задач, требовательности и времени, которое вы отводите на свою духовную практику.

## **Этап 2**

Поза остается прежней, но способ дыхания иной. Выдыхайте несколькими короткими выдохами, а не одним непрерывным выдохом. Однако сохраняйте при этом само дыхание мягким и ненапряженным. Это то, что Кацуки Сэкида именует «дыханием бамбукового тростника» — подобно тому, как японский художник, рисуя бамбук, останавливается на сочленениях самого ствола. Сделав несколько таких коротких выдыхов, возвращайтесь к естественному дыханию.

Продолжая практиковаться на этапе 2, вы бессознательно можете перейти к следующему этапу.

## **Этап 3**

На этом этапе периоды времени, когда дыхание почти останавливается, все увеличиваются, а само дыхание становится все мягче и спокойней. Теперь наступает самадхи, или благостный покой. На данном, третьем, этапе делайте только одно — всматривайтесь в тандэн (иначе — живот) всем своим сознанием с полной концентрацией внимания. Вы обязательно испытаете состояние чистой экзистенции. Когда наступит кэнсё, вы ощутите свет, озаряющий все ваше тело, у которого теперь нет границ и которое вмещает всю вселенную!

## ГЛАВА 14 ТИХОЕ ВЕЛИЧИЕ ВЬЕТНАМСКОГО ДЗЭН

### ГДЕ ГОСУДАРИ ОТРЕКАЛИСЬ ОТ ПРЕСТОЛА РАДИ БУДДИЗМА

*Предисловие Чан Тхай Тонга содержит бесценный совет для нас всех — к сожалению, многие прислушиваются к нему слишком поздно.*

#### ДОБРЫЙ И МИРОЛЮБИВЫЙ НАРОД

Многие государи и наследные принцы покидали свой трон в поисках духовного совершенствования. Лучшим примером является наш исторический Будда, принц Сиддхартха Гаутама. И Бодхидхарма (принесший дзэн-буддизм в Китай), и Махинда [сын Ашоки] (принесший буддизм Тхеравады на Шри-Ланку) и Падмасамбхава [*тиб.* Падмачжунба] (принесший буддизм Ваджраяны в Тибет) — все были принцами, отказавшимися от своей утопающей в роскоши жизни ради буддизма.

Вьетнамский буддизм дает много вдохновляющих примеров отказа от царской власти ради духовного совершенствования. Многие вьетнамские государи отрекались от престола, чтобы всецело посвятить себя практике дзэн. Религия с такой славной историей наверняка заслуживает того, чтобы мы как можно ближе с ней познакомились.

История вьетнамского буддизма открывает ту сторону вьетнамского народа, о которой многие из нас, возможно, и не подозревали. Поскольку бóльшую часть XX века Вьетнам был охвачен пожаром войны, некото-

рые из нас несправедливо считают вьетнамцев воинственными и агрессивными [по своей природе], но знакомство с тем, как строились их взаимоотношения с буддизмом, покажет нам, какой это добрый и миролюбивый народ. Для более подробного ознакомления с историей вьетнамского буддизма следует обратиться к книге «Буддизм и дзэн во Вьетнаме» преподобного Тхить Тхьен-Ана, бывшего профессора Сайгонского университета и директора Международного центра буддийской медитации в Лос-Анджелесе.

Распространение дзэн-буддизма из Китая во Вьетнам, где он известен как «тхиен», было еще более впечатляющим, чем в Японии, хотя об этом многие могут и не знать. Джерролд Шехтер писал, что «из 16 миллионов населения Вьетнама по крайней мере 12 миллионов являются буддистами». Если в Японии наряду с дзэн видное место занимали и другие буддийские школы, то «история вьетнамского буддизма представляет собой прежде всего историю развития различных школ дзэн во Вьетнаме». Поэтому вполне естественно, что дзэн-буддизм укоренился в самой жизни вьетнамцев.

Как и в Китае, во Вьетнаме было пять школ (толков) дзэн: Ти-Ни-Да-Лу-Чи, Во Нгон Тхонг, Тхао Дыонг, Чук Лам и Ламте. Эти пять школ не являлись теми же самыми пятью традиционными толками чань в Китае, хотя четыре из них непосредственно берут начало оттуда.

## **ДЗЭН РАННЕЙ ПАТРИАРШЕЙ ТРАДИЦИИ**

Первая передача [учения] дзэн из Китая во Вьетнам состоялась довольно рано, за сто лет до того, как Хуэй-нэн стал проповедовать [свое понимание] дзэн в Китае, и за шестьсот лет до того, как Эйсай привез дзэн толка Риндзай в Японию. В 580 году [выходец из Южной Ин-

дии] Винитаручи, ученик китайского Третьего патриарха Сэнцаня, основал первую вьетнамскую школу дзэн, которая была названа его именем — Ти-Ни-Да-Лу-Чи на вьетнамском языке.

Винитаручи путешествовал по всей Индии, изучая буддизм у многих наставников. Неудовлетворенный своими знаниями, он отправился в Китай продолжать свои занятия буддизмом и в 562 году прибыл в столицу Чанъянь, в тот год, когда император У-ди (правил в 561–578 годах) династии Северная Чжоу (569–581) начал религиозные гонения. Несмотря на столь неблагоприятные условия, Винитаручи стал изучать дзэн под руководством Третьего патриарха Сэнцаня и обрел просветление. Затем он направился в провинцию Гуанчжоу на юге Китая, где перевел две сутры с санскрита на вэньянь (письменный китайский язык). В 580 году он пересек границу и обосновался в пагоде Фапван (дословно — Храм облака Дхармы), что на севере Вьетнама, где встретил вьетнамского монаха по имени Фап-Хиен.

«Как тебя зовут?» — поинтересовался индийский наставник у монаха.

«А как тебя зовут?» — спросил в ответ вьетнамский монах.

«Так что, у тебя нет имени?»

«Разумеется, есть, но ты можешь попробовать отгадать».

«Почему это я должен отгадывать?» — заорал в ответ Винитаручи.

Этот окрик, прозвучавший за 250 лет до знаменитой системы [шоковой терапии] посредством крика, разработанной Линьцзи (*яп.* Риндзай), вызвал у монаха пробуждение, после чего Фап-Хиен стал умолять Винитаручи взять его к себе в ученики.

Фап-Хиен учился у Винитаручи около 15 лет. В 594 году индийский наставник передал «печать ума», или свидетельство постижения дзэн, своему воспитаннику, и таким образом Фап-Хиен стал Вторым патриархом школы Ти-Ни-Да-Лу-Чи.

## ДЗЭН ПОМИМО СЛОВ

«Понимающий без слов» — У Яньтун по-китайски и Во Нгон Тхонг по-вьетнамски — это прозвище китайского наставника, который основал вторую школу дзэн во Вьетнаме. Как и Шестой патриарх, Во Нгон Тхонг был уроженцем [провинции] Гуандун, выходцем из зажиточной семьи. Он отказался от своей беззаботной жизни и принялся за буддийскую практику, будучи еще молодым, вдали от родного дома. Поскольку его отличал острый ум и он часто постигал глубокие буддийские истины интуитивно, монахи прозвали его «Понимающим без слов». Желая углубить свои познания в буддизме, он отправляется в Цзянси учиться у знаменитого наставника чань Байчжана.

Как и Фап-Хиен за двести лет до него, Во Нгон Тхонг обрел свое пробуждение во время самой первой встречи с учителем дзэн. Когда его ввели в зал созерцания в монастыре Байчжана, то он услышал, как один из учеников просил наставника объяснить, что такое дзэн. Байчжан сказал: «Когда сознание созревает, начинает самопроизвольно, подобно солнцу, излучаться мудрость». Услышав эти слова, Во Нгон Тхонг мгновенно пробудился. Его пробуждение согласовывалось с учением Байчжана:

Восприятие природы Будды зависит от верно выбранного момента, от непосредственной причины и случая. И когда приходит время, ты ощущаешь себя

человеком, неожиданно [для себя] пробудившимся [от собственного неведения] и неожиданно вспомнившим все, о чем он ранее всегда забывал. Только теперь он обнаруживает свою природу, бывшую при нем всегда и не приходящую откуда-то извне.

Для Во Нгон Тхонга подходящий момент наступил, когда он вошел в зал созерцания и услышал наставление Байчжана; непосредственной причиной [пробуждения] было пришедшее к нему осознание того, что дзэн, представленный как самопроизвольно, подобно солнцу, излучающая мудрость, не опирается ни на что (не привязан ни к чему), а случаем была выработанная прежними занятиями буддизмом проницательность ума.

Каким образом описание Байчжаном состояния дзэн помогло Во Нгон Тхонгу постичь, что такое дзэн? Ключевым здесь явилось слово «самопроизвольно», непосредственно указавшее на его собственное сознание, порвавшее все привязанности, вызванные неведением (заблуждением), так что его сознание, или природа Будды, смогло засиять, подобно солнцу, и прозреть, то есть обрести пробуждение дзэн.

Во Нгон Тхонг учился у Байчжана многие годы. Позже он вернулся в родную провинцию Гуандун и в 820 году перебрался в пагоду Киенше в Северном Вьетнаме [ныне провинция Хабак], где он продолжил медитацию перед стеной, как когда-то делал Бодхидхарма в Шаолиньском монастыре. Некий вьетнамский монах по имени Чан Тхань, припав к стопам Во Нгон Тхонга, умолял того взять его в свои ученики.

И вот однажды Чан Тхань спросил китайского наставника: «Где находится Будда?»

«Повсюду», — был ответ.

Чан Тхань удивился: «Что же тогда такое сознание Будды?»

«Оно неразделимо, неразлично, беспредельно, не скрыто», — ответил Во Нгон Тхонг.

Чан Тхань еще более удивился и попытался вникнуть в смысл сказанного. И когда он исчерпал все свои умственные силы, но так и не смог отыскать причину, почему Будда вездесущ, неразличим, беспределен и не скрыт, наставник познакомил Тханя со знаменитыми строками из «Сутры о величии цветка» (*кит.* «Хуаянь-цзин», *санскр.* «Аватамсака-сутра»):

Сознание, Будда и живые существа; Среди троих нет никакого различия.

И тогда монах интуитивно все понял и достиг пробуждения.

Чан Тхань стал Вторым патриархом школы Во Нгон Тхонг. Одним из выдающихся патриархов был государь Ли Тхань Тонг ([1000–1054], правил в 1028–1053 годах), который способствовал распространению учения дзэн школы Во Нгон Тхонг, возвел много храмов, включая знаменитую одноколонную пагоду в столице Тханглонге, ныне Ханой.

## **ДЗЭНСКИЕ САМОДЕРЖЦЫ, ЗАБОТЯЩИЕСЯ О НАРОДЕ**

История третьей вьетнамской школы дзэн, именуемой Тхао Дыонг, полна ярких событий. Ее основателем был военнопленный, а пленивший его государь не только стал его учеником, но позже добровольно отрекся от престола, став таким образом следующим патриархом школы. Период, когда процветала школа Тхао Дыонг, был также периодом мира и процветания для вьетнамского народа. В то время все самодержцы покровительствовали буддизму, а некоторые отрекались от власти, чтобы стать патриархами школы Тхао Дыонг. Школа пе-



реняла практику моления (памятования) о будде Амитабхе школы Чистой Земли, что имело далеко идущие благоприятные последствия.

В 1069 году китайский наставник Цаотан (*вьетн.* Тхао Дыонг, что дословно означает «Зал с травяным ложем» [т. е. жилище отшельника]), проповедовавший синкретическую форму буддизма, включающую учение дзэн и Чистой Земли в государстве Тямпа, после нападения армии вьетского государя Ли Тхань Тонга на страну тямов оказался в числе пленных в столице вьетского государства Тханглонге [ныне Ханой], где вскоре привлек внимание двора, и государь определил его помощником верховного монаха страны вьетов. Позже, когда государь узнал, что Тхао Дыонг является прославленным наставником, учившимся у Сюэдоу Минцзюэ (*вьетн.* Тьет Дау Мин Чак), представителя дзэн толка Юньмэнь (*яп.* Уммон), и убедился в глубоком понимании Тхао Дыонгом буддизма, он назначил его государственным наставником.

Тхао Дыонг отстаивал объединенную практику дзэн-буддизма и буддизма школы Чистой Земли, известную по китайской доктрине *Чань-цзин и чжи (совместные усилия чань-буддизма и Чистой Земли)*, пользовавшейся популярностью в период Сунской династии. На первый взгляд учения дзэн-буддизма и буддизма Чистой Земли диаметрально противоположны, поскольку дзэн-буддизм привлекает людей с живым, образительным умом, которые полагаются на собственные силы, тогда как учение Чистой Земли привлекает тугодумов, которые надеются на «чужую помощь». Согласно учению Чистой Земли, те из верующих, кто искренне повторяет как молитву имя будды Амитабхи, возродятся после смерти в западном раю вечного блаженства, в земле будды Амитабхи. В этих благоприят-

ных условиях они смогут продолжить свое духовное развитие и тем самым обрести окончательное просветление [избежав участи дальнейших перерождений]. Последователи же дзэн-буддизма полагаются на собственную практику медитации, чтобы достигнуть духовного прозрения.

Но глубже вникнув в учения этих школ буддизма, мы увидим, что и школа Чистой Земли, и дзэн-буддизм располагают широчайшим выбором средств [достижения конечной цели], от упования на божественную благодать до надежды исключительно на собственные силы. Поэтому сочетание практик обеих школ предлагает людям с различными способностями и потребностями приемлемый способ достижения одной и той же духовной цели. Те, кто недостаточно развит духовно, чтобы непосредственно воспользоваться возможностями [учения] дзэн, могут многого добиться посредством сочетания практик обеих школ: с помощью моления об Амитабхе они смогут повысить свой духовный уровень до той отметки, которая позволит им приступить к практике дзэн и обрести просветление уже в этой жизни, либо они возродятся в западном раю, где смогут продолжить свою попытку обрести просветление в следующей жизни.

Школа Чистой Земли и дзэн также символизируют собой два «столпа» буддизма [Махаяны] — *каруну* ([активное] сострадание) и *пруджня* (мудрость-интуицию). Верующие, молитвенно повторяющие имя Амитабхи, рождаются в западном раю благодаря великому состраданию Амитабхи, будды прошлого эона, давшего обет спасти их по первому зову; последователи дзэн пробуждаются к трансцендентальной реальности благодаря их собственному постижению высшей мудрости. Оба подхода объединяет медитация. Способ «безмя-

тежного сознания» (*кит.* исинь бу луань), практикуемый школой Чистой Земли, ничем существенно не отличается от «созерцания, ведущего к высшей сосредоточенности» (*кит.* чань-дин [*санскр.* дхьяна-самадхи])».

Объединенный подход обеих школ [в духовной практике] можно использовать по-разному, в зависимости от нужд и подготовительного уровня адепта. Он может стать на колени перед образом будды Амитабхи, сосредоточиться на нем либо же закрыть глаза и мысленно воспроизвести этот образ, прислушиваясь исключительно к звукам своих молитвенных причитаний, состоящих из фразы «Помилуй, будда Амитабха» (*кит.* «Намо Амитофо», *вьетн.* «Наммо Адидапха», *яп.* «Наму Амида Буцу»), повторяя сотни или тысячи раз до тех пор, пока сам адепт и его молитва не станут единым целым. Такое причитание называется «думание-об-Амитабхе» (*кит.* няньфо, *вьетн.* ньем-пхат, *яп.* нэм-буцу). Либо адепт может сесть, погрузиться в медитацию, медленно закрыть глаза, очистить сознание от мыслей, а затем повторять тихо или про себя фразу «Намо Амитабха Будда». Это и есть медитация на будде Амитабхе. На следующей, более продвинутой, стадии уже не повторяют имя Амитабхи, а вместо этого сосредоточиваются в собственном сознании на имени Амитабхи.

В своей основе учение Тхао Дыонга есть учение о пустоте. Следующие строки из его «Предостережений», где подытожены его главные идеи, касающиеся [синкретического] буддизма, [представляющего собой сплав учений школ] дзэн и Чистой Земли, говорят о пустотности феноменов и собственного «я»:

Смотри на мир как на воздушный цветок,  
что эфемерен.

Смотри на тело как на призрак,  
что бесплотен.

Все вещи текучи и независимы.  
Пока не узришь путь к очищению,  
Многие жизни проведешь, словно во сне.

Тхао Дыонг приобрел широкую известность как учитель, и большие толпы народа стекались к нему из Вьетнама и Китая. Его преемник и Второй патриарх школы Тхао Дыонг, государь Ли Тхань Тонг, был очень искренним буддийским монархом, о чем свидетельствует следующий отрывок:

В зимние месяцы в своих мыслях он часто возвращался к страданиям заключенных и бедняков. Вызвав в один из промозглых дней своего приближенного, государь стал жаловаться: «Хоть я и во дворце, и в теплых одеждах, и укрыт от непогоды, меня все же пробирает озноб. А что творится с заключенными в темницу, у кого недостаточно хлеба или одежды? Как они должны страдать от холода и голода! А что творится с подозреваемыми, ждущими дознания, — должны ли мы считать их виновными и обходиться с ними как с преступниками? Им придется невинно страдать, пока их не допросят. Все это очень печально. Что-то необходимо со всем этим делать». И государь приказал обеспечить всех заключенных и подозреваемых одеждой, постелью и пищей.

Хотя государь Ли Тхань Тонг не так хорошо известен в истории, как индийский царь Ашока или китайский император У-ди династии Лян, он достиг более высокого духовного уровня. Ашока и Лян У-ди возродились в тех или иных небесных мирах благодаря своей хорошей карме, а Ли Тхань Тонг, вершивший тоже добрые дела, достиг большего, обретя просветление и тем самым преодолев феноменальный мир.

Случай с государем Ли Тхань Тонгом оказался не единственным: все последующие монархи могущест-

венной династии Ли [1009–1225] следовали его благородному примеру и заботились о своем народе; двое из них, государь Ли Нань Тонг [1138–1175] и государь Ли Цао Тонг, также стали патриархами школы Тхао Дыонг. Назначение знаменитого преподобного Вьен Тхонга из школы Ти-Ни-Да-Лу-Чи государственным наставником говорит о его веротерпимости. Поэтому не удивительно, что в период правления династии Ли процветали также конфуцианство и даосизм.

## **ДЗЭН И ВЬЕТНАМСКИЙ НАЦИОНАЛИЗМ**

История дзэнской школы Чук Лам изобилует яркими примерами того, как известные и влиятельные люди, много сделавшие для блага общества, отказывались от мирской славы, находясь на вершине своего поприща, ради духовного самосовершенствования. Чук Лам является также единственной из пяти основных вьетнамских школ дзэн школой местного происхождения. Из трех наставников, заложивших основы этой школы, двое были государями, а один генералом; все трое считаются национальными героями, которые не только остановили ужасное вторжение монгольских орд во Вьетнам, но и принесли своему народу мир и процветание. Это государь Чан Тхай Тонг, преподобный Туэ Чунг и государь Чан Нян Тонг.

Государь Чан Тхай Тонг ([1217–1277], правил в 1225–1258 годах), с которого началась династия Чан [1225–1400], был одним из наиболее почитаемых вьетнамским народом самодержцев. И тем не менее главной своей целью он считал служение буддизму. В предисловии к его «Руководству по буддизму» говорится о том мучительном выборе, который предстояло ему сделать:

С одной стороны, лежала ответственность за человеческое общество и страну, с другой — представление о вечных ценностях, самом смысле жизни и смерти. С одной стороны, был зов практической жизни, с другой — зов метафизической вселенной.

Предисловие Чан Тхай Тонга содержит бесценный совет всем нам — к сожалению, многие прислушиваются к нему слишком поздно. Следующие строки могут показаться вам банальными или «мягкотелыми», но они написаны основателем династии, государем-солдатом, который отбросил [за пределы страны] сильную монгольскую армию, ранее покорившую могущественную Китайскую империю.

Мои мысли постоянно заняты любовью, которую испытывают родители к своим детям, и той великой жертвенностью, которую они проявляют, дабы их вырастить. За всю свою жизнь, какие бы жертвы они ни приносили, дети все равно не смогут заплатить свой долг перед родителями.

Великий государь продолжает, касаясь своей любви к собственному народу:

Я думал о том, сколь успешно справлялся мой отец с трудной задачей управления государством и обеспечения процветания своему народу. С того времени, как я получил от него власть еще в юные годы, я нахожусь в постоянных заботах и никогда не был покоен. Прежде всего потому, что я остался без родителей, на которых мог бы опереться, а еще я боялся не оправдать ожиданий моего народа.

Однажды ночью [восемнадцатилетний] государь тайком покидает дворец и подымается на гору Иенты к монастырской обители Фыван (монастырь Плывающих Облаков), чтобы встретиться с наставником Чук Ламом (чье имя означало «Бамбуковая Роща») и «принять обет стать буддой». Наставник ответил:

Здесь на горе нет будды, будда находится в самом сознании. Если твое сознание покойно и всепонимающе, это и есть будда; если ты пробудишься к такому сознанию, то станешь буддой. Так что тебе не нужно еще где-то искать [будду].

Первый министр, сам возглавивший поиски государя, отыскал его, умоляя вернуться. Чук Лам сказал государю:

Наследник престола должен научиться отождествлять себя с волей народа и с каждым ударом его сердца. Сейчас народ просит тебя вернуться во дворец. Как ты можешь отказать? Но и среди своих государевых забот продолжай поиски духовной истины.

Государь Чан Тхай Тонг так и поступил. Однажды ночью при чтении «Алмазной сутры» его поразили следующие строки: «Обрети сознание, ни на что не опирающееся, ни к чему не привязанное». Государь медитировал на этих строчках, и неожиданно наступило просветление. Он постиг, что ничего не существует вне сознания. Это было то же самое место из «Алмазной сутры», услышав которое, обрел просветление и Хуэй-нэн, Шестой патриарх.

Свершения Чан Тхай Тонга в государственных делах были значительными; в управлении страной он руководствовался конфуцианскими принципами. Государь полагал, что «буддизм нуждается в мудрости конфуцианства, чтобы успешно действовать в человеческом обществе». Он перестроил административную систему, провел социальные реформы на благо народа и мирно утрясал все разногласия с соседней Тямпой. Он также поддерживал даосизм и был известен как Великий государь-монах. В 1258 году, через год после разгрома [вторгшихся] монголов, видя свою страну процветающей, он оставляет трон, чтобы все свое время посвя-

тить дзэн-буддизму. Его сын и наследник, государь Чан Тхань Тонг ([1240–1290], правил в 1258–1278 годах), последовал его достойному примеру.

Во многом сын государя Чан Тхань Тонга, принц Кань, походил на своего деда. Еще в раннем возрасте он стал проявлять живой интерес к буддизму и противился тому, чтобы стать наследным принцем. Но отец упирал на то, что тот должен стать правителем ради блага собственного народа. Позже он убежал из дворца в монастырь Донг-Чу на горе Иенты, но был возвращен обратно посланной за ним экспедицией, а затем коронован как государь Чан Нян Тонг ([1258–1308], правил в 1278–1293 годах).

Как и его дед, Великий государь-монах, государь Чан Нян Тонг управлял страной, проявляя сострадание к своему народу. Но по вечерам он удалялся в обитель Тифыть, чтобы заниматься медитацией под руководством государственного наставника, знаменитого дзэнского учителя Туэ Чунг Тхыонг-Ши [1230–1291]. Туэ Чунг сам был принцем и генералом, добровольно отказавшимся от мирской славы ради духовной жизни. Он был известен своей непосредственностью, естественностью. Однажды, когда один из учеников поинтересовался, что же такое жизнь и смерть, тот ответил:

К чему беспокоиться о бурунах в океане, Облаках,  
гонимых ветром по вечернему небу?

Успешно отразив попытку монгольских орд завоевать Вьетнам в 1285 и 1287 годах, государь Чан Нян Тонг целиком отдался делу укрепления единства и процветания своей страны, включая создание вьетнамского национального письма *тьы-ном*, приспособивая китайскую иероглифику к звуковому составу и особенностям вьетнамского языка. В это время вьетнамский



буддизм и вьетнамское самосознание означали одно и то же.

Государь в течение пяти лет обучал своего сына-наследника монаршим обязанностям, а затем, после отречения в 1293 году, он принял постриг в 1299 году и удалился на гору Иенты (современная провинция Куанг-нинь) в находившуюся там обитель, а в 1304 году предпринял поездку по различным провинциям страны с целью распространения идей дзэн-буддизма. На горе Иенты он воздвиг храм Нгуаван (храм Почивающих Облаков), где он был известен под именем Чук Лам Дайсы, т. е. Великий Учитель из Бамбуковой Рощи. (Наставник дзэн, который дал просветление его деду, Великому государю-монаху, на этой горе, звался также Чук Ламом.) Здесь Чук Лам кодифицировал доктрины и установил практику школы дзэн, известной как Чук Лам (1299 год).

Учение школы Чук Лам впитало в себя идеи трех наставников: буддийское сострадание в сочетании с конфуцианским прагматизмом государя Чан Тхай Тонга, буддийское представление о пустоте, выраженное в даосской естественности [монаха] Туэ Чунга, и учение об активном участии в повседневной мирской жизни государя Чан Нян Тонга. И в возникшем на этой основе учении в школе Чук Лам практика дзэн не обособливалась от [забот] бренного мира. И все же, несмотря на свою деятельную и действенную вовлеченность в повседневную жизнь, сам дух спонтанно проявляемой радости [существования] наряду с непривязанностью [к чему-либо], присущий дзэн, угадывается здесь во всем, что можно видеть из следующих строк Первого патриарха школы, государя Чан Нян Тонга, незаурядного поэта:

Ивы столь величественны, что даже птицы умолкают.

Вечерние облака вот-вот сорвутся

с края крыши в затененный зал.

Друг приходит не для беседы,  
А, прислонясь к перилам,  
наблюдать бирюзовое небо.

## КУДА ВСЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Пятой основной школой дзэн во Вьетнаме является Ламте, так на вьетнамский лад звучит китайское *Линь-цзи* и японское *Риндзай*. Однако, как подчеркивает Тхить Тхиен Ан, школа Ламте не то же самое, что дзэн толка Линьцзи либо Риндзай, поскольку, несмотря на то что и вьетнамская, и японская разновидности знаменитого дзэн берут начало в Китае, принесенный во Вьетнам в XVII веке дзэн толка Линьцзи в своем развитии впитал в себя к тому времени некоторые черты учений и практик школ Чистой Земли, Тяньтай и Хуаянь и отличался от дзэн толка Линьцзи, принесенного в Японию в XII веке. Он замечает, что дзэн [наставника] Обаку [кит. Хуанбо], который попал в Японию из Китая в XVII веке, похож на современный вьетнамский дзэн, который в своей основе произошел от дзэн Ламте.

Дзэн школы Ламте привез из Китая во Вьетнам китайский наставник Юаньшао, или, по-вьетнамски, Нгуен Тхиеу (ум. 1712), прибывший в Центральный Вьетнам морем в 1665 году. Перед своей паринирваной он завещал ученикам следующие строки:

Никакой образ не возмущает природу зеркала;  
Никакая пыль не затмит красоту бриллианта.  
Дхармы предстают как не-дхармы,  
Покойная шуньята [санскр. пустота] не пустотна.

Гатха показывает, что сам наставник не только преуспел в медитации, но и был сведущ в писаниях, особенно в «Ланкаватара-сутре» и «Сутрах о праджняпарамите», поскольку содержание стихотворения отража-

ет философию текстов данных сутр. Подобное сочетание медитационной практики и изучения канонической литературы было отличительной чертой буддийских наставников в период династии Мин [1368–1644].

Учитель Нгуен Тхиеу передал по наследству монашескую рясу другому китайскому наставнику, Минхуану Цзыжуну (Мин Хуанг Ты Дынг), как Второму патриарху дзэн толка Нгуен Тхиеу. Одним из учеников Минхуана был вьетнамский монах Тхие Диеу Лиеу Куанг, изучавший буддизм с ранних лет у многих наставников. Расспросив Лиеу Куанга о его прежних занятиях буддизмом, Минхуан заключил, что наибольшую пользу тот извлечет из практики с коанами. Таким образом, наставник научил Лиеу Куанга медитировать на коане «Все дхармы возвращаются к Единому, куда возвращается Единое?».

День за днем, месяц за месяцем Лиеу Куанг работал над этим коаном. Однако у него ничего не выходило; его охватило уныние, даже стыд за собственное невежество. И вот однажды в полдень, после восьми лет непрерывных поисков ответа, читая «Записки о передаче светильника», он натолкнулся на следующие строки:

Передача сознания дзэн посредством предметов  
Выходит за рамки понимания обычных людей.

Неожиданно Лиеу Куанг осознал, что ни предметы, ни мысли не мешают мудрости раскрыться, что приводит к освобождению сознания. Он отыскал, куда же «возвращается Единое»; он обрел просветление. Оглядываясь назад, он понял, что восемь лет работы над коаном были самыми прекрасными годами в его жизни. Он ощутил такое блаженство, что бросился искать учителя, дабы выразить ему свою признательность. Увидев просветленного Лиеу Куанга, наставник поинтересовался:

«Будды наследовали один другому, как патриархи. Так что же они передавали друг другу?»

«Вы интересуетесь тем, как долго прорастает росток бамбука на камне, или желаете знать, сколь тяжела метла из перьев черепахи?» — спросил Лиеу Куанг.

«Воды текут вспять, кони скачут в океанских глубинах, лодка плывет по горе», — ответил Минхуан.

«Гитара без струн день напролет звучала; безрогий скот трубил всю ночь», — добавил Лиеу Куанг.

Наставник был счастлив. Он передал «печать ума» своему ученику и объявил его своим преемником. Будучи вьетнамцем, Лиеу Куанг смог обогатить свое учение многими вьетнамскими чертами. Сформировавшаяся школа, известная как дзэн толка Лиеу Куанг, является наиболее популярной в настоящее время во Вьетнаме буддийской школой. Та же школа, что получила развитие у других учеников наставника Нгуен Тхиеу, продолжает именоваться дзэн толка Нгуен Тхиеу.

Для непросветленного [ума] вышеприведенные высказывания Лиеу Куанга и его учителя представляются бессмыслицей. Как вода может течь вспять или бесструнная гитара звучать день напролет? Тем не менее эти строки вовсе не загадка, не шутка и не игра слов. Как только вы нашли опытным путем, что «все дхармы возвращаются к Единому», и то, «куда возвращается Единое», вы достигли такого состояния сознания, где все вышесказанные утверждения наполняются смыслом.

Во второй части данной книги предлагаются методы, которые вы можете ввести в вашу практику обретения пробуждения и даже просветления. Вам потребуется потратить для этого собственные усилия и время: Лиеу Куанг провел восемь лет, работая над коаном; Гаутама Будда шесть лет провел в созерцании, а Бодхидхарма — девять лет. И конечно, несбыточны и несостоятель-

ны ожидания людей меньших способностей достичь подобного результата в более сжатые сроки.



## ГЛАВА 15

### ПОСТИЖЕНИЕ ДЗЭН В ИСКУССТВЕ И КУЛЬТУРЕ

#### КОСМИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ В ВОИНСКИХ ИСКУССТВАХ И ПОЭЗИИ

*Вы сами, вероятно, неоднократно сталкивались с дзэн, даже не подозревая об этом.*

#### ДЗЭН В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ И КУЛЬТУРЕ

Влияние дзэн на нашу повседневную жизнь довольно обширно, хотя зачастую оно столь неуловимо, что большинство людей, возможно, не осознают этого. Все великие открытия и изобретения в искусстве, науке и философии совершались под воздействием дзэн, выражающегося в данном случае глубоким медитативным состоянием сознания, отличным от его обычного состояния. К примеру, когда Микеланджело создавал свои творения, когда Крик и Уотсон мысленно представляли двойную спираль ДНК или когда Платон писал свой труд «Государство», их сознание контактировало с космической реальностью в том состоянии, которое описывается как дзэн.

Даже обычные люди сталкиваются с проявлениями дзэн разных уровней, к примеру, когда студент забывает обо всем, готовясь на экзамене к ответу, когда биржевой маклер продает и покупает среди той толчеи, которая сопровождает совершение сделок, или когда исполнитель демонстрирует сложную технику в своем концерте. Вы сами, вероятно, неоднократно сталкивались с дзэн, даже не подозревая об этом. Когда вы на-

слаждаетесь едой, поглощены своим хобби, с головой уходите в работу, восхищаетесь закатом солнца, захвачены музыкой, тронуты волнующей сценой, переживаете красоты природы или испытываете глубокую связь с Богом, вы находитесь в состоянии дзэн.

Для многих восточных обществ дзэн стал неотъемлемой частью их культуры. Когда японские производители делают упор на доступность и эффективность своей продукции или когда вьетнамские крестьяне всем сердцем привязываются к своим рисовым полям и неутомимым буйволам, все они по-разному, часто бессознательно, выражают саму роль и влияние дзэн на их мировосприятие.

В некоторых случаях воздействие дзэн более заметно, хотя многие по-прежнему могут не осознавать этого. Всякий, кто знаком с современным китайским языком — иначе *байхуавэнь* (разговорный язык), и с классическим — иначе *вэньянъвэнь* (литературный, письменный язык), может поведать о разнице между этими видами одного и того же языка. Современный китайский язык, с его простым, непосредственным стилем выражения, развился из гуньаней, или публичных записей дзэнских историй.

Сегодня, когда мы говорим о китайской живописи, многие имеют в виду китайскую акварельную живопись «горы и потока» (иначе пейзажную), но это лишь один из многочисленных жанров китайской живописи. Он также порожден влиянием [учения] дзэн. Преподобный Цзиньмин говорит:

Поскольку дзэн наделен трансцендентальным сознанием, зеленые просторы гор и чистота потоков легко сливаются с дзэн в одно целое; в живописи «горы и потока» просматривается иной мир, так что сам дух живописи и существо дзэн суть одно и то же.

Влияние дзэн на эти культурные формы и сами плоды этой культуры, на мгновения космических прозрений, приводящих к необычным творениям, как и на неуловимые проявления дзэн в нашей повседневной жизни слишком сложно и многогранно, чтобы обсуждать в данной главе; сама проблема затронута здесь мельком, чтобы показать воздействие дзэн на все стороны нашей жизни, даже на тех, кто, возможно, и не слышал о таком понятии, как «дзэн». Те виды искусства, где влияние дзэн более непосредственное и осязаемое, весьма разнообразны: сюда входят воинские искусства, живопись, литература, архитектура, интерьер жилища, аранжировка цветов, японский театр масок Но и чайная церемония.

Стоит заметить, что, хотя некоторые из этих искусств могут использоваться как вспомогательные, а иногда даже как и основные средства достижения пробуждения дзэн, такая цель не является первоочередной для практикующих эти виды искусства; также сами эти искусства, за некоторым исключением, адепты дзэн могут использовать в своей духовной практике по их прямому назначению.

К примеру, знаменитая техника письма «одной линией, единой чертой» [*кит.* и би хуа] в китайской живописи (еще один жанр, испытавший большое влияние со стороны дзэн) и японская чайная церемония — все пропитаны [идеями] дзэн, но художники или любители чая, даже если они дзэнские монахи, в общем-то, не рассматривают рисование либо чаепитие частью своей практики дзэн.

Можно сказать, что влияние дзэн проявлялось в философском, жизненном и духовном планах. К примеру, становление неоконфуцианской литературы в значительной мере определялось философией дзэн, поведе-



ние самурая — жизненным подходом дзэн, а фабула пьесы Но — духом дзэн. Такое тройное разделение произвольно: эти стороны дзэн не только часто накладываются друг на друга, но порой бывает трудно выделить одну из них, не упомянув другую. И все же, прибегнув к такому условному делению, мы сможем разобраться в некоторых весьма противоречивых проблемах. К примеру, часто задаются вопросом, как это вообще можно говорить о том, что поведение самурая, чья единственная цель состояла в том, чтобы без всяких колебаний убить врага своего господина (сюзерена), во многом определялось влиянием [учения] дзэн, где категорически отвергается убийство. Ответ состоит в том, что самурай руководствовался самим подходом дзэн к непосредственности и эффективности действий, а не его философией, выступающей против лишения жизни [кого бы то ни было].

## **ШАОЛИНЬСКИЕ КУНГ-ФУ И ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ**

Своей историей, равно как и методологией, наиболее тесно связаны с дзэн шаолиньское кунг-фу и шаолиньский цигун. Действительно, кунг-фу (китайские воинские искусства), цигун (искусство [владения внутренней] энергией) и [учение] дзэн являются тремя сокровищами монастыря Шаолинь. Когда Бодхидхарма стал наставлять монахов [учению] дзэн, он увидел, что они слишком слабы для занятий медитацией. Тогда он научил их двум комплексам упражнений, известным как «движения рук восемнадцати архатов» и «перемены в сухожилиях», которые позднее развились соответственно в шаолиньское кунг-фу и шаолиньский цигун. Занятия этими двумя видами искусств являются фактически подготовкой для [дальнейшей практики] дзэн, веду-

щей к духовному пробуждению и просветлению; поэтому они были упомянуты выше как те исключения, которые можно было непосредственно использовать для целей практики дзэн.

Однако и шаолиньское кунг-фу, и шаолиньский цигун в своем развитии достигли такого уровня и проявили такую эффективность при выполнении иных задач, что большинство людей считают их независимыми от дзэн или даже вовсе не связанными с ним. И действительно, даже среди современных наставников шаолиньских кунг-фу и цигун немногие осведомлены о кровных узах, связывающих эти три шаолиньских искусства, или о том, что исходной первоначальной целью шаолиньских кунг-фу и цигун было не усовершенствование бойцовских навыков или улучшение самочувствия, а укрепление физического, эмоционального и духовного состояния шаолиньских монахов для того, чтобы у них появилось больше возможностей обрести духовное совершенство. Стоит напомнить, что Бодхидхарма, которого как последователи кунг-фу и цигун, так и адепты дзэн считают Первым патриархом, являлся бодхисатвой, чья миссия в Шаолиньском монастыре состояла в помощи людям не просто стать хорошими бойцами, обрести хорошее здоровье, а достигнуть высшей цели, к которой может только стремиться человечество, — актуализации (воплощения) их космической реальности. Шаолиньские кунг-фу и цигун подробнее будут рассмотрены в отдельных главах.

Тай-цзи кунг-фу и тай-цзи цигун тесно связаны с шаолиньскими кунг-фу и цигун в том, что касается [учения] дзэн, хотя многие из тех, кто практикуют эти две дисциплины, могут удивиться, а некоторые даже не согласиться. Тай-цзи кунг-фу и тай-цзи цигун обычно практиковались совместно, именуясь тай-цзи цюань, хотя в

настоящее время большинство людей практикуют лишь внешнюю форму тай-цзи цюань, пренебрегая аспектами и кунг-фу, и цигун. Иными словами, многие сегодня просто выполняют движения тай-цзи, не зная при этом, как их можно использовать для борьбы либо развития внутренних сил.

Традиционно тай-цзи цюань считается даосской школой военно-прикладного (*кит.* ушу, *яп.* будзюцу) искусства. Каким же образом эту школу можно связать с дзэн, обычно ассоциируемым с буддизмом? Ответ получается двоякий. Во-первых, дзэн используется здесь как синоним прозрения (проблеска) или даже актуализации космической реальности (см. главу 1), а не означает дзэн-буддизм как таковой. Во-вторых, дзэн-буддизм — хоть и именуется буддизмом — преодолел религиозные ограничения! Приверженец любой религии может практиковать с выгодой для себя дзэн-буддизм, и это не скажется неблагоприятно на его религиозных верованиях. Так что даже когда мы подразумеваем под понятием дзэн религию дзэн-буддизма, то в этом случае в тай-цзи цюань есть кое-что от дзэн. Действительно, два толкования дзэн сходны между собой; кажущиеся несообразности вызваны неспособностью самого языка выразить вкладываемое [в слово] значение ясно и точно.

Каким же образом система тай-цзи цюань связана с дзэн? Если касаться шаолиньского кунг-фу, то пролить свет здесь поможет экскурс в историю данной дисциплины. Система тай-цзи цюань была разработана даосским наставником Чжан Саньфэном в конце Сунской династии в Китае. Чжан Саньфэн обучался в Шаолине, был сведущ в шаолиньских кунг-фу и цигун и в дзэн-буддизме, хотя сам был даосом. Он уединился на горе Удан для продолжения своей даосской практики, где и

модифицировал шаолиньские кунг-фу и цигун, создав уданские варианты кунг-фу и цигун, которые вместе с даосской практикой медитации и составили разновидность ушу, известную как «уданское направление». Позже, в Цунскую эпоху (1644–1911), уданское ушу было переименовано в тай-цзи цюань бывшим генералом, ставшим отшельником, высокоученым мужем Чэнь Ван-тином. Как и Бодхидхарма, Чжан Саньфэн был великим наставником; созданное им [воинское] искусство предназначалось не для силового решения возникающих в миру склок, а для обретения дао, что на языке буддизма равносильно дзэн.

Философия тай-цзи цюань основывается на принципе *инь-ян*. Согласие инь и ян образует Тай-цзи (Великий предел), известный также как космос, Высшая Реальность, Бог, Брахман, Татхагата и дзэн. В конечном счете, практика тай-цзи цюань ведет к достижению самого Тай-цзи.

Удивляло ли вас когда-нибудь, что сами движения в тай-цзи цюань медленные, плавные, грациозные? Это связано с тем, что подобными движениями лучше всего возбуждать энергетический ток и приводить в согласие тело, дыхание и разум. Этот динамический аспект (иначе *ян*) тай-цзи цюань дополняется успокаивающим аспектом (иначе *инь*), достигаемым медитацией, именуемой *цзинцзо*, или «молчаливое сидение», что в практике дзэн соответствует дзадзэн [сидячей медитации]. Когда тело, дыхание и разум практикующего тай-цзи цюань находятся в гармонии друг с другом, образуя одно органичное целое, и более не обособлены друг от друга, он погружает себя как единое целое в органичное целое космоса. Таким образом, он обретает дао, являющееся актуализацией (воплощением) космической реальности, где исчезает феноменальное различие между самим практикующим и окружением, между по-

знающим и познаваемым. Поэтому тай-цзи цюань является тем видом [прикладного] искусства, который можно непосредственно использовать для практики дзэн, более известной как практикование (культивирование) дао. Однако большинство современных сторонников тай-цзи цюань, включая и инструкторов тай-цзи цюань, не учитывают этот духовный аспект (но не религиозный) и практикуют тай-цзи цюань ради оздоровительных целей.

Философия и практический подход, как и дух тай-цзи цюань, сходны с теми же позициями дзэн, особенно дзэн, практикуемого шаолиньской традицией. И все же затруднительно сказать, в какой степени, если вообще такое имело место, дзэн-буддизм (а не просто дзэн в смысле постижения космической реальности) повлиял на тай-цзи цюань. Философия инь-ян, практика цзин-цзо и дух обретения дао были присущи даосизму задолго до появления дзэн-буддизма в Китае. Но, несомненно, шаолиньские искусства напрямую и в значительной степени повлияли на тай-цзи цюань; прежде всего, система тай-цзи цюань вышла из стен Шаолиня. Однако, если шаолиньские корни тай-цзи цюань задевают патристические чувства некоторых последователей этой дисциплины, они могут утешиться мыслью о том, что, по-моему мнению, поскольку само шаолиньское кунг-фу столь далеко отошло от своих исходных задач — о которых, похоже, забыли и многие шаолиньские наставники, — для большинства людей тай-цзи цюань представляется более действенным по сравнению с шаолиньским кунг-фу средством обретения опыта пробуждения дзэн.

## **ДЗЭН И ИСКУССТВА БУСИДО**

Любопытно сравнить влияние дзэн на шаолиньские кунг-фу и тай-цзи цюань с его влиянием на бусидо, иначе — японский путь воина [рыцаря]. Тесные отношения

между дзэн и японским военным сословием — самураями — стали завязываться сразу после того, как Эйсай познакомил Японию с дзэн толка Риндзай. Существует японская поговорка о том, что [школа] Тэндай — для императорского дома, [школа] Сингон — для аристократии, [школа] дзэн — для военного сословия, а [школа] Дзёдо — для простолюдинов.

Самураи оказались привержены [идеям] дзэн, так как на то были веские причины. Проповедуемые дзэн принципы прямоты, простоты и эффективности [в практических действиях] развивали те качества, которые были особо необходимы самураю в бою. Учение дзэн об отрешенности от жизни и смерти укрепляло его решимость и бесстрашие в противостоянии со смертельным врагом. Упор дзэн на интуицию, опыт и безразличие к умозрительным суждениям отвечало потребностям самурая как воина [рыцаря]. Медитация дзэн позволяла самураю не только расслабиться (умение, столь необходимое в его полной напряженной жизни), но, и освежить свой ум и действовать интуитивно (умение, чрезвычайно важное в условиях боя).

Поэтому современные воинские искусства, такие, как джиу-джитсу (дзюдзюцу), кэндо, дзюдо и каратэ, вышедшие из классического бусидо, также высоко ценят дзэн. Дзадзэн составляет важную часть тренировочного процесса в этих воинских искусствах и особенно полезен в сдерживании агрессивного начала, которое невольно развивается в такого рода дисциплинах, как кэндо и каратэ.

И все же между японскими и китайскими воинскими искусствами шаолиньского кунг-фу и тай-цзи цюань имеется коренное, хоть и едва уловимое, различие. Последние два прекрасно подходят для боя, но они изначально развивались как средства, подкрепляющие со-

бой практику дзэн; тогда как практика дзэн изначально использовалась для подкрепления самого бусидо, являющегося истоком японских воинских искусств. Иными словами, в японских воинских искусствах связь с дзэн носит обратный характер. Шаолиньский ученик, к примеру, в своем развитии идет от кунг-фу к дзэн; тогда как каратэка [каратист] — от дзэн к своему боевому искусству. Шаолиньский ученик начинает с кунг-фу, но на высшей ступени [обучения] он отбрасывает это боевое искусство и [стремится] обрести духовное просветление. Каратэка начинает с каратэ и на высшей стадии [обучения] использует дзэн для совершенствования навыков воинского искусства, чтобы в конечном счете стать прекрасным борцом. Различие, однако, столь неуловимо, что многие мастера воинских искусств сами, возможно, его не ощущают, особенно когда упускают из виду то обстоятельство, что изначально шаолиньское кунг-фу и тай-цзи цюань замышлялись в помощь тем, кто искал путь к духовному просветлению. Вот по этой причине многие мастера шаолиньского ушу и тай-цзи цюань используют дзэн в своих дисциплинах для совершенствования боевых навыков и укрепления здоровья, пренебрегая духовной стороной [дзэн].

В этой связи следует отметить, что в книге «Дзэн в искусстве стрельбы из лука» Юджин Хэрригэл считает свое искусство духовным, а не воинским видом занятий. Конечная цель его наставника Кэндзо Авы заключалась не только в том, чтобы просто подготовить умелого лучника, но и в том, чтобы помочь своему воспитаннику постичь Великое Учение, каковым является дзэн, иначе — воплощение космической реальности. Действительно, как мне представляется, описание Хэрригэлом его занятий стрельбой из лука окажется более полезным непосвященному читателю, чем многие современные анг-

лоязычные книги по дзэн. Если в этих книгах (включая и книги некоторых наставников дзэн) пишут о дзэн языком, непонятным непосвященному читателю, либо повторяют прописные истины, которые не могут напрямую помочь такому читателю в его практике дзэн, то книга Хэригэла предлагает конкретный путь продвижения к дзэн.

Однако, к сожалению, в данной книге нет явного свидетельства того, что сам автор постиг смысл или значение искомого им дзэн, или того, что он в итоге испытал пробуждение. Да, он изменился, но это не значит, что он стал пробужденным или просветленным человеком. То, что он так и не пробудился, явствует из следующих его утверждений: «Когда я спросил у наставника, как мы сможем двигаться дальше без его участия...» и когда тот ответил: «Возможно, вы еще не осознали этого...» Если бы он достиг пробуждения, у него не возникло бы никаких сомнений относительно природы космической реальности и того, как ему следует продолжать свою практику, чтобы обрести просветление. Но, поскольку он не уверен в предмете своих поисков, даже если бы он продолжал ревностно овладевать искусством стрельбы из лука и стал бы искусным лучником, ему пришлось бы потратить еще много времени, чтобы достичь пробуждения дзэн — если это ему вообще удалось бы. Он бы значительно быстрее испытал, что такое дзэн, если бы вначале постиг его смысл.

## **ДЗЭН В НЕОКОНФУЦИАНСТВЕ**

Возможно, некоторых удивит, что дзэн занимает достойное место во многих воинских искусствах. В китайской культуре идеальная личность — это и есть прекрасный образец умелого воина и ученого мужа. Многих



еще более удивит известие о том, что сам Конфуций был не только великим мудрецом, но и искусным лучником и наездником. Многие шаолиньские монахи, сведущие в воинских искусствах, были также большими поэтами и художниками. Являясь существенной частью шаолиньского кунг-фу и тай-цзи цюань, двух наиболее известных китайских воинских искусств, дзэн также существенно повлиял на становление неоконфуцианства в Сунскую эпоху.

Любопытно отметить, что великие поэты эпохи Тан, такие, как Бо Цзюй-Й (772–846), Ван Вэй (701–761) и Мэн Хаожань (689–740), и фактически все великие поэты-ученые, способствовавшие возрождению конфуцианства в эпоху Сун, такие, как Оуян Сю [1007–1072], Ван Ань-Ши (1021–1086), Су Дунпо [Су Ши, 1036–1101], Лу Ю (1125–1210) и Чжи Си (1130–1200), изучали дзэн. Некоторые из них взяли за правило проводить определенное время в году в дзэнских монастырях, практикуя там дзэн.

В следующих строках танский поэт Ван Вэй, который был близким другом наставника дзэн Ма-цзу, фактически описывает философию дзэн:

Пока замутнены [неведением] мысли,  
Довлеть будет бренное тело.  
Но это лишь обман согбенных ношею чувств;  
Но где отыскать истинное «я»?

Согласно буддийской философии, личность [санскр. пудгала] является носителем пяти бренных [нош] скандх: образа (формы), энергии, сознания, ощущения, идеи [т. е. предметов мышления]. Эти пять нош — которые мы обычно и принимаем за личность — в действительности лишь иллюзия, но не истинное «я» самой личности. Цель дзэн — постижение истинного «я», которое фактически и есть природа Будды.

В период Сунской династии дзэн как средство медитации занимал столь существенное место в повседневной практике конфуцианских ученых мужей, что совет Чжу Си «проводить полдня в медитации, а вторую половину — в занятиях» стал для всех непреложным правилом, конфуцианской аксиомой. Стихотворение «Недеяние» великого сунского реформатора Ван Ань-Ши (1021–1086) читается как чаньский гунъань:

В не-деянии совершаем благие дела;  
Неведением порожден круговорот явлений.  
Всякое существо рождается, живет и умирает;  
Все наши представления порождаются мыслями.  
Если же сумеешь освободиться от привязанностей,  
То и не придется рядиться в одежды монаха.

Философия дзэн относительно космической реальности, где форма есть пустота, а пустота есть форма, также существенно повлияла на конфуцианских философов и сциентистов (иначе — рационалистов). Положение конфуцианской философии о том, что миропорядок можно объяснить посредством двух основополагающих понятий «ци» (энергия) и «ли» (принцип), вытекает из представлений буддийской философии о пустоте и форме. Лу Сяншань (1139–1193) говорил: «Космос — это мой разум: мой разум — это космос».

Конфуцианские философы и рационалисты не просто размышляли о природе космоса. Через практику дзэнской медитации и изучение даосской мысли им открылись удивительные вещи, которые не были известны современной науке даже по прошествии многих столетий. К примеру, Чжоу Дуньи (1017–1073), которого часто называют отцом конфуцианской натурфилософии (physics), при описании структуры космоса прибегал к даосскому понятию «Тай-цзи» (Великий предел) в том смысле, который современные ученые трактовали бы

как слияние и распад энергии и материи. Его современник, Шао Юн (1011–1077), описывал субатомный мир, используя даосское понятие *багуа* в том смысле, как это делают сейчас применительно к вычислительной технике и структуре ДНК.

## ХОККУ И АНГЛИЙСКАЯ ПОЭЗИЯ

Из многочисленных жанров японской литературы ближе всего к философии, [практическому] подходу и духу дзэн стоит жанр хокку. Хокку представляет собой 17-сложное трехстишие (5+7+5), часто с цезурой (словоразделом) после второго стиха. Ниже дан пример хокку, написанного Басё (1643–1693), которого считают основателем самого жанра хокку:

Фуру икэ я  
Кавадзу тобикому  
Мидзу-но ото.

Перевод звучит примерно так:

Ах, старый пруд!  
Прыгнула в воду лягушка,  
Всплеск в тишине.

Хотя в переводе на любой язык стихотворение теряет многое из своей первоначальной красоты, к счастью, в самом переводе сохранилось то, что позволяет нам увидеть, каким образом само хокку связано с дзэн. Прежде всего бросается в глаза простота, безыскусность содержания. Читатели, знакомые с религиозной поэзией Джона Донна [1572–1631], Джорджа Херберта [1593–1633] или классической поэзией Джона Мильтона [1608–1674], могут удивиться: что общего с дзэн-буддизмом имеет прыгнувшая с шумом в старый пруд лягушка?

Тесную связь между дзэн и хокку можно истолковать следующим образом. Вышеприведенное хокку подобно дзэн просто, непосредственно и действенно. Оно не нуждается, например, в том, чтобы разбирать сложность человеческих слабостей или велеречивость греческих богов, что имеет место в английской религиозной или классической поэзии, дабы действенно передать красоту и очарование Высшей Реальности.

То, что стремится передать поэт, не ограничивается простым сообщением о нашем бренном мире. В его намерения также не входит изображение умственных размышлений или философских рассуждений. Для такого случая поэт скорее всего выбрал бы жанр прозы, чем 17-сложное хокку. Если Басё и стремится что-то передать, так это свой опыт — вдохновенное прозрение космической реальности; и такой опыт вмещает в себя как глубокое чувство, так и проникновение в космическую истину.

Чувства здесь — в том виде, как я их истолковываю, — схожи с восхищением и изумлением ребенка. Для многих образ старого пруда, возможно, прозаичен, но у поэта его безмятежность, указывающая на покойность трансцендентальной реальности, вызывает чувство восхищения, даже трепета, поэтому и вырывается у него восхищение «ах!».

Неожиданно, среди царящего покоя, прыгает в пруд лягушка — воспринимаемая обычными людьми как презренная тварь, — нарушая тишину и наполняя звуком окрестности, безмолвные прежде. Духовный подвижник, окажись он внутренне готов [к прозрению] в данный момент, может испытать внезапное слияние звука, лягушки, пруда и себя самого в одно органичное целое, в волнующий момент вспышки пробуждения дзэн. В этом случае он имеет непосредственный опыт [переживания]

космической реальности, бесконечный [а не моментальный] во времени. Но даже если этого не случится, благодаря своему обретенному интуитивному знанию он научится прозревать космическую реальность, хотя подобное и не будет для данного времени непосредственным опытом, — и постигнет взаимопроникновение всего и вся во вселенной. В один просветляющий момент он осознает, что все феномены, которые он обычно видит вокруг себя, всего лишь иллюзия; он интуитивно постигнет великую космическую истину.

Среди английских поэтов ближе всего к дзэн подошли Уильям Блейк [1757–1827] и Уильям Вордсворт [1770–1850], хотя их трактовки, прекрасные каждая по-своему, различны. Разберем последние три строфы знаменитого стихотворения Блейка «Тигр»:

Кто ужасный млат вздымал?  
Кто в клещах твой мозг сжимал?  
А когда сошел на нет  
Предрассветный звездный свет,  
Неужели был он рад,  
Встретив твой зловещий взгляд?  
Неужели это был  
Тот, кто агнца сотворил?  
Тигр, о тигр, в кромешный мрак  
Огненный вперивший зрак!  
Кто посмел тебя создать?  
Кто посмел от тьмы отъять?

*(Перевод С. Степанова)*

Как и Басё, Блейка не занимает простая передача буквально понимаемого сообщения. И подобно дзэнскому коану, смысл его стихотворения больше напоминает нелепицу. Какое отношение, к примеру, имеют молот и клещи к мозгу тигра? Блейк — просветленный поэт; он передает нам проблеск (прозрение) космической

реальности на том языке, который обычным людям трудно постигнуть. И трудность здесь двоякого толка: его символы глубоки, а космический опыт неизъясним (в том смысле, что даже если бы описать его в точности, те, у кого нет опыта такого рода, все равно бы не поняли поэта).

Блейковское выражение [опыта] дзэн отлично от представленного выше описания у Басё. Басё прост и непосредствен, тогда как Блейк глубок и символичен. Благодаря своей простоте и непосредственности, стихотворение Басё может подействовать как катализатор на [сознание] подготовленного духовного подвижника и вызвать его пробуждение. Стихотворение же Блейка требует некоторого проникновения [в его суть]. Подвижник дзэн, медитируя на нем, как на коане, в один прекрасный день может внезапно пробудиться, прозреть его космическую истину. Поэтому можно сказать, что стихотворение Блейка пронизано философией и духом дзэн.

Хотя и дзэн, и Блейк выражают лежащие в основе вселенной взаимосвязь и единство, а также все величие Высшей Реальности, их подход различен. Дзэн прост и непосредствен, Блейк таинствен и символичен.

Если «Тигр» Блейка дышит неукротимостью, то начальные строки [поэмы] «Прелюдия» вызывают в нас безмятежную, но напоенную радостью картину природы, что свойственно дзэн:

О, сколь блаженно это дуновение.  
Оно несется с облаков, небес, лугов  
Зеленых: оно мне треплет щеки,  
Само как будто в забытьи от радости, что дарит.  
О здравствуй, вестник! Здравствуй, друг,  
Привет от узника, что рвется прочь  
Из дома, стремясь за городские стены.

Философия, подход, дух этих строк подобны дзэновским. Здесь Вордсворт выражает философию спонтанности и естественности, прибегая к простому, прямому и действенному подходу [в восприятии мира], который порождает дух вселенского сознания. Все эти качества также высоко ценятся в [учении] дзэн.

Однако, в отличие от случая с Блейком, здесь не видно, чтобы Вордсворт достиг пробуждения дзэн. Читая стихотворение Блейка, наставник дзэн мог утверждать, что тот пробудился к трансцендентальной реальности, чего он не мог бы с уверенностью сказать относительно Вордсворта, знакомясь с вышеприведенными строками. Когда Блейк описывает, как выковыивается мозг тигра посредством молота и клещей или как его отымают от тьмы, наставник дзэн уверен, что у Блейка был непосредственный опыт [переживания] космической реальности, как покойной и неразличимой, поскольку его описания трансцендентальны.

С другой стороны, описания Вордсворта и его представления дуновения как вестника и друга, а себя как узника все еще находятся в рамках феноменального. Поэтому философия, подход и дух Вордсворта дзэновские, но его понимание дзэн еще не полное.

## **ПОНИМАНИЕ И ОПЫТ**

Представьте себе, что вы наставник дзэн, а ваш ученик Вордсворт пришел к вам со своими вышеописанными строками узнать свой уровень понимания дзэн. Как бы вы ему помогли достичь пробуждения дзэн или даже обрести просветление?

Вы могли бы, к примеру, сказать, что дуновение ветра приходит не с лугов, облаков либо небес, а с вашей стороны. Если это его озадачит, вы можете затем помочь ему, ударяя его по спине и приговаривая при

этом, что дуновение теперь приходит отсюда. Если он осознает, что дуновение ветра приходит отовсюду, он может достичь пробуждения дзэн.

Или же вы можете спросить, что сделало его узником? Если он скажет, что это дом за городскими стенами, оборвите его вопросом о том, ощущает ли он себя все еще узником, вырвавшись за городские стены. Если он ответит положительно, то спросите, из-за чего он продолжает оставаться узником. Если же он ответит отрицательно, спросите, так что же тогда все еще делает его узником. Возможно, он пробудится, услышав последний вопрос, и таким образом сможет освободиться.

Если вы сумеете оценить более глубокий смысл, заложенный в воображаемом дзэновском диалоге с Вордсвортом, у вас есть ясное понимание дзэн; возможно даже, что вы уже имеете некий опыт дзэнского пробуждения. Но если у вас его нет, достигнутое понимание является хорошей основой для дальнейших занятий дзэн. Такое достигнутое вами понимание свидетельствует о том, что вы обладаете нужными «духовными корнями» для практики дзэн.

До сих пор в данной книге главным образом мы интересовались пониманием дзэн. Со следующей главы мы приступим к нашим практическим занятиям, начав с объяснения главных принципов, затем ознакомимся с конкретными методами нашей практики, которая позволяет испытать [состояние] дзэн. Необходимо подчеркнуть, что в дзэн основной упор делается на непосредственный опыт, а не на приобретение знаний. И все же некоторое предварительное понимание [того, что такое дзэн] весьма полезно. Если человек безрассудно бросается в [стихию] дзэн, не зная даже, чего же он ищет, какие средства поиска есть в его распоряжении, для чего он ими пользуется и каковы признаки того, что он на



правильном пути, вряд ли он добьется хороших результатов. Без такого понимания человек не готов к поискам, и можно считать, что в таком положении у человека отсутствуют необходимые духовные корни.

Создается впечатление, что по какой-то причине большинство нынешних англоязычных книг по дзэн не содержат ясного и прямого рассказа о том, что же такое дзэн и что следует искать человеку, когда он решается заняться практикой дзэн. Такое положение кажется странным, особенно если учесть, что данный предмет подробно изложен на китайском языке, языке той страны, где развивался и расцветал дзэн. К тому же, зная, что простота и непосредственность являются неотъемлемыми чертами дзэн, странно видеть, как пишущие на английском языке авторы умудряются окутать дзэн нелепой таинственностью.

Одна из возможных причин, почему эти авторы пишут столь загадочно, заключается в том, что они не проводят четкого разграничения между объяснением коанов и объяснением самого дзэн, и в результате все их книги уподобляются одному огромному коану, который непосвященному читателю оказывается не по плечу. Дзэн прост и ясен: если у вас в руках роза и вы спросите практикующего дзэн, что это такое, он ответит, что это роза — а не вроде того: «Если я назову ее заступом, она будет пахнуть сдобой». С другой стороны, коаны действительно предстают загадкой, но это делается не специально, а в силу того, что слушатели или читатель не постигают заложенного в них смысла. К примеру, когда ученик спрашивает наставника: «Где находится Будда?», а тот отвечает: «Будда повсюду», здесь учитель использует слова в их прямом значении. Он пытается своим ответом помочь ученику осознать, что космическая реальность (Будда) вездесуща, нахо-

дится как в крошечных атомах, так и в беспредельных звездах и во всем пространстве между ними и внутри них. Но если бы обычный, не связанный с практикой дзэн человек спросил то же самое, наставник дал бы прямой и ясный ответ наподобие: «Здесь в зале есть статуя Будды», «Вы можете прочитать об этом в писаниях» или дать какие-то еще сведения, в которых такой человек нуждается.

Когда наставник дзэн использует коан как средство проверки или обучения для своего ученика, предлагая решить этот коан, то очевидно, что ответ давать в этом случае он не будет, иначе теряется сама цель обучения. В других ситуациях — когда объяснение может помочь ученику понять дзэн или когда мы читаем о дзэн ради собственного удовольствия или расширения кругозора — полезно объяснить смысл коана, особенно тем, у кого нет возможности обратиться за разъяснениями к собственному наставнику. Некоторым читателям, возможно, придаст уверенности [в собственных силах] тот факт, что сами коаны прекрасно разъясняются в классических и современных книгах по дзэн на китайском языке.

Также удивительно и то, что большинство книг по дзэн на английском языке чаще всего вовсе непригодны для того, чтобы помочь читателю в практическом постижении дзэн, несмотря на их частые заявления о том, что дзэн — это опытная, а не рассудочная дисциплина. И я надеюсь, что следующие главы помогут преодолеть данный недостаток.



## ГЛАВА 16

### ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЗЭН

#### ПОДГОТОВКА К ДЛИТЕЛЬНОМУ, НО СТОЯЩЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ

*Жизнь становится более осмысленной и прекрасной, когда вы начинаете работать над тем, чтобы обрести заложенное в вас бессмертие.*

#### ОБЗОР НЕОБХОДИМЫХ СВЕДЕНИЙ

Поняв, что такое дзэн, мы теперь готовы к практическим занятиям, дабы непосредственно испытать дзэн. Данная глава знаменует начало самой практики дзэн, тогда как предыдущие главы были подготовительными. Но прежде чем мы приступим к практическим занятиям, нам необходимо кое-что знать. Прежде всего нам следует решить для себя следующие важные вопросы:

1. Что такое дзэн?
2. К чему конкретно мы стремимся в нашей практике?
3. Какие дополнительные выгоды мы можем извлечь из своих занятий?
4. Какие действенные методы мы можем использовать?
5. Какие принципы лежат в основе этих методов?
6. Сколько времени нам потребуется?
7. Каких опасностей мы должны избежать и каковы признаки того, что наши занятия проходят верно?
8. Каковы основные принципы практики дзэн?

## ДЗЭН И ЕГО ПРАКТИКА

Что такое дзэн — об этом подробно рассказано в главе 1, поэтому ниже дается краткое изложение [существа дзэн].

Дзэн имеет много значений, и все они связаны с нашими будущими занятиями. Дословно дзэн означает медитацию и в этом смысле играет заметную роль в йоге, даосизме, конфуцианстве и мистицизме, он характерен также для определенных течений христианства, ислама и других религий. Медитация занимает важное место во всех школах буддизма. Однако дзэн, или медитация, не носит религиозного характера. К нему прибегают в парапсихологии, чтобы обрести экстрасенсорное (сверхчувственное) восприятие. Дзэн также можно соотнести с созерцательным (медитативным) состоянием сознания.

Вследствие возвышенного или углубленного состояния, достигнутого посредством медитации, мы начинаем по-иному воспринимать, переживать саму реальность. Это также называется дзэн, и некоторые религиозные учителя рассматривают подобного рода опыт [переживания реальности] как общение с Богом, иные же — как прозрение Конечного Абсолюта. Для дзэн-буддистов такой опыт означает видение своего изначального облика, или природы Будды.

Дзэн также может относиться непосредственно и к Конечному Абсолюту, или Высшей Реальности. Она «конечна», поскольку вне ее ничего нет. Она «абсолютна», поскольку одинакова для всякого живого существа. Конечный Абсолют известен под разными именами: Бога, Аллаха, Брахмана, Дао и Татхагаты. Буддисты называют это непосредственным опытом [переживания] космической реальности, просветлением.

Дзэн также используется как сокращенное название дзэн-буддизма школы Махаяны. Махаянисты полагают, что каждое живое существо обладает природой Будды и поэтому может стать Буддой. Согласно большинству буддийских школ, обретение буддовости (природы Будды) занимает много времени и требует духовной практики на протяжении многих перерождений. Буддовость можно понимать как непосредственный опыт [переживания] органического единства с Конечным Абсолютом, иными словами, актуализацией космической реальности. Дзэнбуддисты полагают, что этот опыт — известный также, как *нирвана*, *бодхи*, *просветление*, или *цзюэ* по-китайски, — достижим здесь и теперь.

Целью практики дзэн является достижение дзэн, которое может рассматриваться в любом из вышеприведенных значений. На своем начальном уровне практика дзэн может означать медитирование в духовных или иных целях. К примеру, простой мирянин может практиковать дзэн сидя или лежа, устроившись поудобней, закрыв глаза и сохраняя неподвижное состояние, пытаясь расслабиться.

На более высоком уровне практика дзэн может уже относиться к занятиям, связанным с достижением такого состояния сознания, которое бы позволило испытать проблеск, прозрение космической реальности или стать восприимчивым к космической мудрости. В парапсихологии такое пробуждение к космическому прозрению может выразиться в мгновенном обретении способности к телепатии, ясновидению или иным экстрасенсорным восприятиям. Галлюцинации, миражи, эпилептические видения и иные аномальные переживания, вызываемые наркотиками или душевными расстройствами, к дзэн никакого отношения не имеют.

На высшем уровне практика дзэн означает самозабвенную работу, направленную на постижение Высшей

Реальности, что является целью всех религий и известно под разными именами: обретение Царства Божия внутри нас самих, возвращение к Аллаху, единение с Брахманом, слияние с космосом, становление буддой или просто «возвращение домой».

Если под дзэн подразумевается дзэн-буддизм, то тогда практика дзэн означает практикование дзэн-буддизма, а сама практика может быть направлена на достижение одной или сразу нескольких вышеуказанных целей или на решение иных задач. К примеру, она может означать медитацию на гуньане (коане) или консультацию у наставника по вопросам духовного самосовершенствования.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВЫГОДЫ ОТ ЗАНЯТИЙ ДЗЭН**

Наряду с достижением наших целей в практике дзэн можно извлечь дополнительную пользу, о чем подробно рассказано в главе 3. Для удобства ее можно представить как пользу в плане физического, эмоционального, интеллектуального и духовного развития.

Практика дзэн позволит улучшить состояние нашего физического здоровья, особенно если в число наших занятий мы включим шаолиньские кунг-фу и тай-цзи цюань. Можно будет избавиться от так называемых неизлечимых болезней, особенно если заниматься цигун. Доктор медицины Хасэкава Дзабуро сообщает, что медитация дзэн — действенное средство против бессонницы, нервозности, повышенной желудочной кислотности, вспученности живота, туберкулеза, расстройства желудка, хронического псориаза, атонии (вялости), хронического запора, дизентерии, почечных камней и повышенного кровяного давления.

Хорошо известно, что практикующие дзэн — это спокойные и благожелательные люди. Их эмоциональ-

ная устойчивость и жизненный оптимизм обусловлены не следованием внешним моральным наставлениям со стороны их учителей, а внутренними процессами, связанными с их занятиями дзэн. Практикование дзэн, таким образом, является прекрасным способом преодоления эмоциональных расстройств, которые, в рамках китайской медицинской философии, включают в себя психологические и невралгические проблемы.

Занятия дзэн представляются лучшим средством расширения интеллектуальных возможностей, о чем свидетельствует сама история, когда практически все великие произведения искусства, науки, литературы, философии, религии и иных родов деятельности создавались их творцами в медитативном состоянии сознания. Преподобный Шэн Янь говорит:

Практика чань будет постоянно обеспечивать вас средствами, чтобы вы могли разрабатывать вашу драгоценную жилу мудрости. Чем глубже вы копаете, тем выше извлекаемая мудрость, так что в итоге вы получаете всю мудрость вселенной.

И это не преувеличение. В дзэн сознание практикующего подключается ко всеведущему Вселенскому Разуму (Сознанию) и воспринимает реальность, какова она есть на самом деле. Некоторые из практикующих дзэн извлекают из своих способностей то, что обычные люди именуют сверхъестественной силой.

Величайшее обретение в дзэн лежит в духовной сфере. Практикующий дзэн, независимо от вероисповедания или даже в отсутствие такового, по мере продвижения в своей практике будет испытывать рост собственной духовности. Развиваясь скорее изнутри, чем на основе получаемых извне наставлений, он становится морально устойчивым, терпимым и сострадательным, ощущая при этом чувство внутреннего покоя. Он посте-

пенно осознает, что есть нечто большее, чем жизнь в физическом измерении, он обнаруживает наличие у себя искры Божией, или природы Будды, и сама жизнь для него становится более осмысленной и прекрасной, когда он начинает работать над тем, чтобы обрести заложенное в нем самом бессмертие.

## МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ПРАКТИКИ ДЗЭН

Учитывая саму невозможность занятий под руководством наставника дзэн в монастырских стенах, предлагаемые в последующих главах методы представляют, возможно, наиболее приемлемую программу практики дзэн, особенно для тех, кто пытается практиковать дзэн самостоятельно, без наставника. Данные методы следуют шаолиньской традиции, заложенной еще Бодхидхармой, Первым патриархом дзэн, и состоят из шаолиньского кунг-фу, шаолиньского цигун и медитации. Вид медитации, которой учил Бодхидхарма, включает в себя созерцание пустоты, известной как дзэн патриархов. Поскольку созерцание пустоты (медитация на пустоте) представляется довольно трудным делом для начинающих, предлагается и другой основной способ медитации, посредством которого достигается одноточечность сознания.

Хотя и существуют гуньани (коаны), повествующие об использовании Бодхидхармой необычных вербальных и невербальных средств для того, чтобы помочь ученикам достичь пробуждения дзэн, систематическое использование гуньаней в качестве средства практики дзэн ввел пятьсот лет спустя Цзунго Дахуэй (1089–1163). Так что метод гуньаней, характерный для дзэн толка Линьцзи (Риндзай), обычно не используется шаолиньской традицией в качестве активного средства для



занятий дзэн, хотя он иногда привлекается в целях проверки уровня понимания учениками дзэн или [наличия у него] опыта [переживания] дзэн. Шаолинский монастырь не принадлежал ни к одному из существующих толков дзэн, и его настоятели были выходцами из различных дзэнских школ, включая толк Линьцзи; но более всего здесь придерживались в своей практике дзэн толка Цаодун (Сото). Но о том, как практикуется популярный сейчас у адептов дзэн метод гуньаней, будет подробно рассказано в одной из последующих глав.

Многих, возможно, удивит, почему кунг-фу и цигун включены в практику дзэн, так как, по их мнению, достаточно и одной медитации. Разумеется, можно достигнуть пробуждения и просветления посредством занятий одной медитацией; медитация — это основа и, действительно, в этом отношении дзэн есть медитация. Даже если человек использует гуньань как единственное средство своей практики дзэн, ему все равно нужно заниматься медитацией. Хотя кунг-фу и цигун не составляют основу практики дзэн, они чрезвычайно полезны. Обучение правильной, сосредоточенной медитации — сложная и трудоемкая задача, и справиться с ней будет легче, если мы начнем именно с кунг-фу и цигун. Действительно, для некоторых людей как раз кунг-фу и цигун являются основой в том смысле, что если они непосредственно начнут с медитации без предварительной подготовки (средствами кунг-фу и цигун), они окажутся не в состоянии достигнуть пробуждения дзэн в этой жизни. Кроме того, некоторые могут обрести пробуждение дзэн, занимаясь исключительно кунг-фу и цигун, не прибегая к общепринятой медитации.

Почему кунг-фу и цигун столь полезны для практики дзэн? Почему для некоторых становится возможным обрести пробуждение, занимаясь только кунг-фу и ци-

гун, когда было сказано, что основа — это занятия медитацией?

Путь медитации есть путь к духовному совершенству, что является вершиной развития личности, и покорить ее может только здоровая физически, эмоционально и духовно крепкая личность. Увечный человек, у кого нет, предположим, руки, все же может заниматься духовной практикой, насколько позволяют ему здоровье и работоспособность. Но духовная практика может оказаться довольно трудным, если не невозможным, делом для хронически больных людей — в физическом, эмоциональном или психическом плане, наподобие тех, кто страдает частыми физическими болями, маниакальной депрессией или слабоумием.

Занятия медитацией могут помочь поправить состояние здоровья, хотя в некоторых случаях при неправильно проводимой медитации можно и усугубить болезнь. Но даже если подобные состояния здоровья можно поправить посредством медитации, все же это оказывается неэкономной тратой времени и сил. К примеру, человек, страдающий психосоматическим расстройством, наподобие астмы, диабета или повышенного кровяного давления, может потратить на занятия медитацией многие годы, и у него не будет наблюдаться никаких изменений в сторону [обретения опыта переживания] пробуждения дзэн — хотя он может почувствовать себя более уравновешенным и посвежевшим, а сами [болезненные] симптомы будут сняты, — поскольку вся польза, извлекаемая им из занятий медитацией, пойдет на его физическое, эмоциональное и психическое развитие, поэтому практически не произойдет собственно духовный рост. Он смог бы достичь подобных или более весомых результатов в более сжатые сроки, если бы занялся вначале кунг-фу и цигун.

Часто человек, берущийся практиковать дзэн и не имеющий хронических заболеваний, может испытывать проблемы со здоровьем, которые не столь серьезны, чтобы требовать обычного лечения, но которые все же могут помешать его духовной практике. К примеру, некоторые меридианы (иначе — энергетические каналы) внутри тела могут оказаться заблокированными. И если он будет продолжать упорствовать в своих занятиях медитацией в течение длительного времени, то у него не только не будет наблюдаться духовный рост, но и начнут проявляться неблагоприятные последствия подобной практики. К примеру, длительные занятия медитацией увеличат его жизненную энергию, но при закупорке меридианов (каналов) возросшая энергия окажется не в состоянии плавно циркулировать по каналам, поэтому может накапливаться во внутренних органах и вызывать серьезные осложнения. Занятия же кунг-фу и цигун позволяют прекрасно справляться с такого рода проблемами.

Для многих оказывается весьма затруднительно сохранять свое сознание «пустым» или сосредоточивать его на определенной точке даже в течение нескольких секунд. Если же они упорно продолжают сидячую медитацию, то через полчаса у них начнут путаться мысли, что тоже может оказаться опасным. Поэтому лучше всего научиться вначале сохранять свой ум пустым или сосредоточенным. А добиться этого можно посредством занятий кунг-фу и цигун. Только приобретя столь необходимый навык контроля за собственным сознанием, можно пытаться заняться сидячей медитацией.

Контроль за дыханием также важен и в самой медитации. Кунг-фу и цигун являются довольно действенными средствами, обеспечивающими [практикующего] различными типами контроля за дыханием. (Если вы

занимались кунг-фу и цигун, но не знали основы дыхательного контроля, то вам остались неведомы некоторые важные стороны данных дисциплин.) Многие наставники по медитации подчеркивают важность брюшного дыхания; некоторые считают *дань тянь*, иначе — главный энергетический центр [«нижнее киноварное поле»], расположенный в нижней части живота, источником духовной силы. Если вы во время сидячей медитации дышите медленно и глубоко, как советуют многие наставники, вы, возможно, да и то в случае большой удачи, через много лет все же овладеете брюшным дыханием. Если же вы будете учиться брюшному дыханию в рамках кунг-фу или цигун, пример выполнения которого представлен на с. 308, то сможете выработать у себя брюшное дыхание за несколько месяцев.

Занятия шаолиньским кунг-фу и шаолиньским цигун не только оказываются большим подспорьем для медитативной практики, но посредством лишь одних таких занятий мы можем обрести пробуждение или даже просветление дзэн, хотя сам процесс можно ускорить, если отвести специальное время для занятий медитацией. Это связано с тем, что медитация является составной частью обеих дисциплин. Действительно, в шаолиньской традиции кунг-фу, цигун и медитация составляют единое целое, и представление их в виде отдельных дисциплин было вызвано соображениями удобства. Однако последующее развитие этих дисциплин развело их в стороны, и, как следствие, многие занимаются одной из дисциплин изолированно от других.

## **СКОЛЬКО ПОТРЕБУЕТСЯ ВРЕМЕНИ?**

В зависимости от поставленных задач практиковать дзэн можно несколько минут [в требуемое время] либо в течение всей жизни. Если вы желаете научиться рас-

слабляться после напряженной работы или перед важным делом, вам нужно лишь откинуться на спинку сиденья, медленно закрыть глаза и следить за собственным дыханием в течение нескольких минут. Но для тех, кто отринул материальные блага и желает освободиться от цепи перерождений, чтобы обрести космическую реальность, практика дзэн является целью всей их жизни. А желания большинства из нас будут находиться между этими двумя крайностями.

Количество времени, отпускаемое вами на занятия дзэн, зависит от множества факторов, таких, как ваши цели и задачи, сложившаяся обстановка и возможности, потребности и наличие времени, способности и уровень подготовленности. Даже если вы готовы тратить один час в день на протяжении шести месяцев [для практики дзэн], это будет довольно малая цена за те огромные выгоды, которые вы непременно извлечете из своих занятий. Допускается, хотя это и нежелательно, пропустить день или два, но в целом занятия должны быть регулярными. Если вы практикуете [дзэн] каждый день в течение нескольких месяцев, а затем прерываетесь на неделю-другую, и так поступаете часто на протяжении нескольких месяцев, то не ждите хороших результатов.

В течение первого года шестигодичного курса занятий упор должен быть сделан на кунг-фу, в течение последующих двух лет — на цигун, а в оставшиеся три года — на медитацию. Это не означает, что все три дисциплины должны практиковаться отдельно; кунг-фу, цигун и медитацией можно заниматься каждый год, но должно происходить смещение акцентов. Если вы можете позволить себе практиковать дзэн в течение короткого времени, скажем, 15 минут ежедневно на протяжении шести месяцев, вместо одного часа ежедневно в течение шести лет, то необходимо соответственно подкорректировать распределение времени: первый

месяц занятий — с упором на кунг-фу, два следующих — с упором на цигун, а последние три месяца — с упором на медитацию.

Разумеется, эффект от шестимесячной практики будет существенно разниться с результатами шестигодовой практики. Если, к примеру, вы страдаете хроническим заболеванием, то два месяца занятий с упором на цигун могут оказаться недостаточными, чтобы избавиться от болезни, но если вы в целом здоровы и трудоспособны, даже эта короткая программа позволит ощутить вам, что такое практика дзэн.

Переход от кунг-фу к цигун, а далее к медитации — всего лишь рекомендации, хотя подобная рекомендуемая программа занятий идеально согласуется с шаолинской традицией практики дзэн. Возможно, вы пожелаете изменить предложенную программу занятий в соответствии с вашими нуждами. К примеру, если вы не сможете найти себе инструктора по кунг-фу и не в состоянии заниматься кунг-фу согласно описаниям, приведенным в данной книге, вы можете обойтись без кунг-фу и практиковать лишь цигун и медитацию. Если вы страдаете хроническим заболеванием, против которого бессильна медицина, возможно, вы пожелаете больше времени уделять занятиям цигун, прежде чем сосредоточитесь на духовной практике. Если вы уже следуете определенной программе практики дзэн, выберите тогда из предлагаемых в книге различных средств только те, которые, по вашему мнению, дополнят вашу собственную программу. Короче говоря, не существует какого-либо жесткого правила: вводите любые, кажущиеся вам разумными, изменения.

## **СКРЫТЫЕ ОПАСНОСТИ И ОБНАДЕЖИВАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ**

Для каждого приведенного в данной книге способа практики дзэн указаны и скрытые в нем опасности.

Здесь мы рассмотрим некоторые важные советы, применимые ко всем этим способам. О скрытых опасностях и обнадеживающих признаках в медитативной практике рассказано в главе 4.

Для всех трех сторон практики дзэн — кунг-фу, цигун и медитации — исключительно важен постепенный рост [результатов]. Поспешно достигнутые результаты зачастую могут принести скорее вред, чем пользу. Важно руководствоваться следующим правилом: «Если сомневаешься, то лучше недозаниматься, чем перезаниматься». Если ваши занятия окажутся недостаточно интенсивными, вы, возможно, извлечете из них меньше пользы, однако не навредите себе при этом. Вам придется лишь затратить больше времени на достижение поставленной цели. Если же вы переусердствуете в занятиях, то окажется, что ваш организм или разум не смогут совладать с предложенными нагрузками, а это может привести к серьезным последствиям. Однако о вашем переусердствовании вас заблаговременно предупредят симптомы в виде боли, усталости или внутреннего дискомфорта. Если вы прислушаетесь к такого рода предупреждениям и обратитесь к соответствующим восстановительным упражнениям, вроде «Самопроявляемого движения [энергии] ци» (см. с. 303), то сможете снять вредные побочные последствия.

Не злоупотребляйте количеством повторений одного упражнения, умейте вовремя останавливаться. В этом случае вы всегда будете ощущать бодрость и приятную усталость после окончания упражнения, осознавая при этом, что при желании можно продолжить само упражнение без излишнего напряжения сил. Вам никогда не следует выполнять упражнение в таком объеме, чтобы после его окончания чувствовать себя усталым. При выполнении упражнения старайтесь удерживать ваше сознание от любых посторонних мыслей. Сами упраж-

нения помогут вам достигнуть состояния «опустошенности» или сосредоточенного сознания, но если эмоции или «мысли» порой переполняют вас, то лучше в это время воздержаться от занятий.

Наряду с теми опасностями, которые следует избегать, существуют и обнадеживающие признаки, указывающие на правильность выбранного вами курса. На всех трех участках вашей работы, если верно организованы занятия, вы будете ощущать себя бодрыми, энергичными и полными жизненных сил.

Если вы прежде не занимались [физическими упражнениями], то обычно занятия кунг-фу вначале вызывают у вас некоторую мышечную боль. Постепенно эта боль исчезнет, а на смену ей придет ощущение бодрости и жизнерадостности. Может усилиться ваш аппетит, но это не страшно; дополнительно потребляемая пища преобразуется в дополнительную жизненную энергию, и если вы съедите лишний кусок мяса, то полученные калории будут израсходованы там, где это необходимо.

По мере ваших занятий цигун вы, возможно, заметите ускоренный рост и укрепление волос, а также ногтей на руках, что вызвано переносом питательных веществ через налаженный в вашем организме энергетический поток к самым крайним точкам вашего тела. Некоторые, возможно, обнаружат, что их дыхание стало не столь свежим, запах тела стал резче, чаще стали посещать туалет. Это как раз те способы, посредством которых ваш организм освобождается от [вредных] отложений в результате проводимых вами занятий цигун. Подобные симптомы — малая цена за очищение вашего тела от шлаков — вскоре исчезнут.

По мере ваших занятий медитацией вы обнаружите, что стали менее раздражительными. Ваша концентрация ума и сила мышления существенно возрастут, а



сами вы научитесь больше ценить свое окружение, людей рядом с вами. У вас разовьется интуиция, и временами вас будут осенять необыкновенные мысли.

Все эти благоприятные симптомы вашего личностного роста вы ощутите на себе, если потратите определенное время и силы на практику дзэн. Но прежде чем взяться за дело, рассмотрим некоторые важные принципы дзэн-буддизма.

### ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ДЗЭН-БУДДИЗМА

Следующие принципы [учения внезапного просветления, *чань*] Будда Шакьямуни поведал Махакашьяпе, но поскольку позднее они стали частью учения Бодхидхармы, данные слова нередко по ошибке приписывают именно ему:

Не опирающаяся на слова и писания  
Передача вне традиции,  
Непосредственное обращение к познанию,  
Мгновенное обретение буддовости.

В этих строках выражены особые черты, отличающие дзэн-буддизм от иных школ.

Бодхидхарма подчеркивал, что в духовной практике вся тяжесть ложится на непосредственный опыт, а не на книжное знание. Следует заметить, что как раз в то время на Цейлоне (Шри-Ланке) разгорелся жаркий спор, что важнее — практика или обучение. *Дхаммакатхики*, которые склонялись к обучению, одержали победу и таким образом повлияли на весь характер шриланкийского буддизма, которым сейчас фактически является Тхеравада.

Однако сам упор на практическую работу и непосредственный опыт не отрицает важности книжного знания. Дзэнский принцип «не опираться на слова и пи-

сания» относится к передаче дзэн и означает, что дзэн передается от сердца к сердцу и не может быть получен посредством слов и писаний. Это не означает, что учение дзэн нельзя записать или передать в книгах. Как будет подробнее разъяснено ниже, мгновенное просветление, согласно дзэн-буддизму, предназначено для тех, кто духовно подготовлен к нему; а книжное знание помогает обрести такую готовность.

Передача вне традиции относится к методам практики дзэн, отличным от традиционно практикуемых методов в иных школах буддизма. Поэтому редко мы встретим в дзэн-буддизме такие традиционные формы практики, как культивирование, пестование моральной чистоты (что свойственно Тхераваде), религиозный культ Будды и бодхисатв (что характерно для многих школ Махаяны) и использование мантр (как в случае с традицией Ваджраяны). Даже столь важная для всех школ практика медитации довольно своеобразно преломилась в дзэнской традиции, где медитатор сосредотачивается на представлении пустоты, тогда как иные школы используют традиционный метод индийского буддизма, где медитатор приучает себя сосредоточивать свое сознание в одной точке.

Принцип дзэн «непосредственное обращение к сознанию» подчеркивает практическое обучение, что необходимо для очищения сознания, для его пробуждения и просветления. Данная грань дзэн-буддизма легко отличает его от других прославленных махаянских школ, расцветших примерно в то же самое время, таких, как школа Вэйши (чистого сознания), где подробно анализируется само сознание, школа Тяньтай (школа «Лотосовой сутры»), где разговор заходит о синкретизме всех основных школ, и школа Хуаянь (школа «Сутры о величии цветка»), где глубоко исследуются бесконечные ипостаси [единого «мира дхармы»].

Принцип «мгновенного обретения буддовости» в дзэн-буддизме единствен в своем роде, его нет в иных школах буддизма. Согласно этому принципу, когда мы актуализируем [вызываем в своем сознании] трансцендентальную космическую реальность, мы мгновенно становимся буддами! Данный подход явно отличается от (или, как полагают некоторые ученые, выступает против) [учения] Тхеравады или некоторых школ Махаяны о необходимости многочисленных перерождений для того, чтобы обрести в конце концов просветление.

Но подобный мгновенный подход к просветлению не прост [в своем исполнении] и необязательно является самым быстрым, особенно когда человек не готов к нему духовно.

В буддийской философии все подчинено причинно-следственному закону. То, что вы читаете данную книгу, указывает на то, что ваша карма предоставила вам такую возможность для духовного развития, независимо от вашего вероисповедания. Если вы готовы к длительному, но стоящему путешествию, [связанному] с практикой дзэн, то обращайтесь к очередной главе.



## ГЛАВА 17 ДЗЭН СИЛЫ И ДВИЖЕНИЯ

### ШАОЛИНЬСКОЕ КУНГ-ФУ ДЛЯ ПРАКТИКИ ДЗЭН

*Когда в процессе занятий кунг-фу выработывается одноточечность сознания, некоторые подвижники могут испытать пробуждение дзэн или сатори на завершающей стадии медитации.*

### ВЕЛИЧАЙШЕЕ ВОИНСКОЕ ИСКУССТВО В МИРЕ

Многие по праву считают шаолиньское кунг-фу величайшим воинским искусством в мире. Подобное заявление, которое, возможно, будут яростно оспаривать приверженцы иных стилей, может быть подкреплено с самых разных сторон. Исторически шаолиньское кунг-фу является наиболее древним воинским искусством в мире: традиция прослеживается на протяжении 1500 лет, тогда как некоторым воинским искусствам едва исполнилось сто лет. С технической стороны шаолиньское кунг-фу фактически содержит все техники, свойственные основным воинским искусствам мира: все удары кулаком в каратэ, все удары ногой в таэквондо, все броски в дзюдо, все замки в айкидо, все захваты в вольной борьбе, все прямые удары и удары крюком в западном боксе, все удары локтем и коленом в тайском боксе, все плавные скручивания и вращения в малайском силате. Впечатляет сам выбор оружия, которое отсутствует в некоторых современных воинских искусствах.

Принципы, которыми руководствуются в бою при выборе техники, и глубоки, и разносторонни. К примеру,

когда в некоторых [боевых] искусствах предпочитают равной силой отвечать на силу (что обычно не подходит, когда женщины вынуждены сражаться с крепкими парнями) или стремятся ударить соперника как можно быстрее (что в определенных ситуациях может оказаться невыгодным), шаолиньские бойцы руководствуются в своем выборе нужных приемов оценкой конкретной сложившейся ситуации. В то же самое время они способны максимально защитить себя в том случае, когда противник бросается в неожиданную или безрассудную контратаку, не заботясь о собственной безопасности, что может привести к взаимным повреждениям.

При развитии силовых качеств, когда некоторые воинские искусства ставят своей целью выработку умения разбивать кирпичи и доски, достижения шаолиньских силовых занятий действительно впечатляют: разбивание гранитных глыб головой, выдерживание ударов по телу кулаками, ногой и оружием без каких-либо повреждений и нанесение внутренних травм противнику ладонью или пальцем без всяких внешних следов от удара.

И все же главные выгоды в шаолиньском кунг-фу извлекаются не из бойцовских навыков. Уже сама демонстрация искусства шаолиньского кунг-фу доставляет зрителю эстетическое удовольствие. Это настоящая поэзия силы, ловкости, грациозности и художественных образов в движении, что весьма отлично от впечатлений, выносимых с демонстрации иных воинских искусств. С точки зрения здоровья, шаолиньское кунг-фу прекрасно способствует поддержанию физического, эмоционального и психологического здоровья, тогда как практикование некоторых иных воинских искусств оказывается разрушительным для здоровья — когда внутреннее повреждение, полученное во время спарринга, полностью не залечивается, сам человек по причине

такого рода занятий становится агрессивным, а удары в голову могут повлиять на умственные способности.

Именно благодаря своим прекрасным оздоровительным функциям, а также способности привить навыки контроля над сознанием, шаолиньское кунг-фу и предполагается в качестве первого этапа на пути к медитации дзэн. По этой причине мы здесь не останавливаемся на тех его чертах, которые делают кунг-фу искусством боевого единоборства, и в этом качестве оно, возможно, более всего и известно в мире.

Кроме того, поскольку приведенные в этой главе движения кунг-фу довольно просты, читатели, ищущие технические приемы, подобные тем, что имеются в иных воинских искусствах, могут их здесь не найти.

Ввиду ограниченности объема книги дается лишь общее описание того, как следует выполнять движения. Читателям, у которых нет опыта боевых искусств, возможно, будет трудно следовать кратким описаниям, им рекомендуется обратиться за советом к наставникам кунг-фу или иных видов боевых единоборств. Если же это окажется невозможным, то им следует как можно точнее следовать предлагаемым рисункам и описаниям и не беспокоиться о том, что их движения могут быть несовершенны. Неточность движений может плачевно сказаться в том случае, когда они отрабатывают их в целях ведения боя, но она вполне допустима здесь, поскольку наши занятия кунг-фу связаны с практикой дзэн.

## **ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ШАОЛИНЬСКИМ КУНГ-ФУ**

Данная программа, предназначенная для практики дзэн, состоит из четырех частей:

1. Стойки.
2. Упражнения для ног.
3. Комплекс кунг-фу.
4. Медитация в положении стоя.

Разучивайте и выполняйте, упражнения в приведенной ниже последовательности. Если у вас есть особые причины, вы можете изменить предложенную последовательность либо пропустить одно или несколько упражнений. Занимайтесь примерно полчаса утром и полчаса вечером или ночью.

## Основные стойки

### *Стойка в позе всадника*

Самая важная стойка в шаолиньском кунг-фу — это стойка в позе всадника (рис. 17.1). Она очень утомительна, и, когда ее верно выполняют, большинство начинающих не способны сохранять ее более одной минуты.



*Рис. 17.1. Стойка в позе всадника*

Заняв правильную позу, старайтесь не шевелиться; не приподнимайте ваше тело, когда начнете чувство-

вать усталость, как обычно поступают большинство начинающих. Ваше тело должно быть выпрямленным, но оставаться при этом полностью расслабленным. Сожмите руки в кулаки и прижмите их к талии. Дышите свободно. Очистите сознание от всяких мыслей и «разместите» его у вашего живота — не беспокойтесь о том, как это сделать, просто делайте, как вам говорят. Ваши глаза могут быть открыты либо закрыты.

### *Стойка «лук и стрела»*

Если из стойки в позе всадника вы повернете вашу правую стопу на  $45^\circ$ , а левую — на  $60^\circ$  вправо, одновременно сгибая вашу правую (она впереди) ногу в колене, а левую (она сзади) выпрямляя, то у вас получится стойка «лук и стрела». Таким же образом, повернувшись налево, вы встанете в левую стойку «лук и стрела» (рис. 17.2).



*Рис. 17.2. Стойка «лук и стрела»*



### *Стойка «ложная нога»*

Из левой стойки «лук и стрела» отставьте вашу левую (она впереди) ногу назад таким образом, чтобы носок левой стопы находился перед правой (она сзади) ногой на расстоянии 30 см, а пятка была оторвана от земли. Вся тяжесть вашего веса должна быть перенесена на вашу слегка согнутую правую ногу. Это и есть левая стойка «ложная нога» (рис. 17.3). Обратная стойка называется правой стойкой «ложная нога».



*Рис. 17.3. Стойка «ложная нога»*

Это три основные стойки в шаолиньском кунг-фу. Освоив их, особенно стойку в позе всадника, приступайте к упражнениям для ног.

## Упражнения для ног

### *Три положения тела*

Поставьте ноги на ширине плеч, разведите руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз (рис. 17.4, а). Не отрывая пяток и сохраняя первоначальное положение рук на протяжении всего упражнения, согните ноги в коленях и наклонитесь вперед до упора, делая при этом полный выдох через рот (рис. 17.4, б). Затем вернитесь в исходное положение (рис. 17.4, а), одновременно вдыхая через нос. Повторите примерно десять раз.

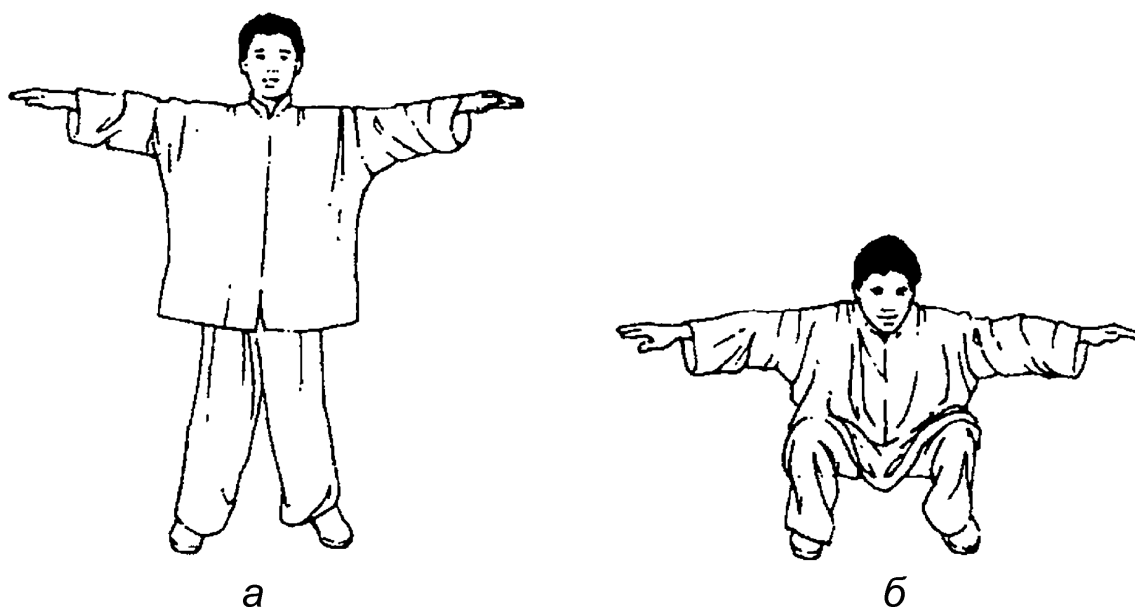
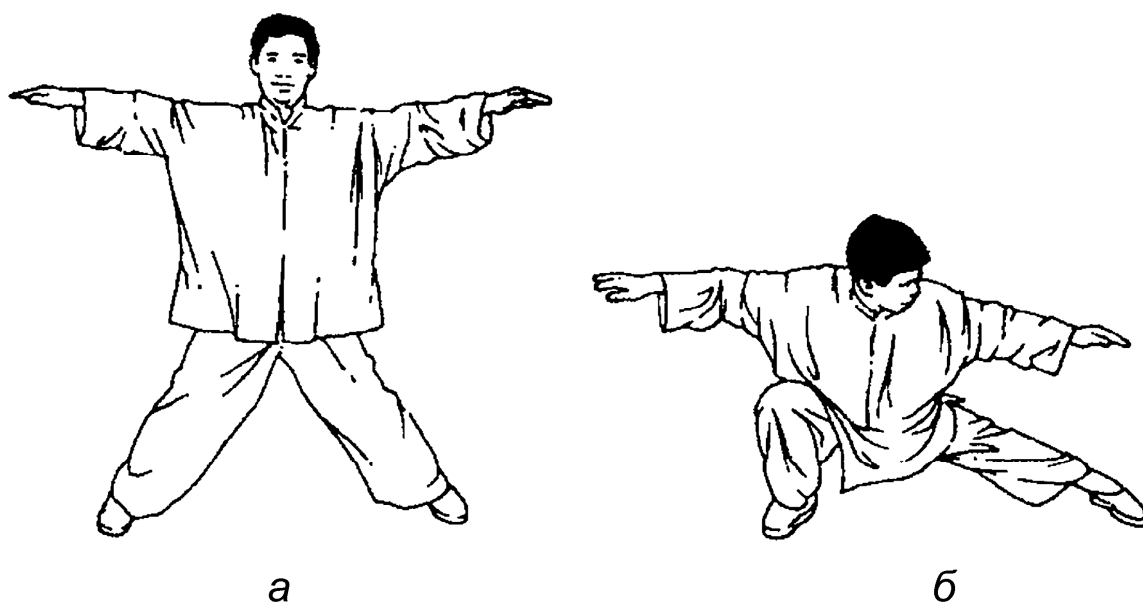


Рис. 17.4. Три положения тела

### *Танцующий журавль*

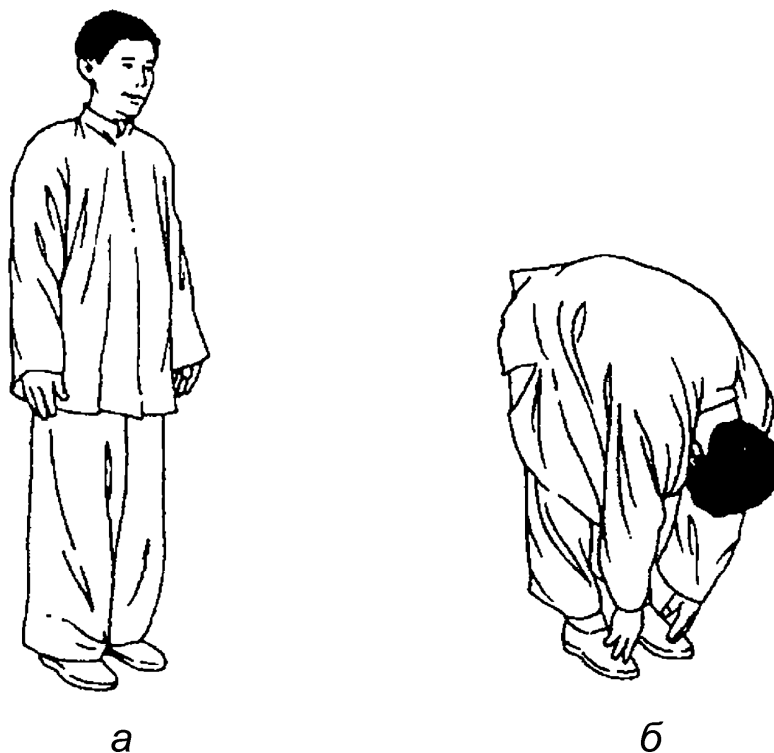
Встать прямо, развести ноги на ширину плеч, руки вытянуть в стороны (рис. 17.5, а). Не отрывая пяток и сохраняя положение рук, согните правое колено и наклонитесь вперед, сохраняя прямой левую ногу и выдыхая через нос (рис. 17.5, б). Затем вернитесь в исходное положение (рис. 17.5, а), делая при этом вдох. Повторите такое приседание вправо десять раз, а затем сделайте то же самое, приседая влево, десять раз.



*Рис. 17.5. Танцующий журавль*

***Касание носков [пальцами рук]***

Встаньте прямо, ноги вместе (рис. 17.6, а). Не сгибая колен, наклонитесь вперед и дотроньтесь носков ног пальцами рук, делая одновременно выдох (рис. 17.6, б). Вернитесь в исходное положение, делая при

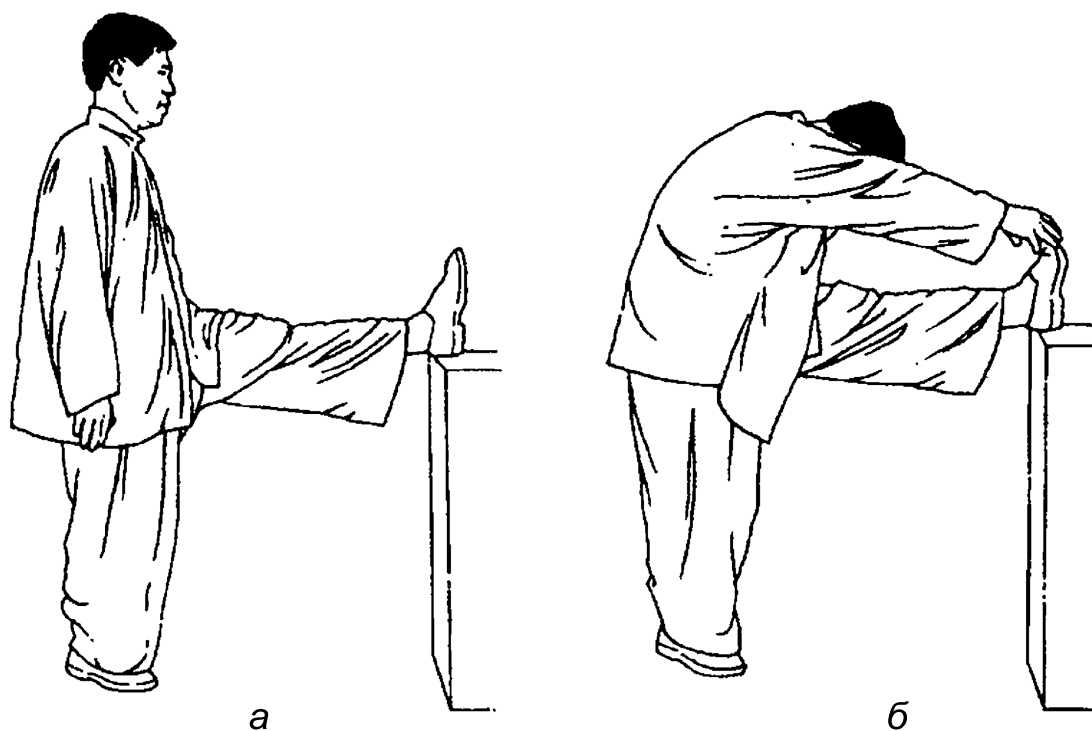


*Рис. 17.6. Касание носков [пальцами рук]*

этом вдох. Повторите примерно десять раз. Когда мышцы ног будут достаточно разработаны, так что вы свободно сможете доставать пальцами рук носки ног, постарайтесь касаться теперь носков пальцами, сжатыми в кулак, а в дальнейшем — ладонями рук.

### *Разувающийся архат*

Положите одну ногу на подставку на уровне вашей талии (рис. 17.7, а). Обе ноги должны быть прямыми, разрешается слегка согнуть опорную ногу. Наклоняясь вперед, коснитесь носка лежащей ноги пальцами рук, а в дальнейшем, когда вы станете более гибкими, дотроньтесь лицом вашего колена (рис. 17.7, б). Затем вернитесь в исходное положение (рис. 17.7, а). Повторите примерно десять раз для каждой из ног.

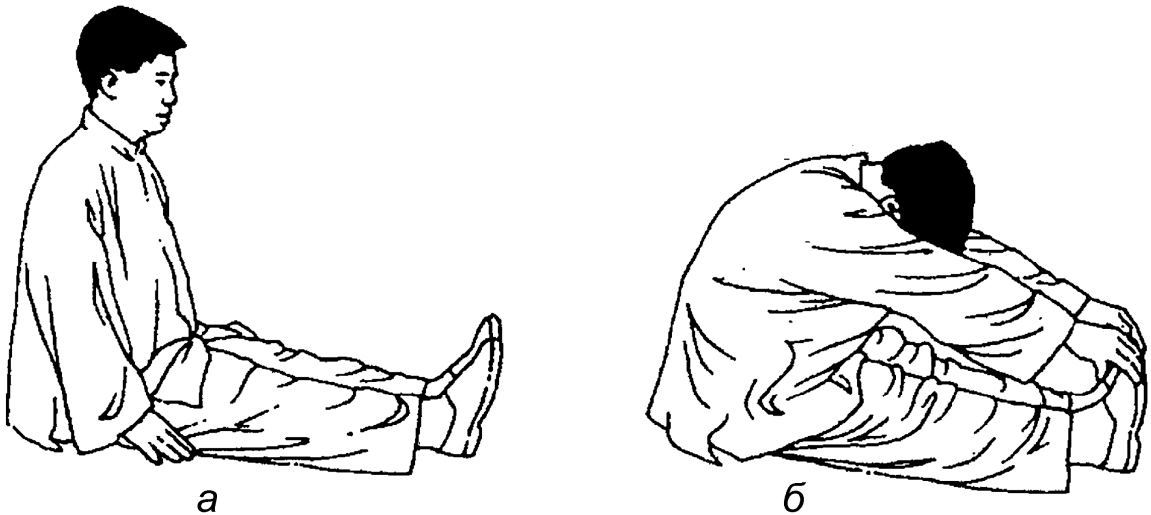


*Рис. 17.7. Разувающийся архат*

### *Обнимающий свои стопы святой*

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Ноги находятся вплотную друг к другу, колени прямые (рис.

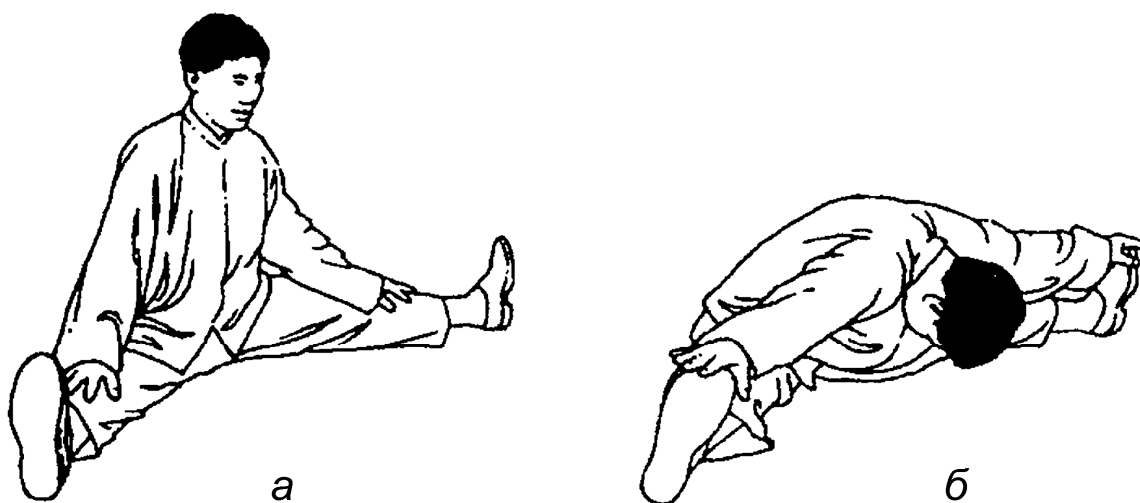
17.8, а). Не сгибая колени, наклонитесь вперед и обхватите ноги руками, а в дальнейшем, став более гибкими, касайтесь лицом ваших коленей (рис. 17.8, б). Затем вернитесь в исходное положение (рис. 17.8, а) и сделайте вдох. Повторите упражнение примерно десять раз.



*Рис. 17.8. Обнимающий свои стопы святой*

### *Стрекоза развита над водой*

Сядьте на пол, разведя ноги в стороны, колени прямые (рис. 17.9, а). Не сгибая колен, нагнитесь вперед, чтобы достать пальцами вытянутых рук носки ног, а в дальнейшем коснуться лицом и грудью пола (рис. 17.9, б). Повторите примерно десять раз. Наклоняясь, сделайте выдох, выпрямляясь — вдох. Будьте внимательны, чтобы не удариться головой о пол. Вместо касания носом пола вы можете при наклоне поворачивать голову то в одну, то в другую сторону. Вначале ваши вытянутые ноги могут образовывать острый угол, но в дальнейшем старайтесь разводить их все дальше в стороны, так, чтобы они в итоге составили одну прямую линию.



*Рис. 17.9. Стрекоза развита над водой*

Все эти упражнения очень важны, и выполнять их следует каждый день, если вы хотите сделать ноги достаточно гибкими, чтобы можно было садиться в позу лотоса. Поскольку, приступив впервые к занятиям кунг-фу, основное внимание я уделял позе всадника, я добился требуемой устойчивости, но мышцы моих ног стали довольно жесткими — жесткими до такой степени, что я даже не мог сидеть скрестив ноги, не говоря уже о позе лотоса. Уже годы спустя мой шаолиньский наставник Сыфу Хо Фат Нам дал мне один бесценный совет. Он сказал: «Если ты хочешь достичь вершин в кунг-фу, тебе необходимо заняться цигун; если ты хочешь достигнуть вершин в цигун, ты должен практиковать медитацию». Памятуя о своих негнущихся ногах, я спросил своего наставника: «Могу ли я медитировать сидя на стуле?» — «Конечно, — ответил тот, — и ты, возможно, достигнешь больших высот и обретешь фантастические сверхъестественные (psychic) способности, но, если ты хочешь достичь вершины духовного совершенства, ты должен медитировать в позе лотоса, по крайней мере в позе полуплотоса». Я всегда стремился достичь максимума и поэтому был готов заплатить любую цену. Целых два года, изо дня в день, я выполнял эти упражне-

ния для гибкости ног, прежде чем смог медитировать в позе лотоса.

О важности работы ног в шаолиньском кунг-фу, что часто недооценивают многие занимающиеся им, можно судить по той продолжительной работе, которую мы должны проделать, развивая посредством вышеописанных упражнений силу и гибкость ног прежде, чем нам удастся научиться выполнять ту или иную форму [движения] в кунг-фу.

### **Дракон в дзэн — простой комплекс упражнений кунг-фу**

Следующий комплекс [упражнений] шаолиньского кунг-фу состоит из 28 форм. Он был разработан мною специально для этой книги и носит название «Дракон в дзэн». (В китайской культуре дракон — это величественное, божественное создание.)

Форма кунг-фу представляет собой определенную схему, в соответствии с которой адепт кунг-фу подготавливает или совершает движение или ряд движений. Совокупность определенных форм кунг-фу, соединяясь вместе, образует комплекс кунг-фу. Комплексы и формы обычно носят многозначительные и поэтические названия на китайском языке, хотя при переводе многое из этой поэзии утрачивается.

Формы и комплексы кунг-фу обычно используют для эффективного ведения рукопашного боя, но поскольку наши занятия кунг-фу в первую очередь служат освоению практики дзэн, то мы будем мало внимания обращать на их боевую направленность, а вместо этого будем интересоваться тем, каким образом они способны помочь нам в нашем духовном развитии. Некоторые могут усмотреть противоречие между боевым и духовным

кунг-фу. В действительности же здесь нет противоречия. Как уже говорилось ранее, шаолиньское кунг-фу вначале разрабатывалось для духовной практики, и оно прекрасно служит этой цели.

Формы кунг-фу в данном комплексе представляют собой техничные для шаолиньского кунг-фу движения, которые передавались из поколения в поколение. Поскольку по книге трудно овладеть точными движениями кунг-фу, то воспользуйтесь, если есть такая возможность, помощью инструктора кунг-фу, в противном же случае отработайте упражнения самостоятельно.

### *1. Стойка в позе «отрешенности»*

Стойте прямо, но будьте расслаблены, ноги вместе, а руки бессильно свисают с обеих сторон (рис. 17.10).



*Рис. 17.10. Стойка в позе «отрешенности»*



Глаза могут быть мягко прикрыты веками, полуоткрыты, но не напряжены. Забудьте о всех своих горестях и заботах. Забудьте самого себя. Если вы достаточно расслаблены, то можете почувствовать внутри себя ток жизненной энергии. Если вы сумеете забыть свое «я», то сможете ощутить себя составной частью космоса.

## *2. Появление дракона и тигра*

Сжав пальцы рук в кулаки, поднесите их к талии, сделайте вначале движение правой, а затем левой ногой вперед, становясь в левую стойку «ложная нога» (см. рис. 17.3). Одновременно ваша левая ладонь и правый кулак располагаются, соединившись, перед вашей грудью, образуя обычный жест шаолиньского приветствия (рис. 17.11).

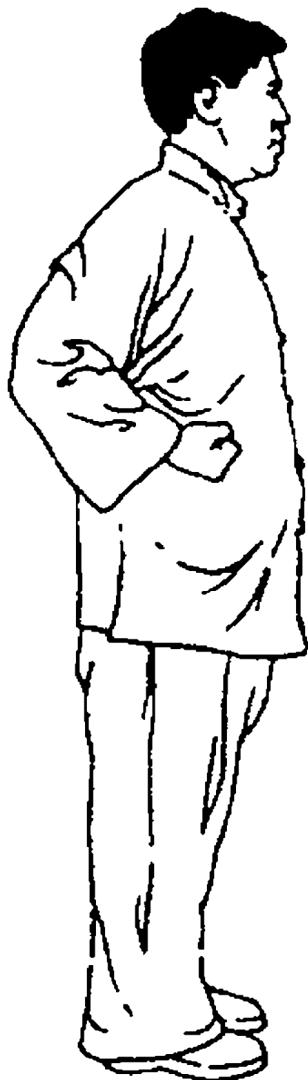


*Рис. 17.11. Появление дракона и тигра*

## *3. Два тигра готовятся [к прыжку]*

Вернитесь в исходное положение, кулаки у талии (рис. 17.12). В формах кунг-фу любая незадействован-

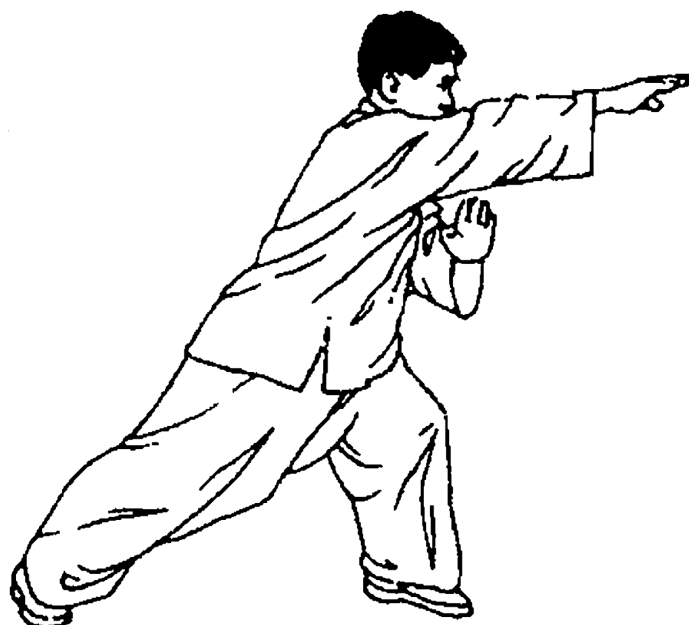
ная рука располагается со сжатыми в кулак пальцами у талии. Если не будет оговорено особо, поступайте так и дальше.



*Рис. 17.12. Два тигра готовятся [к прыжку].*

#### ***4. Белая змея выплескивает свою энергию***

Передвиньте вашу левую ногу вперед, становясь в левую стойку «лук и стрела» (см. рис. 17.2), тело при этом немного подайте вперед. Одновременно выбрасывайте правую руку вперед, совершая удар пальцами (все пальцы руки плотно сжаты, а большой палец загнут вовнутрь, ладонь обращена вниз, ударную поверхность образуют кончики пальцев) на уровне шеи (рис. 17.13).



*Рис. 17.13. Белая змея выплескивает свою энергию*

**5. Драгоценный селезень проплывает мимо лотоса**

Не меняя положения, поверните тело вправо и примите стойку в позе всадника (см. рис. 17.1), одновременно произведя удар кулаком левой руки в область пупка (рис. 17.14). Свой взгляд фиксируйте на вашем ударе левой рукой.



*Рис. 17.14. Драгоценный селезень  
Проплывает мимо лотоса*

### ***6. Черный тигр похищает сердце***

Не меняя своего положения, поверните тело вперед в стойку «лук и стрела» и ударьте кулаком правой руки в область челюсти (рис. 17.15). Сосредоточьте вашу жизненную энергию в животе, ваш взгляд устремлен на ваш удар правой рукой, а ваше сознание сосредоточено на вашем движении. Попробуйте, чтобы все эти три сосредоточения сознания происходили одновременно, так чтобы три фокуса [внимания] слились в один фокус. Этим вы достигните единства сознания, энергии и тела.



*Рис. 17.15. Черный тигр похищает сердце*

### ***7. Белая змея выплескивает свою энергию***

Передвигайте вашу правую (она сзади) ногу вперед, в правую стойку «лук и стрела», слегка подавая тело вперед. Одновременно произведите удар пальцами левой руки (рис. 17.16). Эта форма такая же, как и форма 4 (см. рис. 17.13), только со сменой положения рук и ног. Двигая правую ногу вперед, попробуйте не ощущать физически ее движение, а скорее представляйте

себе, что все ваше существо (включая ногу, тело, удар пальцами, энергетическое и психическое сосредоточение) без напряжения течет вперед.



*Рис. 17.16. Белая змея выплескивает свою энергию*



*Рис. 17.17. Драгоценный селезень проплывает мимо лотоса*

### *8. Драгоценный селезень проплывает мимо лотоса*

Поверните тело влево в позу всадника и одновременно произведите удар кулаком правой руки в область пупка (рис. 17.17). Эта форма обратна форме 5 (см. рис. 17.14). Ваше движение должно быть плавным и выполняться без усилий. Сосредоточьте все ваше существо на ударе кулаком. Вы вдруг можете обнаружить, что ваше сознание сосредоточено не в голове, а на вашем ударе.

### *9. Черный тигр похищает сердце*

Повернитесь вперед в правую стойку «лук и стрела» и произведите удар кулаком левой руки в область челюсти (рис. 17.18) — движение должно быть плавным, без усилий. Эта форма обратна форме 6 (см. рис. 17.15). Вы забыли теперь о существовании вашего тела, ваше сознание сосредоточено в вашем ударе кулаком.



*Рис. 17.18. Черный тигр похищает сердце*

### **10. Красота смотрится в зеркало**

Не меняя своего положения, лишь поправив угол между стопами ног, повернитесь кругом налево, выполнив левую стойку «лук и стрела». Движением левой руки образуйте блок на уровне лица, кисть правой руки при этом располагается рядом с локтем левой руки (рис. 17.19). Ощутите все движения как один согласованный поток сознания, энергии и формы [движения].



*Рис. 17.19. Красота смотрится в зеркало*

### **11. Мах рукой из стойки «ложная нога»**

Отведите слегка левую (она впереди) ногу назад, при этом она остается впереди правой (она сзади) ноги, образуя левую стойку «ложная нога», ваше тело при этом обращено вправо. Одновременно махом вниз переведите вашу левую руку от правого плеча в положение перед вашей левой ногой (рис. 17.20). Сосредоточьте свое сознание на махе рукой — ощутите, что вы сами и есть этот мах.



*Рис. 17.20. Мах рукой из стойки «ложная нога»*



*Рис. 17.21. Зеленый дракон, прыгающий  
через стремнину*



### *12. Зеленый дракон, прыгающий через стремнину*

Передвигайте вашу левую ногу вперед в левую стойку «лук и стрела» и произведите удар ладонью правой руки в область челюсти (рис. 17.21). Ощутите, как энергия вашей правой руки выпрыгивает подобно зеленому дракону.

### *13. Золотой дракон резвится в воде*

Сделайте левой ногой короткий шаг назад, ставя ее, однако, впереди правой (она сзади) ноги, образуя левую стойку «ложная нога», ваше тело при этом обращено в четверть оборота [45°] направо, и «протяните» вашу левую руку вперед в форме дракона. «Протягивание» представляет собой дугообразное движение с вытянутыми вперед пальцами, как будто вы тянете иголку с ниткой. Форма дракона образуется сгибанием мизинца, безымянного и большого пальцев, сохраняя выпрямленными указательный и средний пальцы (рис. 17.22). Представьте, что вы и есть этот самый дракон.



*Рис. 17.22. Золотой дракон резвится в воде*

#### ***14. Желтая иволга пьет воду***

Произведите удар подъемом стопы правой ноги. Одновременно двигайте вашу правую руку в форме дракона вперед на уровень глаз, держа левую руку, все еще сохраняющую форму дракона, рядом с локтем правой руки (рис. 17.23).



*Рис. 17.23. Желтая иволга пьет воду*



*Рис. 17.24. Радостная птичка прыгает на ветке*

#### ***15. Радостная птичка прыгает на ветке***

Опустите правую ногу на пол перед собой, поверните тело вправо и произведите боковой удар левой ступней (рис. 17.24). Сосредоточьте свое сознание на ударе.

#### ***16. Обратное подвешивание золотого лотоса***

Опустите вашу левую ногу на пол, образуя левую стойку «лук и стрела», и ударьте наотмашь костяшками вашей левой руки, сжатой в кулак, двигая ею от правого виска вперед (рис. 17.25). Вашу правую ладонь разместите рядом с левым локтем. Сосредоточьте свое сознание на левом кулаке.



*Рис. 17.25. Обратное подвешивание  
золотого лотоса*

### ***17. Красота смотрится в зеркало***

Повернитесь кругом направо, образуя правую стойку «лук и стрела», соответственно поправляя положение ног при повороте, и используйте вашу правую руку в качестве блока, при этом левая ладонь находится рядом с правым локтем (рис. 17.26). Эта форма обратна форме 10 (см. рис. 17.19).



*Рис. 17.26. Красота смотрится в зеркало*

### **18. Мах рукой из стойки «ложная нога»**

Отведите правую (она впереди) ногу на полшага назад, оставляя ее при этом впереди левой ноги, чтобы образовать правую стойку «ложная нога». Сделайте мах правой рукой ладонью вниз (рис. 17.27). Вообразите, что вы и есть эта маховая рука. Получается форма, обратная форме 11 (см. рис. 17.20).



*Рис. 17.27. Мах рукой из стойки «ложная нога»*



*Рис. 17.28. Зеленый дракон, прыгающий через стремнину*

### **19. Зеленый дракон, прыгающий через стремнину**

Передвигайте вашу правую ногу вперед, образуя стойку «лук и стрела», и одновременно произведите удар ладонью левой руки (рис. 17.28). Пусть ваше сознание течет вместе с вашей левой бьющей рукой. Получается форма, обратная форме 12 (см. рис. 17.21).

### **20. Золотой дракон резвится в воде**

Отведите вашу правую (она впереди) ногу на полшага назад, ставя ее, однако, впереди левой ноги, чтобы образовать правую стойку «ложная нога», и «протяните»

вашу правую руку в форме дракона (рис. 17.29). Вообразите себя золотым драконом. Получается форма, обратная форме 13 (см. рис. 17.22).



*Рис. 17.29. Золотой дракон резвится в воде*



*Рис. 17.30. Желтая иволга пьет воду*

### ***21. Желтая иволга пьет воду***

Произведите удар подъемом стопы левой ноги. Одновременно протягивайте вашу левую руку в форме дракона вперед, тогда как ваша правая рука в форме дракона движется рядом с левым локтем (рис. 17.30). Сосредоточьтесь свое сознание на вашей бьющей ноге. Получается форма, обратная форме 14 (см. рис. 17.23).

### ***22. Радостная птичка прыгает на ветке***

Поставьте вашу левую стопу непосредственно перед правой стопой, поверните тело влево и выполните боковой удар правой ногой (рис. 17.31). Сосредоточьтесь на вашей бьющей ноге. Получается форма, обратная форме 15 (см. рис. 17.24).



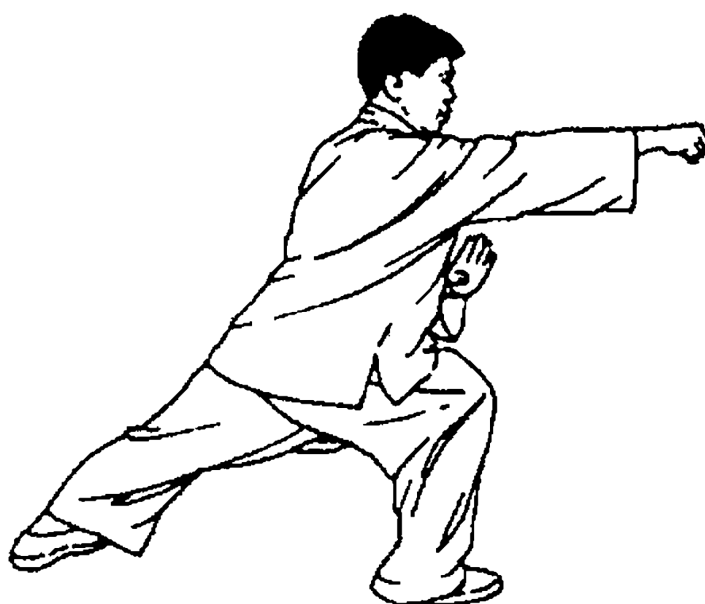
*Рис. 17.31. Радостная птичка прыгает на ветке*

### ***23. Обратное подвешивание золотого лотоса***

Выставьте вашу правую ногу вперед, образуя правую стойку «лук и стрела», и «подвесьте» впереди кулак правой руки (рис. 17.32). Расположите вашу левую ладонь рядом с правым локтем. Сосредоточьтесь свое внимание на правом кулаке. Получается форма, обратная форме 16 (см. рис. 17.25).



*Рис. 17.32. Обратное подвешивание  
золотого лотоса*



*Рис. 17.33. Один дракон ныряет из моря*

#### ***24. Один дракон ныряет из моря***

Отставьте правую ногу назад и тотчас же займите правую стойку «ложная нога», одновременно отводя правый кулак назад вплотную к груди. Затем сразу же выбросьте правую ногу в правую стойку «лук и стрела» и одновременно произведите удар кулаком правой руки,

при этом ваша левая ладонь находится рядом с правой подмышкой (рис. 17.33). Вообразите себя драконом, бросающимся вперед.

### *25. Покой однопальцевого дзэн во всем космосе*

Сделайте большой шаг правой (она впереди) ногой назад, чтобы оказаться в позе всадника, при этом ваше тело обращено вправо, а лицо смотрит вперед. Вытяните вашу левую руку вперед на уровне плеч на одной линии с направлением вашего взгляда. Ваша левая кисть делает обычный шаолиньский жест, именуемый однопальцевым дзэн, т. е. ваш прямой указательный палец поднят вверх, а большой и остальные пальцы согнуты во второй фаланге (а не в костяшках), ладонь при этом находится под прямым углом к запястью. Ваш правый кулак прижмите к талии (рис. 17.34). Полностью расслабьтесь, несмотря на все напряжение данной формы, и испытайте ощущение того, что вы погружены



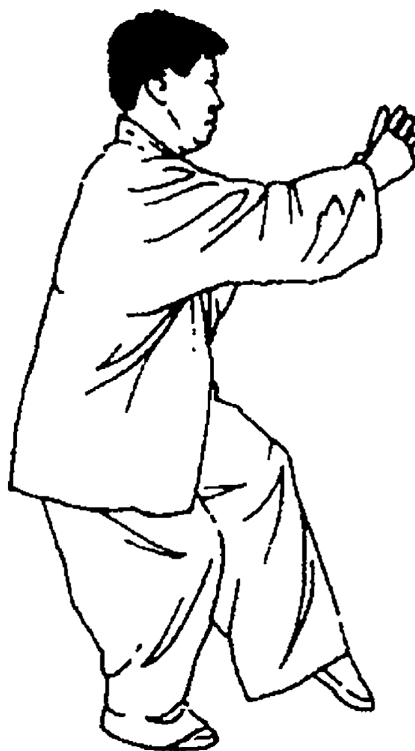
*Рис. 17.34. Покой однопальцевого дзэн  
во всем космосе*



в дзэн. Сосредоточьте свой взгляд на кончике вашего поднятого вверх указательного пальца. Опустошите ваше сознание и оставайтесь в данной позе несколько секунд.

### *26. Появление дракона и тигра*

Придвиньте левую ногу вплотную к правой ноге, поправьте положение стоп, чтобы получилась левая стойка «ложная нога». Одновременно ваша левая ладонь и ваш правый кулак располагаются, соединившись, прямо перед грудью, образуя обычный жест шаолиньского приветствия (рис. 17.35). Получается та же форма, что и форма 2 (см. рис. 17.11).



*Рис. 17.35. Появление дракона и тигра*

### *27. Два тигра готовятся [к прыжку]*

Вернитесь в исходное положение, ваши кулаки у талии (рис. 17.36). Получается та же самая форма, что и форма 3 (см. рис. 17.12).



*Рис. 17.36. Два тигра  
готовятся [к прыжку]*



*Рис. 17.37. Медитация  
в положении стоя*

### *28. Медитация в положении стоя*

Опустите руки вниз, ладони обращены назад. Закройте глаза. Избавьте ваше сознание от всяких мыслей (рис. 17.37). Оставайтесь в этой созерцательной позе несколько минут. Вас удивит охватившее прекрасное ощущение. Затем завершите упражнение потиранием ладоней друг о друга, чтобы согреть их, приложите подушечки ваших ладоней к глазам, двигая подушечки вверх, как бы пытаясь открыть глаза, помассируйте лицо и походите быстрым шагом.

Представленный выше комплекс кунг-фу помогает тренировать наше сознание. Когда в процессе занятий будет достигнута одноточечность сознания, некоторые практикующие могут испытать пробуждение дзэн или сатори во время завершающей медитации в положении

стоя. Все формы, составляющие комплекс «Дракон в дзэн», приведены в конце книги.



## ГЛАВА 18

### ДЗЭН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ И ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

#### ОБУЧЕНИЕ ДЗЭН ПОСРЕДСТВОМ ШАОЛИНЬСКОГО ЦИГУН

*Этим методам практики дзэн наставлял сам Бодхидхарма, и они сохранились столетия спустя в шаолиньской традиции.*

#### ТРАДИЦИЯ ДЗЭН, ИДУЩАЯ ОТ БОДХИДХАРМЫ

Когда Первый патриарх Бодхидхарма обучал дзэн в Шаолиньском монастыре, он обнаружил, что монахи слишком слабы и не могут выдерживать многочасовые занятия медитацией. Чтобы помочь им преодолеть собственную [физическую] слабость, великий наставник научил их двум особым комплексам упражнений: «Движениям рук восемнадцати архатов» и «Переменам в сухожилиях». Полагают, что он научил их очищению костного мозга [т. е. очищению внутренней жизненной энергии], но не сохранилось непосредственной записи этих упражнений ни в Шаолиньском монастыре, ни где-либо еще. Существует несколько дисциплин, именуемых «Очищением костного мозга», которые практикуют в настоящее время, но, по общему мнению, они являются более поздними разработками, и их авторство не принадлежит непосредственно самому Бодхидхарме. И все же, опираясь на сторонние письменные источники, можно полагать, что если Бодхидхарма и учил упражнениям по очищению костного мозга, то они были похожи на продвинутую форму упражнений по визуализации

в системе, именуемой «Самопроявляемое движение ци», где поток жизненной энергии направляется по костным полостям. «Самопроявляемое движение ци», именуемое также «Самонаведенный ток ци», входит в состав наших шаолиньских дисциплин. «Движения рук восемнадцати архатов» и «Перемены в сухожилиях» широко практикуются и в настоящее время.

Позже в Шаолиньском монастыре «Движения рук восемнадцати архатов» развились в систему «Движения кулаков восемнадцати архатов», знаменитый комплекс кунг-фу, составивший основу шаолиньских кунг-фу. «Перемены в сухожилиях» обеспечили основные принципы и методы для многих приемов шаолиньского кунг-фу, служащих укреплению внутренней силы и жизненной энергии. В этой главе мы рассмотрим и разучим некоторые упражнения, отобранные из комплексов «Движения рук восемнадцати архатов», «Перемены в сухожилиях» и «Самопроявляемое движение ци», а также действенный способ брюшного дыхания, не только ради укрепления здоровья, внутренней силы и жизненной энергии, а также в целях практикования дзэн.

Некоторые адепты дзэн, практикующие другие системы, где основу их практики [дзэн] составляет решение коанов или сидячая медитация, могут спросить, а являются ли описанные в данной главе методы на самом деле составной частью дзэн? Пусть они не сомневаются в том, что предлагаемым методам практики дзэн обучал сам Бодхидхарма, и данные методы бережно сохранялись шаолиньской традицией на протяжении столетий. В моих классах по цигун, находящихся в различных частях света, многие ученики, ранее практиковавшие дзэн или иные системы медитации в течение многих лет без ощутимых результатов, были поражены тому, как быстро и успешно описанные в этой главе методы принесли им опыт [переживания] дзэн или пробуждения.

## Стоячий дзэн

*Подъем в небо — из [комплекса] «Движения рук восемнадцати архатов»*

Для многих людей в силу разных причин лучшим упражнением в комплексе «Движения рук восемнадцати архатов» является как раз первое — «Подъем в небо». Это прекрасное упражнение для улучшения энергетического потока во всем теле, обучения контролю над дыханием, развития способности к визуализации [т. е. к наглядным и чрезвычайно отчетливым мысленным представлениям], достижения односточности сознания и реализации переживания в опыте [состояния] пустоты, что так трудно дается многим подвижникам, сидящим в позе лотоса. Разумеется, как и во всех мистических или духовных занятиях, решающим звеном является не сама механика действий в том или ином упражнении, а личное посвящение или передача желаемого воздействия от наставника к ученику.

Встаньте прямо, расслабьтесь, ноги вместе. Руки перед собой, опущены, ладони смотрят вниз, кончики пальцев обеих рук касаются друг друга (рис. 18.1, а). Сохраняя руки на протяжении всего упражнения прямыми, поднимите ладони по непрерывной дуге вперед и вверх, пока они не окажутся обращенными к небу, одновременно с этим вдыхайте плавно через нос. Бросьте ладони вверх, а затем сделайте паузу (как в дыхании, так и в действии), помедлив секунду-другую (рис. 18.1, б).

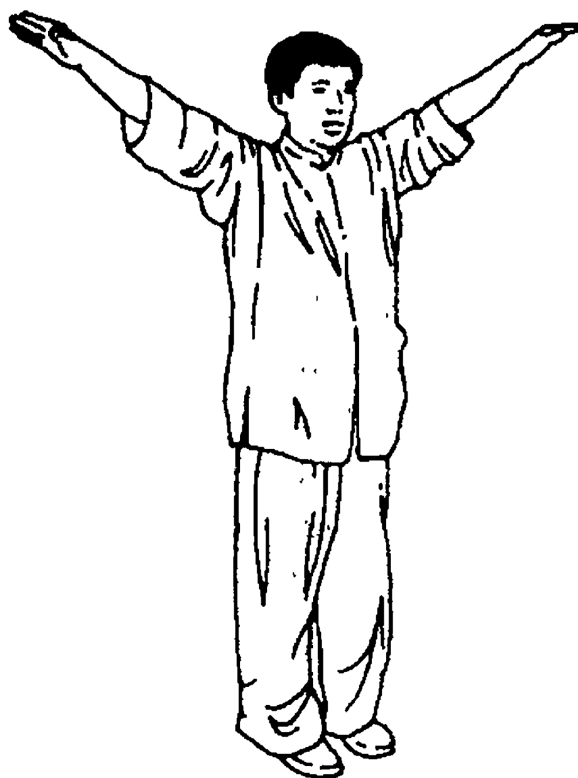
Потом непрерывным движением опускайте ваши руки через стороны вниз (рис. 18.1, в), одновременно плавно выдыхая через нос, пока они не коснутся бедер (рис. 18.1, г). Помедлите секунду-другую. Повторите все сначала примерно 10–20 раз.



а



б



в



г

При первых выполнениях данного упражнения плавно сосредоточивайтесь на дыхании, чтобы оно хорошо согласовывалось с вашим движением. Когда вы достигнете единства сознания, дыхания и движения, вы войдете в состояние дзэн. Продолжайте ваше упражнение в таком состоянии дзэн. Затем, при вдохе, представьте себе, как в вас втекает благодатная космическая энергия, а при выдохе ощутите, как энергия течет вниз через все ваше тело и через стопы ног утекает в землю. Это прекрасное переживание позволит вам почувствовать себя составной частью космоса, когда поток гармоничной космической энергии органично связывает вас с небесами и землей.

После повторения упражнения столько раз, сколько вы сочтете необходимым (от 10 до 20 раз), бессильно опустите ваши руки через стороны вниз, плавно закройте глаза, если вы не закрыли их самопроизвольно раньше, выпрямитесь, заняв удобное положение, и расслабьтесь. Оставайтесь в положении «стоячего дзэн» (*кит.* чжань чань) некоторое время (5–15 мин и более) и наслаждайтесь миром и покоем. Если вы «готовы», то можете достигнуть пробуждения дзэн или сатори.

Завершите упражнение потиранием ладоней, с последующим приложением уже теплых подушечек ладоней к глазам и, делая движение, будто вы пытаетесь их открыть, потрясите расслабленными членами, а затем походите быстрым шагом. Так обычно заканчивают упражнения цигун и медитации, и подобная процедура должна повторяться после всех упражнений, описанных в этой главе.

## **Перемены в мышцах и сухожилиях**

Если сравнивать два комплекса, то упражнения в комплексе «Движения рук восемнадцати архатов» —



мягкие, плавные, а в комплексе «Перемены в сухожилиях» — жесткие, силовые. В некотором отношении термины «мягкий» и «жесткий», являясь бледными копиями китайских понятий *жоу* и *ган*, обманчивы. Определенные упражнения в комплексе «Движения рук восемнадцати архатов», к примеру, могут развивать огромную внутреннюю силу, а силовые упражнения в комплексе «Перемены в сухожилиях» требуют исполнения в расслабленном состоянии.

*Подъем пяток — из [комплекса] «Перемены в сухожилиях»*

В комплекс «Перемены в сухожилиях» входят двенадцать упражнений, включая и приведенное ниже, известное как «подъем пяток».

Встаньте прямо, ноги вместе, расслабьтесь. Представьте, как ваше тело заряжается благодатной космической энергией. На протяжении всего упражнения кончик вашего языка должен быть прижат к верхнему нёбу рядом с зубами.

Поднимите руки над головой, локти прямые, а не сомкнутые, и предплечья находятся в нескольких сантиметрах от ваших глаз. Сожмите пальцы рук, обращенных вперед, в кулак.

Согните руки в локтях, будто вы подтягиваетесь, крепко сжимая при этом кулаки; ощутите силу ваших рук, но не напрягайте грудь. Одновременно плавно вдохните через нос и медленно оторвите свои пятки, становясь на носки, будто вы подтягиваетесь (рис. 18.2, а).

Затем медленно опуститесь на пятки и выпрямите руки; одновременно выдыхайте через рот, постепенно ослабляйте хватку, но не разжимайте кулаки (рис. 18.2, б).



*Рис. 18.2. Подъем пяток*

Это упражнение следует выполнять 49 раз, но вначале делайте его только 5 раз, постепенно увеличивая число подходов. Очень важно, чтобы вы не напрягались.

Повторив упражнение необходимое число раз, опустите ваши руки по швам, разожмите кулаки, плавно выпрямите пальцы рук и встаньте прямо, со стопами, полностью опирающимися на землю, заняв удобное положение, глаза при этом закрыты. Полностью расслабьтесь. Не думайте ни о чем, почувствуйте себя слившимися с космосом. Вы можете ощутить свою внутреннюю силу в пальцах или иных частях собственного тела, но, хотя вы и заряжены энергией, вы спокойны и умиротворены.

Оставайтесь в этом положении «стоячий дзэн» некоторое время, от 5 до 15 минут или более.

Многие ученики удивляются, что такое на вид простое упражнение может создать столько внутренней силы и внутреннего покоя. Если вы будете выполнять его ежедневно в течение нескольких месяцев, вы ощутите, как изменились все ваши мышцы и сухожилия (что действительно так, ибо клетки ваших мышц и сухожилий замещаются ежесекундно).

## ИСКУССТВО ТЕКУЧЕГО ДЗЭН

«Самопроявляемое движение ци», или «самонаведенный ток ци» (*кит.* цзы фа дун чун), представляет собой тот род упражнений цигун, которые следует выполнять только под наблюдением наставника или, на крайний случай, знающего инструктора. Цигун — это искусство укрепления врожденной энергии, и оно является прекрасным подготовительным этапом для духовной практики.

Непосвященному нелегко поверить, что такая форма цигун, как «Самопроявляемое движение ци», вообще возможна. Верите ли вы, к примеру, что можете, находясь в здравом рассудке и полной памяти, двигаться помимо собственной воли или совершать нелепые выходы? Согласно философии дзэн, вы не должны ничего принимать только на веру, должны быть свободны в своем мнении и иметь возможность испытать самому один из чудесных методов укрепления здоровья и практикования дзэн.

Но прежде чем вы приступите (под наблюдением) к освоению упражнения «Самонаведенный ток ци», обратите внимание на следующее. Первое. Вы, вероятно, очень удивитесь обретенному опыту и найдете его

весьма приятным для себя. Второе. Вы не должны резко заканчивать свое движение; старайтесь всегда завершать его плавно. Третье. В самом упражнении нет ничего оккультного или спиритического: ваше [самопроизвольное] движение вызывается не внешней силой или духом, а вашим расслабленным состоянием и потоком вашей собственной энергии. Энергия, подобно крови, постоянно циркулирует внутри вас, хотя вы не замечаете этого; при выполнении данного упражнения поток вашей энергии усиливается, и ваше восприятие обостряется.

Этот комплекс «Самопроявляемое движение ци» состоит из трех форм: «повороты головы»; «зеленый дракон показывает когти» и «два дракона выныривают из моря». Занимайтесь ими в безопасном месте, вдали от крутых спусков, высоких окон и острых углов.

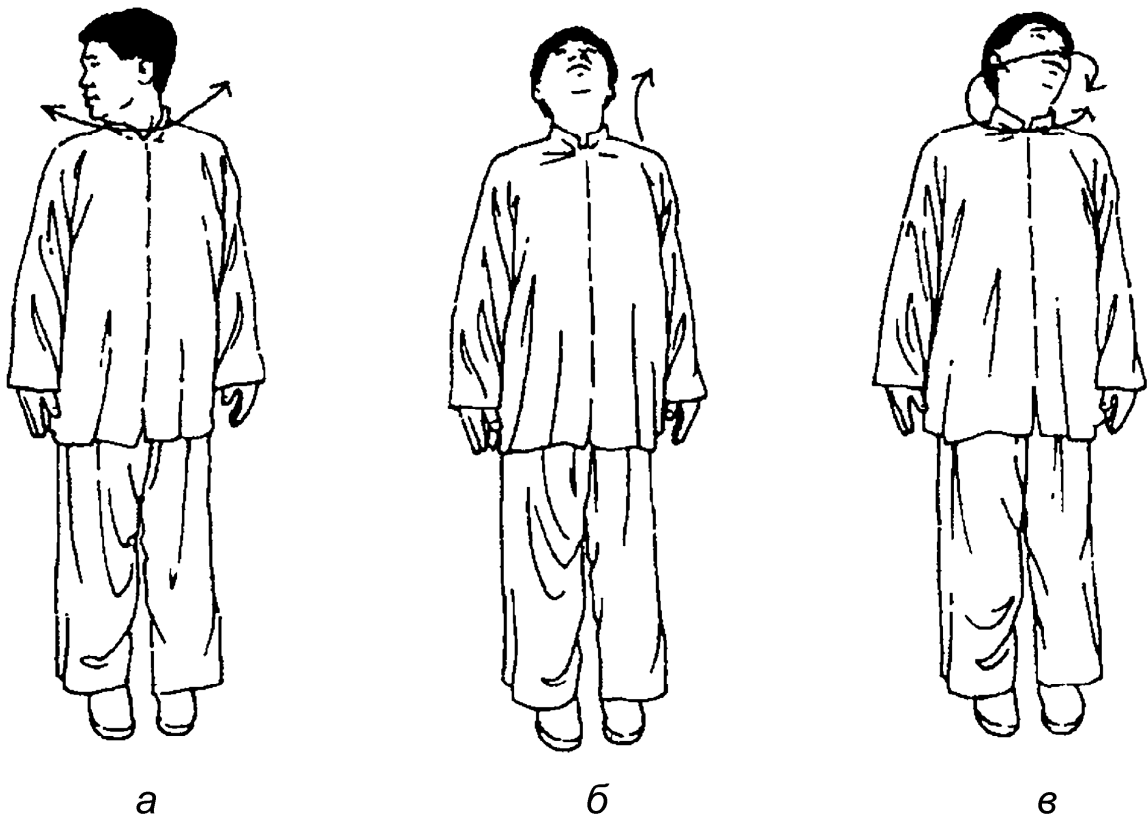
### *Повороты головы*

Первая форма состоит из трех частей. Во всех трех частях ваше дыхание произвольно, а рот приоткрыт.

Встаньте прямо и расслабьтесь, ноги вместе. Не двигая плечами, поворачивайте голову в одну сторону, насколько можете, а затем поверните ее в другую сторону (рис. 18.3, а). Мысленно представляйте себе, что ваша голова при повороте увлекает за собой позвонки один за другим. Повторите повороты три раза.

Затем, смотря перед собой и не двигая плечами, опустите вашу голову как можно ниже, а потом наклоните голову назад как можно дальше, открывая широко рот и смотря при этом вверх и назад (рис. 18.3, б). Представляйте себе, как каждый из ваших позвонков плавно открывается и закрывается при движении головы вниз, вверх и обратно. Повторите три раза.

В третьей части данной формы движения вы вращаете своей головой по максимально возможному кругу (рис. 18.3, в), не двигая при этом плечами. При вращении головой постепенно представляйте себе, как ваша нервная система, которая «свисает с вашей головы» наподобие корневой системы, получает хорошую встряску, так что с нее слетает вся грязь. Вращайте головой три раза в одну сторону, а затем три раза в другую.



*Рис. 18.3. Повороты головы*

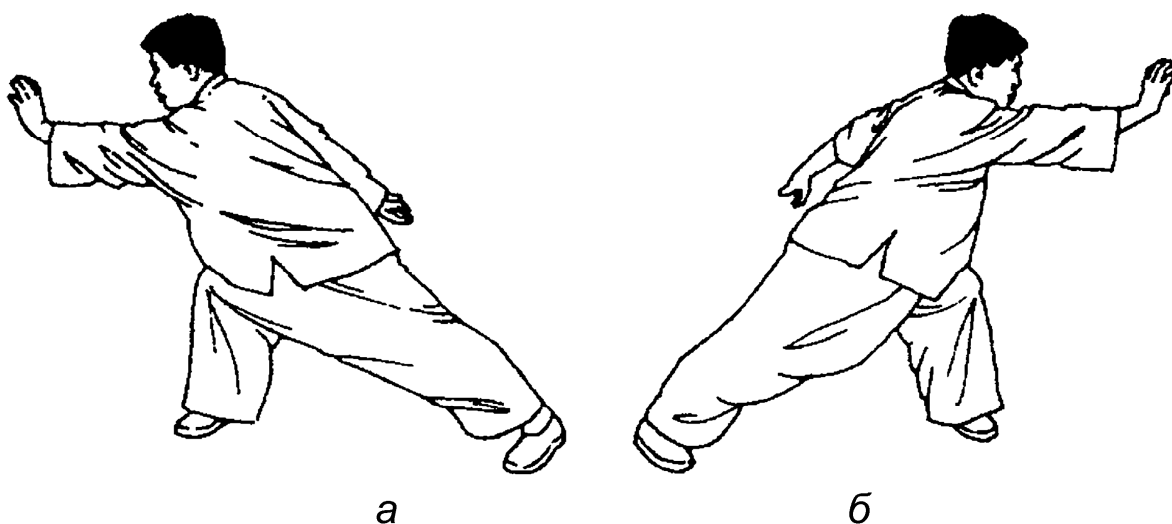
Завершив все три части данной формы движения, переходите к следующей.

### *Зеленый дракон показывает когти*

Встаньте в правую стойку «лук и стрела», ноги врозь, поднимите левую руку вперед, а правую отведите назад (рис. 18.4, а). Представьте, что в каждой руке у вас по мячу, при этом пальцы левой руки смотрят впе-

ред, а правой — назад. Когда вытягиваете руки, плавно выдыхайте через рот, представляя, как ци, или жизненная энергия, вытекает из ваших пальцев.

Затем повернитесь налево и примите левую стойку «лук и стрела», плавно вдыхая через нос. Поднимите правую руку вперед, пальцы которой тоже обращены вперед, и отведите назад левую руку, пальцы которой тоже обращены назад (рис. 18.4, б). Одновременно делайте выдох и представляйте, как ци вытекает из ваших пальцев. Повторите это движение примерно 5–10 раз для обеих сторон. Затем переходите к следующей форме движения.



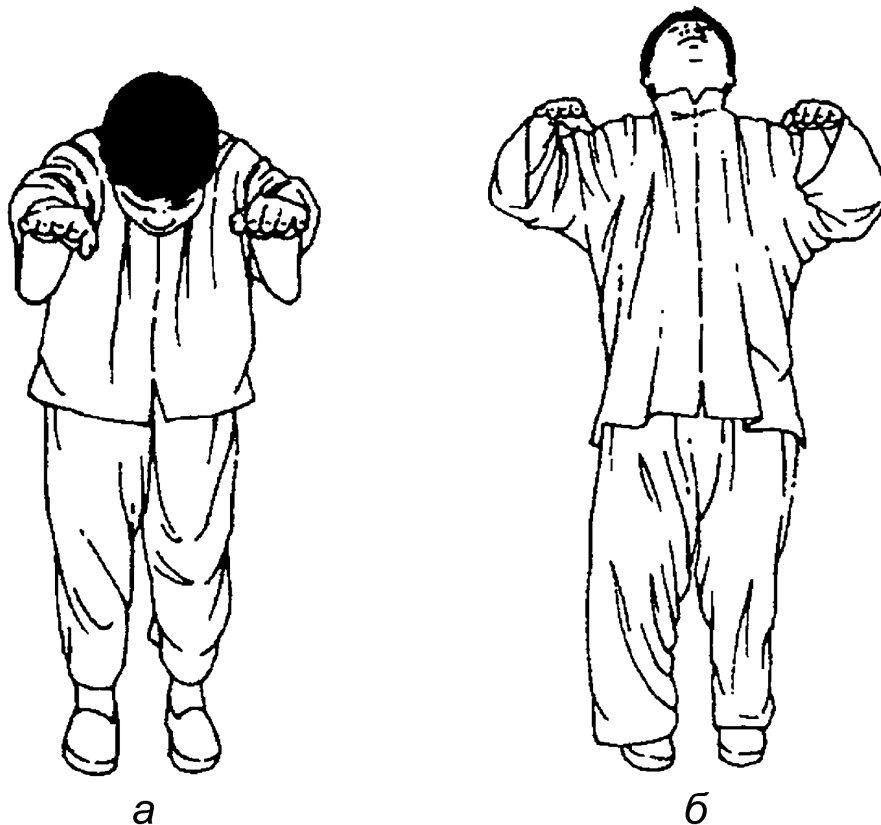
*Рис. 18.4. Зеленый дракон показывает когти*

### *Два дракона выныривают из моря*

Встаньте прямо, ноги вместе, разместите ладони рук (пальцы обращены вперед) по обеим сторонам туловища на уровне груди. Вытяните руки вперед, пальцы при этом обращены вперед, и одновременно наклоняйте тело и голову вперед, плавно выдыхая через рот (рис. 18.5, а).

Затем верните ваши ладони назад, на уровень груди, отводя согнутые локти назад (а не в сторону), паль-

цы по-прежнему обращены вперед. Одновременно наклоните тело и голову назад и плавно вдохните через нос (рис.18.5, б). Повторите это движение — выдвигание ладоней вперед и возвращение их назад, что сопровождается движениями туловища и головы и соответствующими вдохом и выдохом — примерно 15–20 раз.



*Рис. 18.5. Два дракона выныривают из моря*

Потом, когда ваши руки выдвинуты вперед, опустите их, встаньте прямо, плавно закройте глаза и расслабьтесь. Не думайте ни о чем, пусть все идет своим чередом. Вы почувствуете, как ваша ци, или жизненная энергия, течет внутри вас. Неожиданно, если вы достаточно расслабились и отдались во власть происходящему, текущая внутри вас энергия может начать двигать вашим телом. Не сопротивляйтесь этому движению, просто расслабьтесь и позвольте вашему телу самопроизвольно двигаться; это довольно приятное и

восхитительное переживание, и если вы «готовы», то можете достигнуть пробуждения дзэн.

Большинство людей при выполнении упражнения «Самопроявляемое движение ци» начинают сильно раскачиваться; некоторые даже пускаются в медленный танец помимо собственной воли. В отдельных случаях, и это во многом хороший знак, движения бывают резкими или люди начинают шуметь, что для непосвященного представляется смешным, но подобные реакции служат зримыми проявлениями процесса очищения [внутренней энергии], вызванного упражнением «Самопроявляемое движение ци». Однако если рядом нет наставника или знающего инструктора и вы еще не освоились с такого рода упражнением цигун, вам не следует доходить до подобной стадии [собственного поведения]. Поэтому, если вы посчитаете свои самопроизвольные движения слишком резкими, вы должны взять их под свой контроль, что довольно легко сделать: вежливым, но твердым тоном прикажите себе успокоиться. Ваше тело послушается [веления] разума — это незыблемая космическая истина.

Как и при выполнении любого упражнения, не заканчивайте резко «Самопроявляемое движение ци». Вежливо прикажите себе успокоиться, а затем медленно остановитесь. Оставайтесь некоторое время неподвижными, с закрытыми глазами (это может длиться от нескольких секунд до нескольких минут), затем потрите ваши ладони, приложите уже теплые подушечки ладоней к глазам, делая движения, будто пытаетесь их открыть, и завершите упражнение быстрой ходьбой.

## **БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ**

Из многих способов дыхания, присутствующих в системе цигун, наиболее важно брюшное дыхание, по-



скольку оно формирует энергетическую жемчужину в *дань тянь* (брюшном энергетическом поле), которое служит своеобразной емкостью, откуда энергия может быть передана по каналам в иные части тела для различных нужд. Действительно, многие люди, чья деятельность требует большого количества энергии, наподобие высококлассных борцов, бегунов, пловцов и певцов, часто неосознанно вырабатывают у себя брюшное дыхание. Брюшное дыхание также используется в разного рода религиозных или мистических дисциплинах, в том числе в буддийских и даосских.

Рекомендуется осваивать это упражнение под руководством наставника или, в крайнем случае, знающего инструктора. Вы добьетесь более ощутимых успехов и за более короткое время, если будете осваивать брюшное дыхание поэтапно.

## Этап 1

Встаньте прямо, ноги вместе. Полностью расслабьтесь и очистите сознание от всяких мыслей. Расслабьте свой рот так, чтобы челюсти были свободны. Медленно закройте глаза и улыбнитесь от всего сердца. Вы можете продолжать упражнение «брюшное дыхание» с открытыми или закрытыми глазами.

Положите одну ладонь на поле *даньтянь* (энергетическое поле тремя дюймами [7,5 см] ниже пупка), а другую ладонь положите сверху. Медленно давите обеими ладонями на живот, выпуская из него воздух. Ваш нажим должен быть плавным и непрерывным. На первом этапе дыхание ваше произвольно, однако не вдыхайте, когда выпускаете из живота воздух — многие пытаются вдыхать в это время, что является ошибкой при «брюшном дыхании».

После того как вы выпустили воздух из живота, помедлите 1–2 секунды. Затем плавно и непрерывно ослабляйте нажим своих ладоней, так чтобы живот начал подниматься. Помедлите секунду-другую. Повторите подобное опускание и поднятие живота примерно десять раз. Затем ваши руки свободно падают вниз, и вы медленно закрываете глаза (если они не были закрыты). Не думайте ни о чем во время «медитации в положении стоя», которая длится 5–10 минут. Завершите упражнение потиранием ладоней для их согревания, а затем теплые подушечки ладоней приложите к глазам, делая движения, будто пытаетесь их открыть. Плавно помассируйте лицо и в конце походите быстрым шагом. Со временем вы сможете постепенно увеличивать число опусканий и поднятий вашего живота, а также продолжительность «медитации в положении стоя».

После ежедневных занятий на первом этапе в течение по крайней мере недели, но желательно дольше, вы можете перейти к следующему этапу.

## **Этап 2**

Этот этап похож на предыдущий, с той лишь разницей, что при опускании живота надо представить, как отрицательная энергия вытекает из вашего живота и других частей тела через рот. Затем, когда вы даете своему животу подняться, представьте, как положительная энергия втекает в ваш живот и другие части тела через нос. Ваше дыхание произвольно, спонтанно, но вы должны следить, чтобы не было вдоха в момент выпуска воздуха из живота. Если вы не избежите этой ошибки, то не только не освоите брюшное дыхание, но и можете вызвать нежелательные побочные последствия. Завершите упражнение «медитацией в положении стоя», включая все заключительные действия, описанные выше (этап 1).

Занятия на втором этапе продолжайте в течение по крайней мере недели, но желательно дольше, затем можете переходить к заключительному этапу.

### **Этап 3**

На этом этапе при выпускании воздуха из живота плавно выдыхайте через нос, а когда даете животу подниматься, плавно вдыхайте через рот. Следите мысленно за своим дыханием. Иными словами, когда делаете выдох, вы должны осознавать, что выдыхаете, а когда делаете вдох, должны осознавать, что вдыхаете.

С точки зрения [дальнейшей] практики дзэн, это ненавязчивое осознание совершаемых вами вдохов и выдохов является наиболее важной стороной всего упражнения. Само это требование кажется простым, но для большинства людей его выполнение оказывается очень трудным делом. Так что если после трех лет ежедневной практики вы сможете в течение продолжительного времени осознавать совершаемые вами медленные вдохи и выдохи, то вы добились многого. Такое достижение служит прекрасным примером того, что «глубокое кроется в простом». А в своей работе вы можете положиться на мой опыт ведущего шаолиньского наставника: если вы овладеете только этим способом — который демонстрирует разницу между качественным обучением вашего сознания и количественным заполнением вашего мозга различного рода информацией — то вы достигли большего в своей практике дзэн, чем после прочтения всех имеющихся книг по дзэн.

## **ЦИГУН И ДЗЭН**

Кто привык думать, что практика дзэн включает лишь сидячую медитацию или решение гунъаней (коа-

нов), возможно, удивится тому, что, практикуя цигун, мы тем самым практикуем дзэн. Как уже неоднократно упоминалось в нашей книге, слово «дзэн» можно понимать в трех смыслах: медитация, космическое прозрение или Высшая Реальность. Независимо от того, к какому из этих трех смыслов дзэн мы стремимся, обрести его можно посредством любого из вышеописанных упражнений шаолиньского цигун.

Созерцательная практика (медитация), первая ступень дзэн, является решающим фактором в практике цигун, хотя многие занимающиеся цигун могут и не подозревать об этом. Без «вхождения в медитацию», известного в классическом цигун под названием *жу цзин*, или *цигун чжуантай* (состояние сознания цигун) в обозначениях современного цигун, практикующий цигун не может достигнуть ощутимых результатов. К примеру, в описанном выше упражнении «подъем в небо» он не сможет подключиться к космической энергии и заставить ее течь по собственному телу; его [занятия] цигун превратятся лишь в простые физические упражнения. В упражнении «Самопроявляемое движение ци», или «Самонаведенный ток ци», если практикующий не находится в созерцательном (медитативном) состоянии ума, ему будет трудно привести свою жизненную энергию в согласованное движение.

Воздействие на энергию и сознание посредством занятий в шаолиньском цигун имеет взаимовыгодные последствия: когда практикующий находится в медитативном состоянии, улучшается энергетика; и наоборот, благоприятные последствия занятий по укреплению энергетика ведут к достижению более высоких уровней сознания, где возможны проблески [прозрения] космической реальности. А по мере продвижения к высшему уровню цигун можно постичь самую космическую реальность.

Все это станет более ясным и понятным, если мы вспомним, что, в конце концов, мы сами и все, что есть во вселенной, представляет собой, говоря научным языком, неразличимую, рассеянную вокруг энергию, которая описывается по-разному религиозными традициями: пустотность, Великая Пустота, буддовость, конечная реальность, Татхагата, дао, Брахман или Вездесущий и Всезнающий (но не антропоморфный) Бог. Если блокируется поток энергии, будь то на микроуровне человеческого тела или на уровне космической бесконечности, то искажается покойная и неразличимая природа. Цигун — это искусство владения энергией, и его отличительным признаком является согласованный поток энергии, что на микроуровне человеческого организма способствует здоровью, а на космическом уровне разрывает воображаемые узы, накладываемые человеческим неведением [на наше сознание], и позволяет нам достигнуть дзэн.



## ГЛАВА 19 ДЗЭН ВЫСОЧАЙШЕГО ДОСТИЖЕНИЯ

### СОЗЕРЦАНИЕ ОДНОТОЧЕЧНОСТИ [СОЗНАНИЯ] И СОЗЕРЦАНИЕ НЕ-СОЗНАНИЯ

*В дзэн-буддизме, как и в иных духовных дисциплинах, обучение сознания посредством медитации (созерцания) используется для [обретения] надмирской цели, но многие прибегают к медитации для решения более насущных, мирских задач.*

#### МИРСКИЕ И НАДМИРСКИЕ ФУНКЦИИ МЕДИТАЦИИ

Многие, включая буддистов, возможно, и не осознают того, что медитация является самой важной практикой в буддизме, поскольку составляет само существо обретения нирваны. Современный наставник Тхеравады преподобный Шри Дхаммананда описывает то положительное, что несет с собой медитация:

Непосредственной задачей медитации является обучение сознания и действенного, продуктивного использования его в нашей повседневной жизни. Конечная цель медитации — поиски освобождения от колеса сансары — круговорота жизни и смерти.

Красоту и точность этих слов мы оценим глубже, когда поймем, что они указывают нам путь обретения высочайшей цели как в мирском, так и надмирском планах. В нашей мирской повседневной жизни обученное (натренированное) сознание окажется более продуктивным по сравнению с необученным, к примеру, для художника при создании шедевра, для ученого при проведении ис-

следования, которое может переломить ход событий в науке, либо для философа при постижении им некой великой истины. Даже обычным людям обученное сознание позволяет достичь более высоких результатов при выполнении любых мирских задач.

В буддизме, как и в других религиозных или духовных дисциплинах, адепт стремится преодолеть мирское, чтобы достичь надмирского. И обученное сознание не только имеет преимущество, но зачастую является основой в достижении надмирских целей. На самых первых уровнях иногда адепту удается без обучения сознания испытать надмирское, скажем, глубокое переживание своей близости с природой или присутствие Бога. Но для достижения более высоких уровней надмирского необходимо обученное сознание.

Следует отметить различие между обучением сознания и простым информированием мозга. Действительно, можно сказать, что вся современная, особенно западная, система воспитания сосредоточена главным образом на большом объеме знания, а не на развитии самого сознания! Обычно современные воспитатели руководствуются правилом: для укрепления своего тела занимайтесь физическими упражнениями; для укрепления вашего ума делайте умственные упражнения. Обычно западные физические упражнения включают бег, растяжку и подъем тяжестей, а умственные упражнения включают изучение таких дисциплин, как логика, математика и право. С точки зрения шаолиньской традиции, как и многих других восточных традиций [воспитания], такая практика не что иное, как попытка поставить телегу впереди лошади. Способность бегать, растягиваться и поднимать тяжести является следствием физической силы, а не причиной; равным образом обученное сознание (натренированный ум) позволяет че-

ловеку успешно овладевать такими дисциплинами, как логика, математика и право, но не наоборот.

Полезно также понять, что человек, разбирающийся в мирских или даже надмирских проблемах, не обязательно обладает сознанием, обученным надмирскому развитию [заклученных в нем потенциалов]. Следующая притча, популярная и в христианстве, и в исламе, послужит здесь хорошим примером.

Некий священник, или имам, приплыл на затерянный в океане остров и после долгих месяцев своей горячей проповеди обратил его жителей в собственную веру. После этого он отплыл на родину. Когда решил бросить прощальный взгляд на оставшийся вдали остров, то, к своему удивлению, заметил три огонька, двигающихся по воде к его лодке. Когда огоньки приблизились, он разглядел своих трех наиболее преданных новообращенных. Оказывается, они шли к нему по морю.

Приблизившись к лодке, они сказали: «Ваше святейшество, мы забыли, как говорить нам после вознесения молитв Господу: амен или аминь. Пожалуйста, наставь нас в этом, чтобы по возвращении мы смогли верно возносить наши молитвы». Тронутый до слез их преданностью, его святейшество сказал: «Друзья, не важно, произносите вы «амен» или «аминь», главное — продолжайте молиться, как и прежде, ибо вы обрели духовный уровень гораздо больший, чем у меня».

Как же нам следует упражняться в своем духовном развитии? Посредством созерцания (медитации). Медитация — это обучение сознания достижению более высоких состояний реальности, когда медитатор начинает постигать, что он нечто большее, чем собственно физическое «я». Само обучение не обязательно происходит в позе лотоса, хотя многие духовные дисциплины, такие, как буддизм, даосизм и йога, советуют именно ее для [обретения] высочайших достижений [сознания]. В



обучении сознания следует отметить две принципиально важные стороны: сосредоточение сознания и возможность его расширения. В дзэн-буддизме, как и в других духовных дисциплинах, обучение сознания посредством медитации (созерцания) используется для достижения надмирских целей, но многие прибегают к медитации для решения более насущных, мирских задач.

### НЕУМЕНИЕ ПОСТИЧЬ НАДМИРСКОЕ

Неумение различать надмирскую и мирскую функции медитации привело ко многим недоразумениям среди ученых и философов. Удивляет, к примеру, заявление А. В. Гримстоуна, редактора зарекомендовавшей себя с лучшей стороны книги Кацуки Сэкиды «Занятия дзэн: методы и философия».

Цель занятий дзэн существенно не отличается от того, что некоторые западные авторы определили как верно выбранный объект нравственных усилий.

Если бы это походило на истину, то людям, включая государей и наследных принцев, не нужно было бы отрекаться от своей мирской жизни, чтобы практиковать дзэн. (Действительно, своей властью государь способствовал бы возвращению и распространению нравственных ценностей, которые не выходят за рамки мирского.) Удивительно, как Гримстоун может верить тому, что «занятия дзэн позволяют нам прожить нашу жизнь как можно лучше» и ничего больше, тогда как многие места самой книги Кацуки Сэкиды указывают на то, что цели занятий дзэн лежат вне обычной жизни и мирской морали:

Успокоением деятельности нашего сознания достигается то состояние, где отпадают [как ненужные] вре-

менные, пространственные и причинные [ориентиры], составляющие скрепы [омраченного] сознания.

Такое состояние одновременного всматривания в свою собственную природу и природу вселенскую достигается только в том случае, когда сознание лишено своего привычного способа мышления.

Так как Гримстоун знаком с этими утверждениями автора, наставника дзэн, он, вероятно, просто не понимает, что состояние, «где отпадают [как ненужные] временные, пространственные и причинные [ориентиры], составляющие скрепы [омраченного сознания]» и «когда сознание лишено своего привычного способа мышления», относится к надмирскому измерению, совершенно отличному от нашего повседневного бренного мира. Но что такое «надмирское»? Оно относится к конечной реальности, которая, естественно, находится вне мирского, повседневного, феноменального мира, воспринимаемого обыденным сознанием. Это то, что выдающийся парапсихолог Лоуренс Ле Шань именуется «ясновидящей реальностью», совершенно отличной от нашей повседневной чувственной реальности. В первой, согласно общей теории относительности Эйнштейна и единой теории поля,

...вся вселенная проявляется как одно элементарное поле, где каждая звезда, каждый атом, каждая блуждающая комета, и медленно вращающаяся галактика, и движущийся электрон предстают в виде ряби или выпуклости на поверхности пространственно-временного единства (континуума).

Сам же Лоуренс Ле Шань говорит:

Человек не может длительное время жить в состоянии полного осознания своей погруженности в ясновидящую реальность. Он не выдержит биологически длительное пребывание в подобном состоянии. Жить

же, однако, сознательно в состоянии неведения относительно существования самой этой реальности, значит, умалять человеку самого себя, обкрадывать собственный потенциал.

Лоуренс Ле Шань полагает, что человек не способен долго прожить в ясновидящей реальности из-за отсутствия в ней различия между отдельными существами и отсутствия пространства и времени. Возможно, если бы Ле Шань знал, что в учении дзэн то, что он называет ясновидящей реальностью, является конечной реальностью, постижение которой и составляет высшую цель подвижников дзэн и многих других духовных учителей, то он ощутил бы себя способным и выжить биологически в мирском измерении, и реализовать весь свой потенциал в надмирском измерении.

Томио Хираи, который 20 лет изучал научные основы медитации дзэн и пришел к выводу, что «дзэн служит богатым источником средств, помогающим сбросить с себя оковы тяжелых социальных условий настоящего времени как для мирянина, так и для священника», говорит удивительные вещи:

Я не думаю, что только медитация дзэн способна привести в состояние просветленности. Не связанное никакой религиозной верой или догматом, само просветление, если удастся его достигнуть, становится всеобщим...

Просветление — сугубо личное дело и может проявляться у людей по-разному. Состояние, которое пережил Генри Дэвид Торо после двухлетнего затворничества у Уолденского озера, может быть названо просветлением, как и восприятие реальности со стороны хиппи. Профессор Коудзи Сато описал экстатическое (исступленное) состояние, испытываемое людьми, принимающими алкалоидное соединение ЛСД-25, идентичное просветлению дзэн. Если подобное верно, то

формула «Жизнь хиппи + ЛСД-25» равнозначна прорыву к конечной цели дзэн.

Совершенно ясно, что доктор Томио Хираи не только не понимает задачу медитации дзэн и смысл просветления дзэн, но он и не знаком с основами учения, дзэн-буддизма. Каждый, включая и доктора Томио Хираи, имеет право на собственное мнение, но было бы неверным утверждение о том, что все дзэнские монахи, настаивавшие на достижении ими [состояния] просветленности, заблуждались. Прежде всего дзэн-буддизм в своем учении опирается на практику, а не на [теоретическое] изыскание. Поэтому если бы доктор Томио Хираи поинтересовался у наставника дзэн, знает ли он формулу волн собственного мозга (что может явиться предметом изыскания доктора), то обычным ответом, могущим помочь доктору достичь пробуждения, были бы примерно следующие слова: «Пойдите и вымойте свое лицо!»

Возможно, что знание формулы мозговых волн или результаты любого изыскания могут быть полезны при решении мирских задач, но подобное знание не только необязательно, но и разрушительно для медитационной практики дзэн, ибо оно привязывает сознание или мозг к феноменальному миру, который тот стремится преодолеть. Любопытно отметить, что, когда многие ученые, как и обычные люди, рассматривают наш феноменальный мир как объективно реальный, а адептов дзэн и других духовных подвижников как жертв [собственного] обмана, на самом деле все обстоит совершенно иначе. Последние открытия в физике, психологии, иных науках подтверждают, что наш феноменальный мир и есть обман, порождение нашего сознания, обусловленное рядом обстоятельств. Медитация же дает в руки адептам дзэн и иным духовным подвижникам важнейшее сред-

ство, позволяющее освободиться от подобного обмана и познать конечную космическую реальность.

Безответственно и ошибочно заявление доктора Томио Хираи о том, что эгоизм и алчность непреодолимы; ведь первоочередной задачей учения дзэн и всех других буддийских школ является как раз преодоление эгоизма и алчности, поскольку они мешают подвижнику обрести космическую реальность. «Просветление» и есть то слово, которое описывает это космическое обретение, оно всеобщее, ибо в отличие от феноменального мира, являющегося в разных обликах разным живым существам в соответствии с их отличающимися условиями существования, конечная реальность преодолевает различие познающего и познаваемого и является в одном и том же облике для всех просветленных существ. Доктору Томио Хираи, очевидно, не удалось отличить надмирское от мирского.

## РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ БУДДИЙСКОЙ МЕДИТАЦИИ

Буддизм чрезвычайно богат методами медитации, ведущими к постижению надмирского. Конечная цель медитации всегда неизменна, и это — достижение просветления, но поскольку сами духовные искатели во многом различаются между собой — происхождением, средой, уровнем развития, способностями к обучению и т. д., — то и различны сами методы, к которым они прибегают. Если смотреть исходя из трех основных течений буддизма, то Тхеравада в своей созерцательной практике делает упор на обретение созерцающим состояния одноточечности сознания, Махаяна — на сосредоточение сознания на представлении пустоты [достижение состояния «опустошенности» сознания], Ваджраяна — на визуализацию [наглядное и четкое пред-

ставление в сознании тех или иных образов]. Разумеется, это своего рода общая схема: тхеравадин вполне может в силу определенных обстоятельств привлечь для своей медитации визуализацию даже в большей степени, чем иной ваджраянист.

Для удобства изложения часто буддийскую медитацию, независимо от принадлежности к какому-либо течению буддизма — Тхераваде, Махаяне или Ваджраяне, — разделяют на два основных вида: *шаматха* [*пали* саматха, *кит.* чжи], или успокоительная медитация, и *випашьяна* [*пали* випассана, *кит.* гуань], или проникновенная медитация. Основная цель первой состоит в концентрации, сосредоточении сознания, а последней — в проникновении посредством сосредоточенного сознания в космическую реальность и созерцании ее. Наставники всегда повторяли, что подобное разбиение сделано исключительно из соображений удобства и порой бывает совершенно произвольным: в действительности же существует лишь одна медитация, когда сознание вначале проходит через покойное и сосредоточенное состояние, согласно шаматхе, а затем переживает непосредственное проникновение в конечный абсолют, согласно випашьяне.

Медитация дзэн в некоторых отношениях отличается и от шаматхи, и от випашьяны, а также отлична от методов достижения одноточечности сознания, сосредоточения на пустоте или визуализации основных течений буддизма. Медитация дзэн стремится к состоянию не-сознания, которое и есть всеобъемлющее сознание. Часто говорят, что практика дзэн стоит вне традиции (Махаяны, Тхеравады или Ваджраяны) и напрямую обращается к сознанию, указывает на него (не проходя вначале через шаматху и випашьяну). Поэтому метод [медитации] дзэн самый быстрый и наиболее прямой и

часто рассматривается как «достижение буддовости (природы Будды) в одно мгновение», но, разумеется, для этого должен быть готов сам духовный искатель. Если же он не готов, то лучше ему обратиться к другим методам, которых довольно много.

Когда же человек готов к медитации дзэн, чтобы обрести надмирское, высшую духовную цель? Когда он способен сосредоточивать свое сознание. Если его сознание все еще склонно отвлекаться, что свойственно большинству необученных, нетренированных умов, то лучше потратить свое время на освоение медитации, чтобы уметь успокаивать и сосредоточивать свое сознание. Но прежде чем приступать даже к этому этапу, если он серьезно настроен заниматься духовной практикой, он должен быть физически и психологически здоров и ясно представлять то, к чему он сам стремится. К тому же он должен быть морально и духовно устойчив, что подразумевает, среди прочего, отсутствие дурных мыслей по отношению к другим или желания использовать свои духовные силы во вред кому-либо. Незыблемой остается истина: если человек неустойчив морально и духовно, то чем больше сил он извлекает для себя из занятий медитацией, тем скорее он обратит их против себя. Если он не готов, то, даже будь его намерения чистыми и искренними, движение его на пути к надмирскому или духовному [совершенству] будет медленным, но он извлечет много пользы для себя в мирском плане.

Само понимание этих различных видов буддийской медитации достаточно полезно в нашей [духовной] практике, но следует помнить, что сама классификация медитации проводится исключительно из соображений удобства, а иногда это делается не совсем корректно. В действительности само слово «медитация» не вполне

удачно, поскольку имеет часто дополнительный оттенок привлечения самого сознания для размышления над чем-то. На китайском языке то, что в данном случае имеет отношение к медитации, именуется *цзо-чань* (яп. дза-дзэн), что означает «сидение в позе лотоса для практикования в целях постижения космической реальности». Вероятно, исходя из лингвистических и культурных различий в этих словах, Филипп Капле поясняет:

Такие умственные упражнения, как счет во время дыхания, сосредоточенное внимание к нему, не могут, строго говоря, называться медитацией, поскольку не содержат визуализацию объекта или размышление над идеей. По некоторым соображениям дзадзэн на коане не может быть назван медитацией. Стремление человека достичь единения со своим коаном или постоянный поиск ответа на один и тот же вопрос «Что такое "Му"?» нельзя назвать медитацией в техническом смысле этого слова.

## **ДОСТИЖЕНИЕ ОДНОТОЧЕЧНОСТИ СОЗНАНИЯ В ДЗЭН ТАК ПРИХОДЯЩЕГО (ДЗЭН ТАТХАГАТЫ)**

Лучше всего практиковать медитацию, занимаясь под руководством учителя, и лучше всего черпать сведения о медитации, знакомясь с учениями различных наставников. Следующее учение о достижении одноточечности сознания — которое передал величайший наставник, сам Будда, — изложено в «Сатипаттхана сутте», т. е. «Сутре применения внимательности» (или «Сутре основ осознанности») и высоко ценится в буддизме Тхеравады:

Монахи! Это прямой путь к очищению существ, преодолению печали и скорби, исчезновению боли и



отчаяния, достижению истинной цели, осуществлению ниббаны, а именно — четыре вида применения внимательности (четыре основы осознанности).

Каковы эти четыре вида применения? Здесь, о монахи, сам монах пребывает в созерцании тела как тела, все сознающий и памятующий, отринувший жажду и печаль по миру. Он пребывает в созерцании чувств как чувств, все сознающий и памятующий, отринувший жажду и печаль по миру. Он пребывает в созерцании ума [имеются в виду мысли] как ума, все сознающий и памятующий, отринувший жажду и печаль по миру. Он пребывает созерцающим предметы ума [имеются в виду дхармы] как предметы ума, все сознающий и памятующий, отринувший жажду и печаль по миру.

Четыре знаменитых вида применения внимательности, используемых многими буддистами для достижения высшей духовной цели, включают внимательность по отношению к телу, по отношению к чувствам, по отношению к мыслям и по отношению к предметам мыслей (дхармам). В «Сатипаттхана сутте» Будда дальше объясняет, как можно достичь этих четырех видов внимательности:

Как же, о монахи, пребывает монах в созерцании тела как тела? Здесь монах, удалившись в лес или под крону дерева или в пустую хижину, садится. Скрестив ноги, сохраняя тело прямым и расположив внимательность перед собой, внимательно он вдыхает, внимательно выдыхает. Вдыхая длинным дыханием, он знает: «Я вдыхаю длинным дыханием». Выдыхая коротким дыханием, он знает: «Я выдыхаю коротким дыханием». Вдыхая коротким дыханием, он знает: «Я вдыхаю коротким дыханием».

Иными словами, в своей медитационной практике подвижник медленно сосредоточивает свое внимание на собственном дыхании. В процессе своего естественного дыхания во время медитации, когда он вдыхает или выдыхает длинными или короткими вдохами и вы-

дохами, он внимателен (памятует) к тому, что делает. Таким способом он достигает односточности сознания (однонаправленного сознания), тем самым выполняя задачу медитации шаматха.

Он должен поддерживать это состояние шаматхи, или внимательности, не только медитируя в своей обычной позе, сидя, но и в процессе движения, остановки.

Итак, монахи, когда монах идет, он знает: «Я иду»; если он стоит, он знает: «Я стою»; когда он сидит, он знает: «Я сижу»; и когда он ложится, он знает: «Я ложусь». В каком бы положении ни находилось его тело, он знает, что оно в этом положении.

Посредством своего однонаправленного сознания, вызванного медитацией шаматха, подвижник приступает к проникновению в свое тело с помощью медитации випашьяна. Он созерцает различные части своего тела, такие, как волосы, ногти, зубы, кожа, мышцы, кости, костный мозг и внутренние органы, а также образы первоэлементов — земли, воды, огня и воздуха, из которых состоит его тело. Созерцатель осознает свое тело как тело.

Подобным образом к нему приходит осознанность собственных чувств, мыслей и объектов мысли. Когда во время медитации или в повседневной жизни к нему приходит чувство радости или боли, он осознает это индивидуальное чувство. Когда его сознание, к примеру, охвачено или не охвачено наслаждением, ненавистью, заблуждением, он осознает это. Когда объекты или образы возникают или исчезают из его сознания, он осознает это. Эти объекты мыслей включают пять препятствий («пороков») — недоброжелательность, влечение, лень и тупость, волнение и чувство вины, нерешительность; пять скандх — форма, чувство, восприятие, [психические] импульсы, сознание; шесть опор [шесть

органов чувств плюс шесть объектов чувств] — глаз и формы, ухо и звук, нос и запах, язык и вкус, тело и осязаемое, разум и объекты мышления; семь стадий просветления — внимательность (осознанность), исследование [дхарм], энергия, радостность, спокойствие, сосредоточение, уравновешенность; и четыре благородные истины — страдание, происхождение страдания, прекращение страдания и восьмеричный путь, ведущий к прекращению страдания.

Когда подвижник в своей медитации шаматха осознает свое тело, чувства, ум и объекты ума, а в медитации випашьяна проникается пониманием того, что все они, в конечном счете, преходящи и иллюзорны, он достигает просветления. Согласно Будде, если человек практикует эти четыре вида применения внимательности в течение семи лет или даже в течение семи дней, он может вкусить один из двух плодов своих усилий: или окончательное знание именно сейчас и теперь, или, если еще сохранились следы привязанностей, невозвращение [в чувственный мир (*санскр.* камарупа, камадхату)]. Иными словами, либо он обретает *аннату-ра-самъяк-самбодхи*, т. е. воплощение конечной космической реальности именно сейчас, либо, если в нем еще сохранились следы желаний, которые приводят к повторному перерождению, он вернется не в наш человеческий мир, а в небесный или более высокий мир, где сможет продолжить свое духовное подвижничество. Этот тип медитации, преподанный Буддой, многим известен как дзэн Так Приходящего (Татхагаты).

## ПОИСК ИЗНАЧАЛЬНОГО ОБЛИКА В ДЗЭН ПАТРИАРХОВ

Тип медитации, практикуемой в большинстве дзэнских монастырей, относится не к дзэн Так Приходящего, а к дзэн патриархов, преподанному Первым патриархом

Бодхидхармой. Но прежде чем приступить к практике дзэн патриархов, необходимо уметь достичь одноточечности сознания; если этого умения нет, то следует практиковать внимательность при дыхании, как этому учил Будда, а само описание применения внимательности дано выше. Важнейшим моментом дзэн патриархов является непосредственное обращение к сознанию, иначе «непосредственное высматривание [своего] изначального облика», что в дзэн-буддизме означает постижение космической реальности без предварительного изучения или исключения мыслей, поскольку если адепт свободен от заблуждений, вызываемых возникающими [в сознании] мыслями (которые, в свою очередь, отличают его как обособленную сущность), то он сам и есть неразличимая космическая реальность. Вот почему великий японский наставник дзэн Догэн подчеркивает, что, практикуя дзэн патриархов, вы не стремитесь стать Буддой, ведь вы и есть Будда.

Один из лучших советов, как искать [свой] изначальный облик, иначе — обрести просветление, дал великий наставник дзэн толка Риндзай XIV века Дайто Кокуси (1281–1327) в своем обращении к японскому императору Ханадзоно [1297–1348, правил с 1318 года]:

Все занимающиеся дзэн должны вначале отдаться дзадзэн (сидению в созерцании). Сидя в оцепеневшем (locked) или в полуоцепеневшем (half locked) состоянии, с полужакрытыми глазами, должны узреть [свой] изначальный облик, бывший еще до рождения отца и матери. Сие означает узреть состояние, бывшее до рождения родителей, до разделения неба и земли, до принятия вами человеческого образа. И то... что именуют изначальным обликом, явится [перед вами]. Изначальный облик не имеет цвета либо образа, подобно пустынному небу, в чьей прозрачности не угадывается никакого образа.

Изначальный облик сам по себе безымянен, его обозначают такими словами, как «изначальный облик», «Господь», «природа Будды», «истинный Будда». [«Изначальный облик» — принятое в дзэн-буддизме обозначение просветления.] Семнадцать сотен коанов, или тем, которым предаются ученики дзэн, служат одному — дать им разглядеть свой изначальный облик. Досточтимый сидел в созерцании среди снежных гор в течение шести лет и лишь затем узрел утреннюю звезду и обрел просветление, что означало видение своего изначального облика. Когда говорят о древних, что они вкусили великое познание или совершили великий прорыв [в неизведанное], — это означает, что они узрели изначальный облик. Второй патриарх, стоя в снегу, отрубил себе руку и лишь затем обрел истину. Шестой патриарх услышал чтение «Алмазной сутры» и достиг просветления. Рэйун стал просветленным при виде цветов персика, Кёгэн — при ударе о ствол бамбука отскочившего от мотыги камешка; Риндзай — получив удар от Обаку, Тодзан — при виде собственного отражения в воде.

Но как следует практиковать [медитацию дзэн], чтобы узреть изначальный облик? Наставник поясняет:

Каждый раз, как только появляется мысль, гоните ее прочь. Предайтесь тому, чтобы отогнать от себя мысли. Отгонять мысли и означает совершать дзадзэн. Когда мысль подавлена, возникает изначальный облик.

Нелегко отыскать иное наставление, более простое и непосредственное или более действенное. В самом деле, оно столь простое, что многие с трудом ему верят. Немало трудов написано о медитации дзэн, но суть ее практики в одном — «сидеть в позе лотоса и держать свое сознание свободным от любых мыслей». Именно это сказал мне мой наставник, когда обучал меня медитации дзэн. Даже если вы забудете все остальное, о чем велась речь в данной главе, следуйте в своей прак-

тике этому простому правилу. Чтобы его прочесть, не понадобится и минуты, чтобы понять, не потребуется и пяти минут, а вот чтобы выполнить его, возможно, вам не хватит и десяти лет, а возможно, и десяти жизней. Но если вы готовы, то можете исполнить его в один миг. Суть медитации дзэн состоит в том, чтобы оборвать [течение] мысли. Существует много путей для достижения такой цели, но их можно разбить на две основные магистральные линии: дзэн безмолвного просветления и дзэн публичного [слушания] дела (или дзэн коанов). Дзэн коанов будет рассмотрен в следующей главе; представленный ниже метод дзэн молчаливого просветления проповедует современный наставник дзэн толка Сото Такакина Росэн, являющийся также действующим президентом Японской буддийской ассоциации:

Существует несколько методов, но метод дзэн заключается в том, чтобы сесть, принять созерцательную позу и наполнять своим дыханием и жизненной энергией то, что именуют «полем эликсира» [область живота ниже пупка]. Таким образом оздоравливается весь организм. Затем мы медитируем, отрешаясь от тела и мыслей (mind). Теперь начинают непрерывной вереницей проходить [перед нашим мысленным взором] все заблуждения, вызванные омраченностью сердца. Мы должны эти идущие чередой фантазии сделать коаном [темой] нашей медитации. Что в конце концов представляет собой эта мысль? Откуда она приходит? Мы проникаем лучом нашей медитации в источник сменяющихся друг друга фантазий.

Когда мы постоянно практикуем подобное сидение и продвигаемся в нашей медитации, то медитация сама по себе становится все глубже и полнее, когда для фантазий уже не остается места. Сама практика довольно неограниченная, но и момент переживания истины также не ограничен, в конце торжествует истинное

«я», когда практика и есть воплощение [истины]. Вот это и означает узреть свой изначальный облик, и обычно девять человек из десяти способны свершить подобное [уже в этой настоящей жизни].

Вышеописанный метод состоит из двух этапов. Во-первых, сосредоточение дыхания на животе, что успокоит, сконцентрирует сознание, тем самым достигается цель медитации шаматха. В приходящие мысли проникайте своим пытливым, спокойным и сконцентрированным сознанием. Узнайте, что это за мысли и откуда они пришли. Все это приведет к внутреннему видению, которое и является целью медитации випашьяна.

Во-вторых, когда вы продвинулись в своей медитационной практике шаматха — випашьяна, продолжайте медитацию уже спонтанно, без каких-либо возникающих мыслей. Это именуется *сикан-тадза*, что на японском языке означает «полная поглощенность созерцанием сидя». Данному способу медитации великий Догэн научился в Китае и распространил его в Японии. Настанет время, и восторжествует ваше истинное «я» — вы обретете пробуждение или даже просветление дзэн.



## ГЛАВА 20

### АБСУРДНЫЙ ДЗЭН ИЛИ НЕЧТО ПОДОБНОЕ

### ПРАКТИКА ДЗЭН ПОСРЕДСТВОМ ГУНЪАНЕЙ

*Гунъань — своеобразный способ, используемый в [практике] дзэн исключительно для преодоления заблуждений, чтобы тем самым постичь конечную реальность.*

#### ЗАПИСИ НЕЛЕПЫХ ДЗЭНСКИХ ДИАЛОГОВ

Существует неверное представление, особенно на Западе, о том, что дзэн — не что иное, как набор гунъаней, представляющих собой несуразные ответы на вполне разумные вопросы, или нечто подобное. Если ученик спрашивает наставника дзэн: «Что такое Будда?», тот может ответить: «Три цзиня льна», или «Твои уста — врата страданий», или «Если я встречу его, то убью». Эти чудные головоломки становятся для многих настоящей головной болью, поскольку многие книги по дзэн не только никогда не объясняют значение гунъаней, но и сами становятся одним огромным гунъанем. Вот посмотрите сами, сможете ли вы хоть что-то понять в следующем отрывке из книги Дайсэцу Тэйтаро Судзюки «Введение в дзэн-буддизм», одного из наиболее авторитетных трудов по дзэн-буддизму на западе, который, однако, стремится скорее мистифицировать, чем объяснить сам дзэн-буддизм:

Один монах спросил: «Согласно [учению] Вималакирти, тот, кто желает попасть в Чистую Землю, должен очистить свое сознание; но что такое "очищенное сознание"?» Наставник дзэн ответил: «Если сознание со-



вершено чистое, значит, у вас оно очищено и говорят, что сознание совершенно чистое, если оно само выше [понятия] чистоты и нечистоты. Ты желаешь знать, как этого добиться? Если при всех обстоятельствах будешь сохранять свое сознание пустым, значит, обретешь чистоту. Но, достигнув подобного состояния, не позволяй появиться в себе ни одной мысли об этом, иначе обретешь не-чистоту. Если же не убережешься от этого состояния не-чистоты, то не позволяй появиться в себе ни одной мысли об этом, и освободишься тогда от нечистоты. Это и будет совершенная чистота».

Здесь наставник дзэн Юнь-у (*яп.* Унго) предельно ясно объяснил, что такое чистота, и сам Судзуки превосходно это перевел. Если вы прочли мою книгу до этого места, то в понимании вышеприведенного высказывания у вас не будет никаких затруднений; действительно, подобное обретение чистоты, иначе не-сознания (не-мысли), подробно рассмотрено в предыдущей главе. Но многих людей вышесказанное озадачит. Почему, к примеру, ваше очищенное сознание загрязняется, как только в вас самих зарождается хоть одна мысль о чистоте, и почему это состояние не-чистоты становится свободным от не-чистоты, если в вас не зародится ни одна мысль об этом? А ведь приведенное высказывание вовсе не является гунъанем, поскольку пытается дать простое и ясное объяснение [затронутому предмету].

Гунъань также строится просто и ясно. По словам Судзуки, «здесь нет никакой двусмысленности, никакой игры слов или софистики. Дзэн — самое серьезное занятие в мире». Решающее отличие состоит в том, что гунъань обращен к [человеческой] интуиции и служит пусковым механизмом в пробуждении дзэн, тогда как приведенное высказывание, подобно многим другим суждениям, обращено к рассудку (интеллекту) и служит

объяснением какого-либо явления. Гунъань никогда не является объяснением чего бы то ни было.

Когда наставник дает кажущиеся нелепыми ответы, в его намерение не входит объяснение того, кто такой Будда; его намерение — пробуждение ученика к видению космической реальности. Когда наставник отвечает: «Три цзиня льна», он намеревается побудить сознание ученика к постижению той истины, что в самом ответе речь могла идти и о пяти, и о двухстах, и о любом количестве льна, джута или чего-то иного, т. е. о чем угодно. Иными словами, Будда повсюду.

Когда же наставник говорит: «Твои уста — врата страданий», он хочет побудить ученика к постижению того, что все существо дзэн опирается на непосредственный опыт, а не на рассудочные суждения. Стоит ученику открыть уста и заговорить, его слова влекут за собой идеи, понятия и тем самым он непрерывно вовлекается в круговерть феноменального мира, несущего страдание. Целью является достижение сознанием [состояния] не-мысли, а подобную цель можно обрести неустанной практикой, но только не рассудком.

Будда проявляет себя в трех телах: превращенное (приобретенное) тело, тело воздаяния и духовное тело. Превращенное тело относится ко всему множеству индивидуальных сущностей феноменального мира, которые в действительности являются лишь иллюзией. Тело воздаяния представляет собой божественную форму персонифицированного Будды в астральном мире, где его видят духовно развитые личности [бодхисатвы], и это награда им за их труды; оно соответствует антропоморфному образу Бога в христианстве и других монотеистических религиях. Хотя это тело и надмирское, оно все еще принадлежит феноменальному измерению [реальности]. Духовное тело Будды является конечной

космической реальностью, покойной и неразличимой, постижение которой и есть высшая цель буддизма. Поэтому слова: «Если я встречу его, то убью» означают, что я буду столь усерден в своем духовном делании, что вместо встречи с преображенным телом либо телом воздаяния Будды я испытаю присутствие духовного тела Будды, т. е. космической реальности, которая неразличима и поэтому не обладает какой-либо видимой формой.

Следует уяснить, что такие дзэнские диалоги обращены не к любому человеку, а к ученикам дзэн, многие годы проведшим в дзэновских монастырях, медитируя и слушая ежедневные проповеди наставников дзэн. Иными словами, сами ученики были хорошо подготовлены, и подобными, кажущимися нелепыми высказываниями наставники искусно помогали им обрести пробуждение. Эти высказывания никогда не использовались для получения ответ на вопрос, что же такое Будда, ибо ученики и так знали дословный ответ. Подобные диалогивстречи между наставниками и учениками записывались особыми служителями и дошли до нас в виде гунъаней.

## ДЗЭНСКИЕ ДИАЛОГИ, НЕ ЯВЛЯЮЩИЕСЯ ГУНЪАНИЯМИ

Если мирянин, не имеющий подготовки ученика, задаст наставнику дзэн подобный вопрос, он вряд ли получит ответ, похожий на гунъань. К примеру, когда император Шунь-цзун [правил в 805–806 годах] династии Тан спросил наставника Жуманя [из Фогуана] в стихотворной форме:

Откуда Будда пришел?  
[И обретя успокоение,] куда он ушел?  
И если он всегда пребывает в мире,  
То где же он сейчас?

Наставник ответил в той же манере:

Пришел Будда из не-деяния  
[И успокоившись,] ушел в не-деяние,  
Его духовное тело беспредельно пустотно  
И постоянно пребывает в месте не-ума.

Император сам был сведущ в буддийском учении и поэтому продолжил:

Даже горы и реки, даже великий океан,  
Даже небо и земля с солнцем и луной —  
Непременно погибнут и разрушатся в свое время.  
Как же можно говорить, что нет ни рождения, ни смерти?

Досточтимый Жумань ответил:

Рождение предшествует самому рождению,  
Смерть предшествует самой смерти.  
Когда постигается место не-ума,  
То здесь, естественно, ничего не остается.

Хотя эти вопросы и ответы в духе дзэн и их нелегко понять многим, они все же не являются гуньянями, поскольку были направлены не на то, чтобы интуитивно вызвать у императора пробуждение дзэн, а рассудительно объяснить ему, где можно отыскать Будду и почему в конечном счете не существует ни жизни, ни смерти. Ответ наставника, типичный для [традиции] дзэн, прост, прям и действен и соизмеряется с возможностями слушателя и конкретными обстоятельствами. Но если вы не поняли ответ, следовательно, он предназначался не вам. Если бы кто-то иной, не обладающий познаниями императора, задал наставнику тот же вопрос, то получил бы такой же ответ, но в иной словесной форме, наподобие нижеследующей:

Космическая реальность в своем конечном проявлении предстает в том случае, когда прекращается лю-

бая деятельность феноменального мира. Иными словами, космическая реальность существовала прежде, чем сформировалось множество вещей и явлений вселенной. Но как же сформировались эти самые феномены? Они создаются сознанием людей, т. е. как только возникают мысли, порождающие саму деятельность, конечная реальность исчезает и проявляет себя в виде феноменального мира. Конечная космическая реальность именуется духовным телом Будды. Это тот же самый космос, но проявляемый в двух измерениях, а именно: феноменальном и конечном. Когда есть мысли, вызывающие массу феноменов, мы испытываем космос как феноменальный мир. Когда наступает состояние не-ума, иначе — отсутствуют мысли, мы испытываем тот же космос как конечную реальность.

Когда мы наблюдаем горы, реки и моря, небо и землю, солнце и луну, мы испытываем феноменальный мир, который в действительности иллюзорен. Горы, реки, моря, небо, земля, солнце, луна и иные феномены лишь относительно, а не абсолютно реальны. Эти феномены, предстающие перед нами как относительно реальные, могут и не предстать [перед взором] других существ, которые одновременно с нами населяют нашу вселенную, но которые действуют в других условиях, к примеру, имеют иной тип глаз или ума, если они вообще имеют глаза и ум. Равным образом, когда в положенное время эти горы, реки, моря и иные феномены исчезают, их исчезновение имеет смысл лишь для нас в связи с нашими чувственными восприятиями. Для других существ с иной природой и уровнем чувственного восприятия само исчезновение этих феноменов как бы и не существовало. Все данные феномены суть порождения нашего сознания. Если вы достигаете состояния не-ума, то эти феномены перестают существовать; вы будете испытывать тот же космос как конечную реальность, где нет различия между субъектом и объектом, познающим и познаваемым.

## ГУНЪАНИ И ПАРАДОКСЫ

Гунъани — не парадоксы, хотя могут казаться таковыми. Парадокс — это утверждение, которое предстает нелепым или противоречивым, хотя и основывается на верном посыле, наподобие «ребенок — это отец человека» или «человеческий желудок находится вне его тела». Гунъань — это непосредственное утверждение космической истины без какой-либо попытки придать ему нелепую или противоречивую форму, хотя иногда он и может казаться парадоксальным непосвященному. И нет ничего парадоксального в ответе «Три цзиня льна» на вопрос «Что есть Будда?», хотя многим такой ответ представляется нелепицей.

Стоит сравнить гунъань с парадоксами, чтобы увидеть, чем же гунъани не являются [в действительности]. Среди китайских философских школ была известна своими парадоксами школа «спорщиков» (*кит.* Минцзя), которая процветала в эпоху Борющихся Царств (480–221 гг. до н. э.). «Минцзя» означает буквально «оперирующие названиями» (т. е. номиналисты), поскольку все суждения строились на игре слов или названий, что показывают следующие примеры.

1. [Все] множество вещей и тождественно, и различно.
2. Солнце в зените — в то же время на закате; рождение чего-либо — в то же время [его] смерть.
3. Пес смог стать бараном.
4. Белый пес черен.
5. У курицы три ноги.
6. Тень летящей птицы не движется.

Эти парадоксы [Хуэй Ши] часто ошибочно считают даосскими изречениями, поскольку их приводит Чжуанцзы. Некоторые, имеющие весьма поверхностное пред-

ставление о парадоксах, приводят их в качестве предшественников гунъаней, когда пытаются подкрепить свое ошибочное мнение о том, что дзэн-буддизм вышел из даосизма. Но более глубокое изучение показывает, что эти учения весьма различны.

Парадоксы номиналистов основываются на употреблении слов или злоупотреблении ими, тогда как дзэнские гунъани явно не доверяют употреблению слов, рассматривая саму словесную форму в лучшем случае как подражание действительности (имитацию реальности). Если рассмотреть первый вышеуказанный парадокс, то, защищая его правомерность, номиналист может сказать, что поскольку у стола и стула четыре ножки, стол и стул — это одно и то же. Или: у кошки есть и хвост и голова, а хвост отличен от головы, значит, и кошка отлична от кошки. Подобная логика, конечно, никогда не используется в дзэн-буддизме. Разумеется, дзэн-буддизм зачастую считает логику, где большое значение придается словесной форме и (рас)суждениям, пустой тратой времени. Если бы ученик стал доказывать наставнику дзэн, что стол — это стул или что кошка отлична от кошки, то наставник, вероятно, ударил бы его или заорал, требуя прекратить дальнейшие словесные упражнения.

Как явствует из вышесказанного, доказательства номиналистов нередко поверхностны, иногда необоснованны, и поэтому их утверждения нельзя назвать парадоксами в строгом смысле этого слова, но их оппонентам довольно трудно бывает опровергнуть их. Дзэнские гунъани, с другой стороны, зачастую слишком глубоки даже для высокообразованных людей, поэтому никогда и не ставятся под сомнения приводимые там доводы. Но было бы ошибочно полагать, что сами номиналисты или их слушатели не осознают всю поверхностность

или необоснованность доказательств, поскольку многие номиналисты были учеными мужами и знаменитыми естествоиспытателями. Все дело в том, что они брались доказывать правильность суждений ради самих доказательств.

Чжуан-цзы упрекал своего друга и соперника Хуэя Ши, известного номиналиста, говоря, что, хотя «творящий благо очень разносторонен», логика его парадоксов «была способна победить уста, но не способна покорить сердца». Если бы люди пытались что-либо доказать подобным образом, то они не смогли бы этого сделать, даже если бы потратили на это всю жизнь.

Бросим беглый взгляд на логику номиналистов. Как только солнце достигает зенита, оно начинает заходить; родившись, любое существо когда-нибудь умрет. Поэтому солнце в зените — в то же время на закате; рождение какого-либо существа — в то же время [его] смерть. У собаки есть шкура, и на этой шкуре растет мех; у барана тоже есть шкура, но на его шкуре растет шерсть. Значит, пес может быть бараном или не может. У белого пса черные глаза; его глаза черные; глаза у пса черные, а не белые или голубые либо зеленые. Поэтому пес черный, и поскольку он сам белый, то белый пес черен. Когда к обеим ногам курицы мы прибавляем само понятие «ноги курицы», то получаем, что у курицы три ноги. Тень летящей птицы не движется; движется птица, а не ее тень.

Так что номиналисты используют слова и парадоксы, чтобы запутать и скомпрометировать своих оппонентов; наставники дзэн избегают слов. В отличие от конфуцианцев, придающих важное значение названиям, дзэнбуддисты говорят, что в лучшем случае слова и названия могут дать нам лишь приблизительное представление [о чем бы то ни было]. Если и используются



парадоксы в виде гунъаней, то служат они просветлению.

Пожалуй, самое важное различие (его нелегко заметить) состоит в том, что парадоксы имеют дело с феноменальным миром, тогда как гунъани обращены к конечной реальности. Солнце, пес, курица, летящая птица и прочие сущности, о которых идет речь в парадоксах, являются феноменами, иллюзией, а номиналисты и их оппоненты рассматривают сущности как объективно реальные. Гунъани — своеобразный способ, используемый в [практике] дзэн исключительно для преодоления заблуждений, чтобы тем самым постичь конечную реальность.

## ГУНЪАНИ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ

Вначале гунъань использовался наставником в качестве катализатора, запускающего механизм пробуждения дзэн [в сознании] ученика, или лакмусовой бумажки, чтобы проверить, пробудился ли ученик. Поэтому, когда в 527 году император У-ди династии Лян спросил у великого Бодхидхармы, кто он такой, тот ответил: «Не ведаю». Император же, несмотря на те огромные блага, которые он заслужил своей щедрой поддержкой буддизма, оказался не готов [духовно] и поэтому упустил представленную Бодхидхармой возможность познать космическую реальность. Но когда в Шаолиньском монастыре Хуэйкэ попросил Бодхидхарму успокоить его ум и учитель сказал: «Принеси же мне свой ум, и я успокою его», Хуэйкэ оказался [духовно] готов и поэтому обрел пробуждение дзэн.

Однако значительно позже, уже в Сунскую эпоху, наставник дзэн Цзунго Дахуэй (1089–1163) превратил гунъань в средство обучения. Не удовлетворившись

дзэн Молчаливого Просветления, практикуемым толком Цаодун (*яп.* Сото), где Дахуэй вначале занимался духовным деланием, он обратился к толку Линьцзи (*яп.* Риндзай) и стал медитировать на *хуатоу* (*яп.* мондо), или теме различных гунъаней. Рассуждая над тем, как подвижник может воспользоваться гунъанем, чтобы достичь пробуждения дзэн, Дахуэй советует:

Брось рассудительность и заблуждение на дно своего сердца; брось все мысли и различия на дно своего сердца; брось жажду жизни и страх смерти на дно своего сердца; брось мнения и суждения на дно своего сердца; брось глупость и пыл на дно своего сердца; все разом брось на дно своего сердца; затем взгляни на хуатоу, иначе — тему [гунъаня]. Некий монах спросил Чжаочжоу: «Обладает ли собака природой Будды?» Чжаочжоу ответил: «Нет». Это единственное слово «нет» является тем орудием, средством, которое не оставляет камня на камне от бесчисленных примеров рассудительности и отвлеченности.

Поэтому дзэн гунъаней, или дзэн коанов, известен еще как *кань хуатоу*, что означает [в переводе с китайского] «смотреть в корень», тему гунъаня. Здесь важен хуатоу, или тема; сам же гунъань, или публичная история дзэнского диалога, в результате которого обычно один из персонажей переживает пробуждение, служит лишь канвой темы. К примеру, в столь показательном гунъане о чжаочжоуском ответе «нет» не важно, кем был спрашивающий или Чжаочжоу, где или когда состоялся диалог, почему речь зашла о собаке, а не о слоне или столе. Даже не важно, почему ответом Чжаочжоу было слово «нет» или что случилось бы, скажи он «да». Все это несущественно, главное в том, чтобы подвижник и во время медитации, и в любое иное время все свое сознание, всю свою жизнь сосредоточил на «нет».

Как постоянно указывают наставники, подвижник не должен пытаться рассуждать, прибегать к помощи своего интеллекта; ему следует не думать, а пристально «психическим [взглядом]» всматриваться в хуатоу. Многие из тех, кто придерживается западных представлений о главенствующей роли разума, интеллекта, удивляются, почему нельзя прибегнуть к рассудочной деятельности; ведь вся западная философия, доказывают они, построена на этом. Простой и исчерпывающий ответ состоит в том, что любая форма рассудочной деятельности привязывает подвижника к феноменальному миру, который практика дзэн стремится преодолеть. Стоит возникнуть мысли, она запускает процесс преобразования неразличимой конечной реальности в различные идеи и сущности.

Когда подвижник продолжает всматриваться в хуатоу, его начинает охватывать сомнение. Современный китайский наставник, досточтимый Шэн-янь, который одно время занимался в Шаолиньском монастыре, а теперь обучает дзэн в Америке, говорит:

Используя в своей практике хуатоу, мы пытаемся отыскать то, что существовало до использования разговорного или письменного языка для описания этого нечто. В начале практики не возникало никаких сомнений при рассмотрении этого вопроса. И лишь когда мы достаточно долго прибегали к подобной практике, у нас зародилось сомнение. Когда же сама практика становится все более и более насыщенной, то и наши сомнения начинают все возрастать. В таком положении вы перестаете осознавать собственное тело, замечать что-либо еще происходящее в мире. Осталось лишь одно, и это — сомнение, великое сомнение. А когда людьми овладевает великое сомнение, но они имеют крепкие духовные корни, независимо от того, есть ли у них наставник, в этом случае они достигнут пробуждения. Однако тем, у кого слабые духовные корни, нужен наставник, иначе они могут впасть в заблуждение.

## ПРАКТИКА ПОСРЕДСТВОМ ГУНЪАНЕЙ

Двумя наиболее широко практикуемыми толками дзэн являются Цаодун (*яп.* Сото) и Линьцзи (*яп.* Риндзай). В дзэн толка Сото основным средством практики является медитация, тогда как дзэн толка Риндзай делает упор в своей практике на гунъани. Иногда ошибочно полагают, что дзэн толка Риндзай не придает значения медитации. Даже Дайсэцу Тэйтаро Судзуки, японский наставник дзэн толка Риндзай, обычно рассматривающий дзадзэн как второстепенное средство по сравнению с решением коанов, говорит:

В дзэн(буддизме) дхьяна или дзадзэн используется как средство, позволяющее найти решение коана. Дзэн(буддизм) не превращает дхьяну в самоцель, ибо помимо упражнения с коаном практика дзадзэн играет второстепенную роль. Безусловно, она является тем подспорьем, без которого не овладеть дзэн; даже если удастся постичь смысл коана, его глубокая духовная истина не сможет пробиться к сознанию адепта дзэн, если он как следует не освоил дзадзэн.

У многих сложилось неверное представление, поскольку большое количество книг по дзэн, особенно на Западе, дает занимательное описание коанов, не объясняя при этом, что коаны предназначены только тем ученикам, которые многие годы занимались медитацией.

Если вы желаете использовать гунъани или коаны в качестве основного метода практики дзэн, выберите в данной книге понравившийся вам коан и медитируйте на его хуатоу, т. е. теме, — всматривайтесь в него всей мощью своего [внутреннего] зрения, но не думайте о нем, не прибегайте к доводам или иной рассудочной деятельности. Помимо обычного созерцания вашего

гунъяня в позе лотоса, будьте сосредоточены на нем и в остальное время, рассматривая свой гунъянь как самое важнейшее дело вашей жизни.

Ниже приводятся еще три гунъяня для вашего рассмотрения.

Однажды наставник Гуйшань сказал своим ученикам: «Через сотни лет я опять смогу возродиться на этой горе в образе быка со словами: «Это Гуйшань и т. д.», начертанными на моей спине. Если вы назовете меня Гуйшанем, то ошибетесь, ведь в действительности я бык. Если вы обратитесь ко мне как к быку, тоже ошибетесь, ведь на самом деле я Гуйшань. Как же вы будете звать меня?»

Однажды наставник Чжэюань [Чжунсин] поднес чашку своему учителю [Тяньхуан] Даоу. Последний, указав на чашку, спросил: «Это истина или ложь?» Чжунсин подошел еще ближе к Даоу и встал напротив него, не говоря ни слова. Даоу сказал: «Ложь всегда ложь, правда всегда правда». Чжунсин кивнул в знак того, что понял мысль Даоу, и сказал: «Я так не думаю». Даоу спросил: «А как же ты думаешь?» Чжунсин выхватил чашку из рук Даоу и громко закричал: «Это истина или ложь?» Даоу поднял руки и засмеялся: «Ты достоин следовать за мной». [Чжунсин поклонился наставнику Даоу.]

[Яошань] Вэйянь созерцал на высокой горе. Шитоу [Сицянь] поинтересовался у него: «Зачем ты созерцаешь здесь?» — «Ни зачем». — «Тогда получается, ты сидишь здесь ни для чего?» — «Если бы я сказал, что сижу здесь ни для чего, — ответил Вэйянь, — то уже была бы причина для моего сидения». Шитоу вновь спросил: «Что же ты тогда относишь к беспричинности [сидения]?» — «Сотни тысяч мудрецов также не знают, что такое беспричинность». Шитоу был весьма доволен Вэйянем.

## ГЛАВА 21 ДЗЭН СОСТРАДАНИЯ

### ПЕНИЕ СУТР И МАНТР В ПРАКТИКЕ ДЗЭН

*Литургическая служба и созерцание являются двумя наиболее важными [повседневными] занятиями практически в каждом дзэнском монастыре.*

### КУЛЬТИВИРОВАНИЕ СОСТРАДАНИЯ ПЕНИЕМ СУТР

Сложилось ошибочное представление о том, что в дзэн-буддизме отсутствуют пение сутр и другие культовые обряды. Некоторые даже полагают, что, если вы практикуете дзэн-буддизм или иную форму дзэн, вам позволительно оскорблять Будду, не уважать Бога или совершать такие поступки, которые большинство верующих посчитали бы кощунственными и возмутительными. Были такие ученики дзэн, которые кричали на своих наставников и даже били их (удостаиваясь при этом похвалы учителя), а великие наставники дзэн совершали невообразимые поступки: Данься изрубил статую Будды на дрова [чтобы согреться], Наньцюань разрубил кошку пополам, Цзюйди отрубил послушнику палец — все эти невероятные поступки были крайними средствами, к которым прибегали наставники, чтобы помочь своим ученикам достичь просветления.

Несмотря на весь свой искрометный юмор и любовь к свободе, практика дзэн является серьезным занятием, а адепты дзэн, как и все другие последователи буддизма, придерживаются высоких нравственных ценностей, преподанных Буддой. Кто полагает, что обрядность в дзэн-буддизме не одобряется, тому следует лишь понаблюдать, как протекает обычный день в любом дзэн-

ском монастыре. Он убедится в том, что литургическая служба и медитация — это два наиболее важных [повседневных] занятия практически в каждом дзэнском монастыре. Действительно, первым делом, за которое принимается каждое утро дзэнский монах, от послушника до настоятеля, и которое предшествует даже умыванию, является совершение обряда, и, прежде чем приступить к трапезе, он возносит молитву.

В самих этих молитвах поражает то, что монах молит за других людей и иных живых существ, и никогда — за себя. Если даже он и молит за себя — если вообще применимо здесь слово «молить», — то о своем раскаянии; он не просит милостей. И это не просто альтруизм, это происходит в согласии с учением дзэн; целью дзэнского монаха является обретение просветления, что представляет собой непосредственный опыт космической реальности, где все следы феноменального растворены в неразличимом, органичном едином целом. Любые заслуги, обретаемые посредством молитвы или других обрядов, будут лишь путами, привязывающими его к феноменальному миру. Заслуги преобразуются в хорошую карму, которая принесет ему счастье в феноменальном мире. Это прекрасный пример того, как, добиваясь заслуг для других, человек делает добро и другим, и себе.

Разумеется, дзэнский монах передает свои заслуги другим не потому, что они сами являются для него путами, а имея искреннее желание, чтобы другие воспользовались ими. Если бы монах думал только о себе, он не стал бы утруждать себя делами ради других, не стал бы ставить их на первое место в своей практике; он мог бы потратить время на медитацию, которая, культивируя [в нем] мудрость, ускорила бы само продвижение к просветлению. Он практикует потому, что предан двум опорам [учения] Махаяны: состраданию и

мудрости. Дзэнский монах или мирянин не только толкует о сострадании и мудрости, но и проявляет их в своей жизни.

Существует много путей, которыми человек может проявлять сострадание и мудрость, такие, как благотворительность, ухаживание за больными, изучение писаний, а также научных и философских трудов и непосредственно учеба у мудрого наставника. Так почему же дзэнские монахи совершают только литургию и медитацию, не проявляя в своей практике иных форм сострадания и мудрости? На самом деле дзэнские и иные буддийские монахи проявляют и другие формы сострадания и мудрости; действительно, в некоторых странах, например в Таиланде и Бирме (Мьянме), буддийская школа на протяжении столетий была единственной формой обучения, доступной простым людям. Но буддийские монахи сделали пение сутр и медитацию неотъемлемой частью своей повседневной жизни потому, что с их помощью хорошо прививаются сострадание и мудрость.

Некоторые могут удивиться, каким образом подобное возможно. Согласно учению Будды, существует три уровня благотворительности (милосердия): на нижнем, первом, уровне она связана с дарованиям материальных благ, включая деньги; на втором — с дарованием как религиозной, так и нерелигиозной помощи; и на высшем — дарование учения, особенно духовного. Сутры являются непосредственным учением Будды, величайшего из учителей. Когда вы декламируете или поете сутру, вы действуете от имени Будды ради тех, у кого нет возможности лично послушать Просветленного. Под словом «те» имеются в виду не только люди, но и все живые существа, включая духов [умерших людей], духов природы и богов. Если вы встретили духа [прета] — их много вокруг вас, и частота их флюидов обычно пре-



вышает уровень восприятия ваших органов чувств, — отнеситесь к нему не со страхом, а с участием. Духи заслужили наше к ним сострадание, ибо, будучи духовно потерянными, они бродят, изголодавшись, бесцельно вокруг. Если вы можете передать им учение Будды, к примеру с помощью пения «Сутры бодхисатвы Кшитигарбхи», вы сообщите им бесценные сведения о том, как можно вырваться из тех ужасных условий, в которых они оказались.

Если вы поете «Амитабха-сутру», то передаете бесценные сведения, завещанные самим Буддой живым существам, человеческого или иного рода, о том, как возродиться на небесах. Даже боги и другие небожители могут воспользоваться вашим пением. Когда вы поете «Сутру сердца» — которая хоть и является самой короткой в буддийском каноне, однако содержит чудесным образом все наследие буддизма, — вы действуете как посредник, через которого Будда может учить богов, бодхисатв и иные существа, как достичь высшего духовного совершенства. Такое служение посредством пения сутр будет большой вашей заслугой. Вы можете обратить эту заслугу на пользу себе или передать ее кому пожелаете (см. с. 359 о простом способе передачи заслуг). Нет необходимости беспокоиться о том, поймут ли другие существа язык, на котором вы поете сутры; пока ваше пение искренне, они способны извлекать смысл из создаваемых вами ментальных вибраций (флюидов).

## КУЛЬТИВИРОВАНИЕ МУДРОСТИ ПОСРЕДСТВОМ МЕДИТАЦИИ

Высшая мудрость лучше всего обретается посредством медитации. Согласно буддийской философии, мудрость можно разбить на три ступени: словесная

мудрость, наблюдательная просвещенная мудрость и космическая мудрость.

Словесная мудрость представляет собой мудрость, извлекаемую из записанного или изреченного слова, к примеру, из чтения книги или слушания (и постижения) сутры. Словесная мудрость служит лишь имитацией реальности, поскольку наряду с тем, что ее получают из вторых рук, сам читатель или слушатель воспринимает ее через призму собственного опыта. Тому, кто никогда не бывал в Лондоне, даже самое тщательное описание не сможет дать точную картину города, и он будет представлять его образ, опираясь на собственные впечатления от других городов, где он бывал. Это не означает, что словесная мудрость бесполезна; в действительности нашей способности соотноситься с повседневностью большей частью мы обязаны словесной мудрости, но, когда мы имеем дело с более высокими уровнями реальности, ограниченность такой мудрости становится очевидной.

Наблюдательная просвещенная мудрость представляет собой мудрость, извлекаемую из непосредственного наблюдения за действительностью, когда ряд обстоятельств делает ее просвещенной. Саму же эту мудрость можно представить как мирскую и надмирскую. Мирская наблюдательная просвещенная мудрость включает как обыденную, извлекаемую из непосредственного опыта мудрость, так и научно-техническое знание. Хотя подобная мудрость во многом способствовала нашему благосостоянию в феноменальном мире, она не способна помочь нам выйти за пределы мирского.

Надмирскую наблюдательную просвещенную мудрость можно разбить еще на два типа: небуддийскую и хинаянскую. Небуддийские религии, где лишь их вели-

ким учителям удалось достигнуть единения с Высшей Реальностью, обычно проповедуют «вечную» жизнь на небесах. Такое учение носит надмирской характер, но оно не выходит за пределы феноменального, поскольку небеса и преисподняя также порождены сознанием и не являются конечной реальностью. Ведь сама небесная жизнь, продолжающаяся тысячи и миллионы лет, по человеческим меркам представляется «вечной», но в масштабах космоса также брэнна: когда, благодаря хорошей карме, обретается небесная жизнь, вовсе не обязательно, чтобы подверженные круговороту перерождений небожители возродились опять на небесах. Однако для большинства людей, которым не хватает интеллектуальных и духовных способностей постичь конечную реальность, обретение «вечной» жизни на небесах оказывается, по всей вероятности, лучшей возможностью. Таким отношением буддизм проявляет уважение к другим религиям. И в самом буддизме попадание на небо является духовной целью многих верующих.

Что касается надмирской мудрости Хинаяны, многих удивит сообщение о том, сколь много говорится в хинаянских канонах о небесах. Тхеравадины начальных уровней обычно не подозревают об этом, так что многие ошибочно рассматривают буддизм Тхеравады, наиболее влиятельной школы Хинаяны сегодня, как образ жизни, где почти не интересуются метафизическими проблемами. Такое неверное представление сложилось, вероятно, в силу того, что хинаянская мудрость нацелена на нирвану, а не на жизнь на небесах. Нирвана, согласно учению Хинаяны, является освобождением от собственного «я» [при переходе] в трансцендентальное, блаженное и космическое состояние. Однако, согласно учению Махаяны, такая хинаянская мудрость все

еще не совершенна — хотя она и освобождает от собственного «я», но не дает освобождения от дхарм, поскольку хинаянисты рассматривают дхармы, или субатомные частицы и силы, как абсолютно реальные.

Поэтому высшей мудростью является праджня, или космическая мудрость, которая есть постижение того, что конечная реальность лишена и «я», и дхарм. Иными словами, конечная реальность является «пустотой», что на санскрите именуется *шуньята*, а на китайском — *кун*. Существа, находясь в различных условиях, воспринимают одну и ту же конечную реальность в виде различных феноменальных миров. Мы, люди, воспринимаем эту малую «часть» конечной реальности как мир, в котором мы живем; комар или природный дух [элементал] воспримут то же «пространство» и «время» по-иному. Посредством мирской наблюдаемой просвещенной мудрости ученые воспринимают нашу Луну как безводную скалистую сферу, живые существа, обитающие на Луне, воспринимают ее таким образом, что при всей своей фантазии мы не можем этого вообразить. Но если мы на Земле и существа на Луне обретают просветление, то посредством нашей космической мудрости мы все будем воспринимать ту же конечную реальность как неразличимую и пустую.

Обретение праджни, а значит, достижение конечной реальности, осуществляется посредством медитации. В процессе длительной духовной практики, направленной на достижение этой высшей цели, мы также будем переживать космические проблески, прозрение наблюдаемой просвещенной реальности. Таким образом, еще за сотни лет до того, как ученые открыли заново эти факты, буддийские учителя уже знали, что наша Земля всего лишь пылинка в беспредельной вселенной среди множества иных миров, что время и пространство отно-

сительны и что существует намного больше уровней существования, чем могут видеть наши глаза.

## МАНТРА И ДХАРАНИ

Сострадание и мудрость являются типичными характеристиками махаянского буддизма, где дзэн-буддизм представляет основное течение. Если вы хотите, чтобы ваша практика дзэн была полной, вам также необходимо пестовать сострадание, как вы пестовали мудрость. Одним из практических путей для этого является декламирование или пение сутр. Сами слова «декламирование» и «пение», используемые ниже, взаимозаменяемы, хотя первое более связано с речитативом, а второе — с напевностью. Вы можете декламировать или петь громко, тихо или мысленно, своим сердцем.

Ниже представлена небольшая литургическая служба, которую вы можете исполнять дома или в ином подходящем месте. Здесь нет жестких или твердых правил, так что вы можете убрать, добавить или видоизменить любой элемент службы, сообразуясь с обстоятельствами. К примеру, если у вас нет образа Будды или бодхисатвы, вы можете опустить первую часть, связанную с поклонами, и начать с хвалебного пения. Следует заметить, что поклоны совершаются ради блага самого подвижника. Будде, бодхисатве совершенно не важно, простируются ли в поклонах перед ними, но сами поклоны успешно помогают подвижнику избавиться от собственного тщеславия и эгоизма.

Поднесите образу Будды или бодхисатвы талисман, цветы или чашу с водой. Молитвенно сложите ваши ладони и поклонитесь. Станьте на колени, положите ваши руки ладонями вниз на землю перед собой и плавно коснитесь лбом земли. Сохраняя положение рук на

земле, переверните их ладонями вверх и оставайтесь в таком положении секунду-другую. Совершите такие поклоны один — три раза, после чего продолжайте свою службу уже стоя, сидя скрестив ноги или в позе лотоса, преклонив колени или в иной подходящей позе.

Пропойте или продекламируйте восхваление буддам или бодхисатвам три раза. Ниже дан пример:

Почтение буддам и бодхисатвам,  
собравшимся для встречи с мудростью.

Можете петь или декламировать само восхваление на китайском языке:

Намо бань жо хуэй шан Фо Путисато.

Такое пение восхваления на китайском языке является мантрой, хотя некоторые учителя настаивают на том, что мантры следует петь на санскрите. После пения вышеприведенной мантры три раза во славу будд и бодхисатв пойте другую мантру, прославляющую и несущую покой местным божествам, особенно местному божеству земли. Эта мантра, произносимая на санскрите, приспособленная к звуковому строю китайского языка, повторяется три раза:

Намо саньманьто  
Мутонам  
Ом  
Дулудулу Дивэй Сахбоха.

Воздав хвалу буддам, бодхисатвам и иным божествам, подтвердите свой обет. Вы можете сочинить собственный обет; ниже представлен знаменитый четырехкратный обет, которому учил Шестой патриарх (см. главу 10):

Клянусь спасти все живые существа, сколь бы бесчисленны они ни были!

Клянусь уничтожить все клеши (загрязнения), сколь бы бесчисленны они ни были!

Клянусь постичь все буддийские учения, сколь бы бесчисленны они ни были!

Клянусь успешно завершить путь Будды, сколь бы непревзойденным он ни был!

Великие наставники указывали: пока вы не отдадитесь целиком решению какой-либо задачи, вряд ли стоит ожидать большого результата, если он вообще будет. Давать обет и подтверждать его каждый день является практическим путем полной самоотдачи. Если вы говорите себе и другим, что стали на путь духовного совершенствования, но не можете заставить себя следовать данному обету, вы обманываете себя и других.

Затем читайте или пойте следующее знаменитое дхарани, известное как Дхарани Великого Сострадания (*кит.* Да Бэйсинь Толони), которое обычно знают как Мантру Великого Сострадания, или *Да Бэйчжоу*. Это дхарани включает длинный ряд мантр, состоящих из восхвалений, возносимых многочисленным преображенным телам бодхисатвы Авалокитешвары (*кит.* Гуань(ши)-инь Пуса). Этот бодхисатва Великого Сострадания, который также является моим личным бодхисатвой, дал обет откликнуться на мольбу любого, кто обратится к нему за помощью, и может представлять как в мужском, так и в женском облики, сообразуясь с нуждами верующих, поскольку в мире бодхисатв пол не имеет значения. Бодхисатва Гуаньинь часто по ошибке ассоциируется с Богородицей в христианстве, с богиней [Девы] в индуизме и Святой матушкой в даосизме. В буддийской философии бодхисатва на порядок выше любого божества.

Пение Дхарани Великого Сострадания может принести невиданное благо и невероятные результаты. Некоторые, особенно те, кто ищет практических доказа-

тельств, могут отнестись ко всему сказанному скептически, но подобное пение выражает собой признание или обращение к многочисленным божественным силам вокруг нас, которые посвятили себя оказанию помощи другим. Но, руководствуясь духом дзэн, мы ищем блага не для себя, а для других, которые терпят нужду. Дхарани Великого Сострадания приводится на санскрите:

Намо Ратнатрая Я  
Намо Арья Авалокитешвара Я  
Бодхисатва Я, Махасаттва Я, Махакаруника Я  
Ом Сарва Абхаях Сунадхас Я  
Намо Сукритвемама Арья Авалокитешвара Гарбха  
Намо Нилакантха Шри Маха Бхадра Шраме  
Сарваритха Субхам Аджеям Сарва  
Сатва Намаварга Махадхату Тадъятха Ом  
Авалокелоките Калате  
Хари Маха Бодхисатва Сарва Сарва Мала Мала  
Маси Маха Хридаям Куру Куру Кармам  
Куру Куру Виджаяти Мах Виджаяти  
Дхара Дхара Дхарим Сурая  
Чхала Чхала Мама Бхрамара Муктир  
Эхи Эхи Чхинда Чхинда Харшам Прачхали  
Баша Башам Прешая Хулу Хулу Мала  
Хулу Хулу Хило Сара Сири Сири Суру Суру  
Бодхия Додхия Бодхая Бодхая  
Майтрея Нилакантха Дхаршинина  
Паямама Сваха Сиддхая Сваха Маха Сиддхая Сваха  
Сиддхайо Гесварая Сваха Нилакантха Сваха  
Варахананая Сваха Симха Шира Мукха Я Сваха  
Падма Хастъя Сваха Нилакантха Викарая Сваха  
Маха Сишанкарая Сваха  
Намо Ратнатрая Я  
Намо Арья Авалокитешвара Я Сваха  
Ом Сиддхъянту Мантра Падая Сваха

«Сваха» часто произносится как «сабхоха» и означает «совершенство» и «достоинство». Декламируйте или пойте представленное выше дхарани один раз или



столько раз, сколько пожелаете. Некоторые верующие в каждую службу поют его сотни раз. Пропев Дхарани Великого Сострадания, переходите к «Сутре сердца».

### «СУТРА СЕРДЦА»

Подобно Дхарани Великого Сострадания, «Сутра сердца» тесно связана с бодхисатвой Авалокитешварой. Ее полное название: «Великая сутра сердца о трансцендентальной мудрости того, как достигнуть Другого Берега» (*санскр.* «Маха праджняпарамита хридая сутра»; *кит.* «Мохэ Баньжо Боломито Синь-цзин»; *яп.* «Ханья Харамитта Сингё»). Это описание опыта просветления бодхисатвы Авалокитешвары, и сутра ежедневно читается во всех дзэнских монастырях по всему миру. Оригинальный санскритский текст неоднократно переводился на китайский язык. Английский вариант перевода сделан автором по знаменитому переводу великого наставника Танской эпохи Сюаньцзана 649 года.

Такую речь я слышал однажды: Победоносный пребывал в Раджагрихе на Орлиной горе (Гридракуте) с большим собранием монахов-бхикшу и великим собранием бодхисатв. В то время Победоносный погрузился в самадхи, именуемое «Глубокий блеск».

И в то же время Арья Авалокитешвара, бодхисатва-махасатва, практикуя созерцание глубокой мудрости, выводящей за пределы (праджняпарамита), увидел, что пять скандх по природе своей чисты и пусты.

О Шарипутра! Форма (рупа) есть пустота (шунья), пустота и есть форма. Нет формы помимо пустоты, нет пустоты помимо формы. Также и чувства (ведана), различающие мысли (самджня), энергии (санскара) и сознание (виджняна) пусты.

О Шарипутра! Поэтому все дхармы пусты и лишены признаков, не рождаются, не исчезают, не загрязнены и не чисты, не увеличиваются числом и не уменьшаются.

О Шарипутра! Поэтому в пустоте нет формы, нет чувства, нет различающей мысли, нет энергии, нет сознания, нет глаз, нет уха, нет носа, нет языка, нет тела, нет ума (манас), нет видимого (рупа), нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет осязаемого, нет дхармового элемента (дхарма-аятана)... Нет дхату видения... нет дхату сознания (мановиджняна дхату). Нет неведения (авидья), нет прекращения неведения (кшая), нет старости и смерти (джара-марана), нет прекращения старости и смерти.

Подобно этому нет страдания (дуккха), нет возникновения страдания (самудая), нет прекращения страдания (ниродха), нет пути прекращения страдания (марга), нет мудрости (джняна), нет достигнутого и нет недостигнутого.

О Шарипутра! В соответствии с этим для бодхисатв нет достижения; опираясь на эту глубокую запредельную мудрость и пребывая в ней, они не имеют препятствий и омраченности, и, уйдя от заблуждений, они достигнут полного освобождения, нирваны.

Опираясь на эту глубокую запредельную мудрость, все будды трех времен достигли наивысшего и совершенного «полного» просветления.

В соответствии с этим мантра запредельной мудрости, мантра Великого Знания, наивысшая мантра, уравнивающая неравное, мантра, полностью успокаивающая все страдания, не ложная, должна быть истинно познана.

Мантра запредельной мудрости такова: Ом! Гате, гате, парагате, парасамгате, бодхи. Сваха! (О ты, которая переводит за пределы, за пределы пределов, за пределы пределов беспредельного, славься!]

О Шарипутра! Так бодхисатвы-махасатвы должны практиковать глубокую запредельную мудрость...

Если вы не понимаете «Сутру сердца», несмотря на ясный перевод, то вы далеко не одиноки. Вероятно, это самая известная, но и менее всего понятая сутра. Трудность здесь двойка: сам язык весьма краток, а понятия

весьма емки. Суть сутры примерно такова. Авалоки-тешвара, практикуя созерцание глубокой мудрости, увидел, что форма есть пустота, пустота и есть форма. В конечной реальности нет «я» и отсутствуют феномены. Значит, и Закон зависимого происхождения и Четыре Благородные Истины и Шесть Парамит — которые использовались в феноменальном измерении для выхода за пределы «я» и феноменального — в конечной реальности пусты. Постигая эту космическую мудрость, все будды и бодхисатвы достигают просветления. А мантра из «Сутры сердца», которая может ускорить ваше продвижение по пути просветления, такова: «[Ом!] Гате, гате, парагате, парасамгате, бодхи. Сваха!»

### ПЕРЕДАЧА ЗАСЛУГ И ПЕНИЕ МАНТР

В буддизме принято, что после пения сутры подвижник передает обретенные таким способом заслуги другим, которые могут относиться к человеческому или иному роду, еще живущим или уже ушедшим из этого мира, чтобы возродиться в будущем, знакомым лично или совсем чужим. Вы можете, к примеру, передать заслуги вашим друзьям, нуждающимся в помощи, или своим родным (живым или покойным), людям или даже духам, которых никогда не видели, или всем живым существам. Не беспокойтесь о том, останутся ли после этого какие-нибудь заслуги для вас или хватит ли их на всех, поскольку заслуги, как и счастье, множатся, когда ими делятся.

Давать легко, если вы этого хотите. Если вы желаете передать ваши заслуги, то от всей души произнесите тихо вслух (или мысленно), к примеру, следующее: «Пусть эта моя заслуга перейдет к моей маме» или «Пусть несчастные воспользуются теми заслугами, ко-

торые я только что получил». Или вы можете, подобно многим буддийским подвижникам, после пения сутры осуществить свою передачу посредством гатхи или стиха, например такого рода:

Будь благодарен четырем видам доброты,  
Преодолей три мира страдания,  
Пестуй добродетели, не зная усталости,  
Пусть все существа разделят [твои] заслуги.

В данной гатхе четыре вида доброты относятся к доброте Будды, показавшему путь; наших родителей, воспитавших нас; нашей страны, обеспечившей мирную обстановку, благодаря чему стала возможна наша духовная практика, и всех живых существ, дающих нам необходимую поддержку. Три мира страдания — это мир ада, [голодных] духов [прета] и скотов (животных). Таким образом, рождение в человеческом облике является поистине редкой удачей; и поэтому мы должны ценить такую удачу, со всем рвением взяться за свое самосовершенствование, ведущее к просветлению, и делиться любыми приобретаемыми заслугами со всеми живыми существами ради их благополучия.

После передачи заслуг литургическая служба завершается хвалебным пением во славу будд и бодхисатв. Пропойте три раза:

Почтение буддам, собравшимся для встречи с мудростью  
или на китайском языке:

Намо бань жо хуэй шан Фо Путисато.

И наконец, поклонитесь один, два или три раза. Если подытожить сказанное, то литургическая служба состоит из следующих частей:

1. Поклоны с последующим пением.
2. Подтверждение обета.

3. Пение Дхарани Великого Сострадания.
4. Пение «Сутры сердца».
5. Передача заслуг.
6. Пение мантры с последующими поклонами.

Все вышеизложенное носит рекомендательный характер: вы можете внести добавления, изменения, сделать сокращение или просто петь мантру, дхарани, сутру либо даже часть сутры.

Пение мантры является также действенным методом вступления в дзэн, который, в зависимости от уровня подготовки подвижника, может трактоваться как медитация, космическое видение (проблеск) или постижение конечной реальности. Иными словами, пением мантры из «Сутры сердца» (см. с. 357) или мантры бодхисатвы Гуань(ши)-иня: *Намо Гуань Ши Инь Пути-сато*, что означает: «Почтение бодхисатве Гуаньшиню», до тех пор, пока не прекратятся все мысли, подвижник может достичь пробуждения дзэн или даже обрести просветление.



## ГЛАВА 22 ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ И КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРО- СЫ В ПРАКТИКЕ ДЗЭН

### ДЕСЯТЬ ИЗОБРАЖЕНИЙ БЫКА, ПРОСВЕТЛЕНИЕ И ДУША

*И Махаяна, и Тхеравада вышли из  
одного учения Будды.*

### ДЕСЯТЬ ИЗОБРАЖЕНИЙ БЫКА

Продвижение практикующего дзэн по пути к просветлению, начиная с его первых шагов, и последующее возвращение в общество [людей] для служения другим представлены в знаменитых десяти изображениях [поиска] быка наставника дзэн Сунского периода (XII век) Гоань Шиюаня. Наставник Тхеравады Валпола Рахула говорит:

Все основополагающие принципы дзэн можно обнаружить в Тхераваде. Истоки знаменитых «изображений пастьбы быка» старых наставников дзэн впервые прослеживаются в литературе Тхеравады.

В этих десяти изображениях [поиска] быка, сопровождаемых стихотворением и прозаическим описанием, прослеживается десять этапов становления в практике дзэн и иной духовной практике.

Однако читатель должен иметь в виду, что в силу различных обстоятельств опыт некоторых практикующих может оказаться иным.

Десять изображений, стихотворений и описаний, переведенных с оригинального, китайского, текста на английский язык, вместе с моим комментарием приведены

ниже. Поэтический дух стихотворений часто теряется при переводе; так что, если вам не удастся обнаружить поэзии в самих стихотворениях, это связано с тем, что при переводе я старался передать истонное значение слова, иногда прибегая к буквализмам, и тем самым терялось благозвучие оригинала, обладающего высокой художественной ценностью.

### **В поисках быка**

На пути его встали высокие дикие травы,  
Стремнины и горы, дороги не видно конца,  
Силы и дух уже на исходе, а поиски все же бесплодны,  
Лишь среди шелеста трав слышится пенье цикад.



*Рис. 22.1. В поисках быка*

#### *Описание*

На этом этапе подвижник полон досады, беспокойства. Он вдруг замечает, что у него теперь стало боль-

ше проблем, чем было до начала его духовного подвижничества.

### *Мой комментарий*

На первом рисунке представлен пастух с кнутом и веревкой в руке, отправившийся на поиски своего быка. Быка не видно, и пастух не знает, где его искать. Бык символизирует собой собственную природу человека, которая является природой Будды. Человек потерял своего быка, т. е. свою природу Будды. Хоть он и не знает, где найти ее, по крайней мере он приступил к поискам. Он заблудился среди своей жизни в феноменальном мире, о чем говорят дикие травы, он духовно и физически устал, а путь к его собственной природе долг и неизведан. И все же, несмотря на суету мирской жизни, символизируемую шелестом трав, зов духовного подвижничества пробудился в нем, так как он расслышал пение цикад. На китайской языке «цикада» и «дзэн» звучат одинаково, т. е. здесь наблюдается игра слов.

### **Видны следы**

У стремнин, на краю леса много следов.  
Даже дикие травы не могут их скрыть до конца,  
Даже далеко в горах, в самых глухих местах,  
Небесное покрывало не застит ему глаз.

### *Описание*

Неустанно трудясь у стремнины и в лесах, подвижник постепенно успокаивает свое омраченное сердце [сознание]. Он убежден, что, успокоив свое заблудшее сердце, он даст проявиться собственной природе быка.





Рис. 22.2. Видны следы

### *Мой комментарий*

Стремнины и леса означают духовное подвижничество, поскольку дзэнские и иные буддийские монастыри, как и места подвижничества других религий, часто строились вблизи стремнин и лесов. Кто бы ни занимался подвижничеством, независимо от вероисповедания и методов подвижничества, неизбежно придет к пониманию надмирского, какой бы невежественной ни была его предыдущая мирская жизнь. В отличие от большинства других форм духовной практики — таких, как буддизм Тхеравады, даосизм, йога и христианский мистицизм, — где предусматривается уход из общества, чтобы полностью отдаться духовным поискам, практикой дзэн можно заниматься везде: и далеко в горах, и в шумном городе, поскольку дзэн (Высшая Реальность) находится повсюду, даже небо, выступающее здесь как покрывало, не способно скрыть облик дзэн.

## Виден сам бык

Желтые иволги радостно поют на ветках,  
Греет солнце, дует ласковый ветер, и зеленеет ива,  
Вот он бык, ему нигде не скрыться,  
Лишь головы не видно, что делает картину неполной.

### *Описание*

По мере убывания омраченных [неведением] мыслей, когда сердце становится все покойней и, чище, подвижник все меньше сомневается, что перед ним мелькнул образ быка, который и есть его собственная природа. И все же он не видел ясно его облик, и, возможно, следы быка опять затеряются.



*Рис. 22.3. Виден сам бык*

### *Мой комментарий*

По мере продвижения в своих духовных исканиях подвижник начинает ощущать и внутреннюю, и идущую извне радость. Иными словами, он приходит к внутрен-

нему согласию с самим собой и обнаруживает красоту внешнего мира. Он переживает определенный опыт сатори или пробуждения дзэн, убеждающий его в том, что он на правильном пути [духовного] развития. Но само «просветление» — неполное, ведь он только приступил к духовным занятиям и должен проявлять в этом большое рвение, иначе конечная цель ускользнет от него. Очень важно на этом этапе не сбиться с пути и не злоупотребить [нажитым]; посредством своих занятий он обрел некоторые психические (сверхъестественные) силы, и если в момент человеческой слабости он неосторожно злоупотребит ими, то наверняка погубит самого себя.

### Поимка быка

Со всем рвением берись за поимку быка,  
Он силен, могуч, сдержать его трудно,  
Он то подымается к горной вершине,  
То спускается в смрад городского загона.



*Рис. 22.4. Поимка быка*

### *Описание*

Со всем рвением приступивший к своей практике подвижник в конце концов обретает *кай-у*, иначе — пробуждение; теперь он видит собственную природу. Но тяжелый груз заблуждений все еще висит на нем, и его нелегко сбросить. Кажется, что он поднимается со дна долины заблуждений к горной вершине [прозрений]. Но он все еще окружен смрадом и туманом заблуждений.

### *Мой комментарий*

Продолжая самозабвенно свои занятия, подвижник углубляет свое пробуждение. Он видел свой изначальный облик, т. е. у него были вполне ясные картины конечной реальности, но, поскольку он блуждал всю свою нынешнюю и прошлые жизни, его жизнь все еще большей частью находится во власти заблуждений, ибо он по-прежнему считает феномены, с которыми ежедневно приходится сталкиваться, «реальными». Поэтому он должен энергично продолжать свою практику, иначе опять впадет в заблуждение.

## **Пастьба быка**

Держи при себе постоянно кнут и веревку,  
Иначе бык снова скроется за облаком пыли.  
Объезжай его до тех пор,  
пока не станут повадки чистыми и кроткими,  
Даже без узды он должен повиноваться.

### *Описание*

Если мы не воспользуемся собственным укрощенным и заботливым сердцем, чтобы усвоить обретенный нами опыт пробуждения, то может так случиться, что мы вновь окажемся во власти заблуждений прошлого. Если мы будем хорошо заботиться о нашем пробуж-

денном сердце, то [монашеские] правила *виная* с прививаемой ими дисциплиной и медитация с ее благотворным воздействием [на наше сердце (сознание)] станут ежедневными орудиями в нашем духовном подвижничестве.



*Рис. 22.5. Пастъба быка*

### *Мой комментарий*

Даже достигнув пробуждения, мы должны продолжать дисциплинировать себя строгим соблюдением правил монашеского поведения (если мы монахи) или соответствующих моральных правил, выработанных нашей культурой и обществом (если мы миряне). Ошибочно рассматривать правила как некие ограничения. Буддийские монашеские правила, довольно разнообразные и многочисленные, служат тому, чтобы помочь монахам достичь просветления. Половая жизнь запрещена для них не потому, что считается «грязной», а по той причине, что является, по всей видимости, самым большим препятствием на пути монаха к обретению ко-

нечной реальности. На самом деле Будда учил, что здоровая семейная жизнь, включая и супружескую интимную жизнь, составляет одну из радостей жизни. Если мы будем продолжать усердно заниматься ради *кай-у* или сатори, мы увидим, что правила [поведения] и медитация являются подручными средствами в нашей работе по достижению просветления.

### **Домой верхом на быке**

Возвращаешься верхом на быке с думами о доме,  
Звуки свирели несутся навстречу вечерним облакам,  
Каждый удар [сердца], каждый звук [свирели]  
даруют неизъяснимую радость.  
Если вы цените музыку, зачем срываться на окрик.



*Рис. 22.6. Домой верхом на быке*

#### **Описание**

Когда подвижник достигает этого этапа, он медленно и постепенно начинает двигаться по дороге к своему

старому дому не-возникающей и не-исчезающей собственной природы. В пути он может постичь как бытие своего собственного тела и сердца, так и бытие окружающей природы. Ни один из этих феноменов, которые он воспринимает своими пятью органами чувств, нельзя удовлетворительно объяснить посредством языка. Язык не нужен, чтобы описать глубокий смысл буддовости. Таким образом, сам язык может воздействовать [на сердце] через чувства либо минуя их; а музыка небесного барабана может выражаться в звуках или помимо их.

### *Мой комментарий*

Укротив быка, пастух неспешно едет верхом на нем. Он теперь знает, где его духовный дом, его собственная природа, а это и есть сама космическая реальность. Он играет на свирели или поет песни, не отягощенный мирскими заботами. Он лично испытал, что же такое конечная реальность, и понимает, что ее невозможно выразить средствами языка. Таким образом, из данного изображения можно сделать два вывода, которые важны для многих людей. Первый — нирвану или просветление можно обрести именно сейчас, и второй — после переживания нирваны просветленная личность не обязательно должна исчезнуть.

### **Бык исчез, человек остался**

Пастух вернулся в свой дом в лесу,  
Быка не видно, а сам человек не думает вставать,  
Солнце уже высоко, а тот все отдыхает,  
Его кнут и веревка висят в пустом доме.

### *Описание*

Собственная природа изначально чиста и покойна. Стоит исчезнуть омраченным (неведением) мыслям, как

сразу появится абсолютно чистая и покойная собственная природа. Там ничего не видно. Поэтому, когда является собственная природа, ее нельзя никак назвать, поскольку она пребывает везде, внутри и снаружи всего [сущего]. Это можно сравнить с тем, как рыба, живущая в воде, не подозревает о ее существовании, и как люди, дышащие воздухом, не замечают его. Поэтому, когда бык опустошен до последней омраченной мысли, пастух остается один, лишенный какой-либо мысли.



*Рис. 22.7. Бык исчез, человек остался*

### *Мой комментарий*

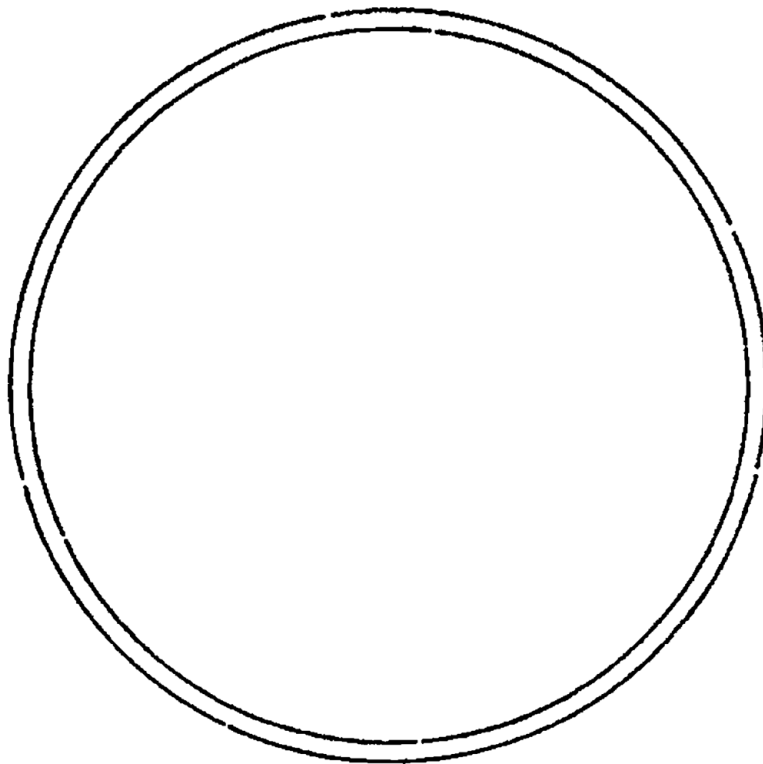
Подвижник добрался до своего настоящего дома и узрел свой изначальный облик. Бык, символизирующий собственную природу, теперь нигде не виден, поскольку подвижник и его собственная природа стали едины. В космическом измерении он то же самое, что и целая вселенная, если не считать того, что, будучи омраченным (неведением), он, подобно другим непросветлен-



ным людям, не осознавал эту космическую истину. Теперь же, пробудившись, он освободился от ошибочного представления о себе как индивиде. На языке буддистов это означает, что он освободился от иллюзии дхармы, но по-прежнему привязан к иллюзии собственного «я».

## Пропали и бык и человек

Кнут с веревкой, бык с пастухом оказались одной пустотой.  
Кто поверит, что синее небо вокруг лишь одна пустота?  
У горящей печи тает снег не спеша,  
Лишь добравшись сюда, патриархов увидите вы.



*Рис. 22.8. Пропали и бык и человек*

### *Описание*

На этом этапе прекращается любая форма словесного выражения и угасают все мысли и всякого рода деятельность. Здесь нет нужды в мыслительных актах,

поскольку отпадает необходимость в рассудочной деятельности [понятийном мышлении]. Также становится невозможным привлечь саму рассудочную деятельность для объяснения или определения [подобного состояния], которое можно назвать миром неизъяснимого.

### *Мой комментарий*

На данном изображении представлен один лишь пустой круг. Исчез бык, исчез пастух — все исчезло. Бык символизирует собственную природу, или космическую реальность, а пастух — [духовного] искателя конечного выражения космической реальности. Когда он познает конечную реальность, то видит, что она пуста; здесь нет ни искателя, ни искомого, ни познающего, ни познаваемого, ни скверны, ни святости. Конечная реальность покойна и неразличима. Современным психологам, пытающимся измерить частоту волн мозга или исследовать различные психологические (ментальные) состояния в медитации дзэн, не мешало бы хорошо присмотреться к выводу, который был сделан несколько столетий назад, и к описанию, сопровождающему данное изображение: усилие и его результат оказываются тщетны, поскольку в этом состоянии не-ума (не-сознания) любой мыслительный акт и любая форма рассудочной деятельности бесполезны. Это и есть состояние, которое обрели будды и патриархи, достигнув совершенства; состояние нирваны или просветления, где все формы дуализма (двойственности) исчезли, а просветленное существо и космос стали единым целым.

### **Возвращение к истокам**

А к истокам возврат, как похоже, уже ничего не сулит.  
Все спокойно [внутри] по дороге назад, будто слеп ты и глух.  
В самом храме ничто не волнует твой взгляд.  
Неожиданно вдруг зажурчала вода и цветы заалели.



Рис. 22.9. Возвращение к истокам

### *Описание*

На изображении представлены [одни] феномены, но самого наблюдателя нет. Хотя горы по-прежнему горы, а вода по-прежнему вода, все же они не те, какими представлялись человеку до его [духовного] подвижничества. Горы и вода, возможно, те же самые, но самого «я», которого трогал вид этих гор и воды, уже не существует. Звук и изображение уже не могут вызвать появление дуалистического и привязанного сердца [сознания]; поэтому подвижник как бы слеп и глух. Когда он смотрит, он способен видеть, когда он слушает, он способен слышать, но сердце безучастно. Когда он ест, он ощущает вкус, но сердце безучастно. Красные цветы и журчащая вода впереди и сзади храма — просто проявление спонтанного [т. е. неожиданно возникающего] бытия спонтанных феноменов. Не отрицается [существование] этих феноменов вне самого сердца; однако они и не пребывают внутри него. Сталкиваясь с множе-

ством феноменов, сердце по-прежнему остается ничем не связанным. Это и называется раскрепощением, спонтанностью.

### *Мой комментарий*

Во многих религиях или духовных дисциплинах, включая буддизм Тхеравады, достижение просветления — известного как возвращение к Богу, единение с Брахманом и единство с космосом — является высшей точкой духовной практики. Однако в дзэн-буддизме и других школах буддизма Махаяны духовный путь на этом не заканчивается. Многие махаянисты, к примеру, дают обет, достигнув просветления, вернуться обратно в феноменальный мир, к нам, людям, чтобы помогать другим.

Бодхисатва Великого Сострадания был много эонов назад буддой, но вернулся как Авалокитешвара в Индию и как Гуань-инь — в Китай, а также во многих иных преображенных телах — в другие места для спасения всех [нуждающихся в его помощи] существ.

Многим обычным людям подобное длительное подвижничество с целью обрести просветление с последующим возвращением в феноменальный мир представляется пустой тратой времени. Конечно, такой подход обусловлен поверхностной, мирской точкой зрения. Возвращение в феноменальный мир после обретения трансцендентального [мира] есть проявление махаянского идеала сострадания. Если мы, с точки зрения непросветленного человека, поинтересуемся, почему махаянист хочет быть сострадательным, это будет равносильно тому, если бы мы спросили у него, почему он хочет просветления, почему христианин хочет вернуться к Богу или почему йогин желает достичь единения с Брахманом. Махаянист пестует [в себе] сострадание, поскольку это его идеал; он желает сострадать искрен-

не, а не из-за страха или принуждения. Другой возможный ответ состоит в том, что, проявляя сострадание, мы вершим доброе дело, а это является второй ступенью [бодхисатвы], согласно учению Будды. Адепта дзэн не интересуют философские рассуждения по поводу идеала сострадания, вместо этого он действует во имя него и проявляет сострадание в повседневной жизни.

Однажды пережив просветление или даже пробуждение, человек воспринимает феноменальный мир уже не так, как прежде. Горы оставались для него горами до начала его духовной практики. И в процессе самого подвижничества горы уже не воспринимались как горы; они могли, к примеру, представляться как огромная масса дхарм или субатомных частиц и сил. После просветления горы опять становились горами, но уже иными. Например, раньше горы волновали его сознание, вызывая появление множества мыслей, но теперь горы не вызывают никаких омраченных [неведением] мыслей: он осознает, что горы и все другие феномены иллюзорны. Именно это и имел в виду Шестой патриарх, когда советовал своим ученикам, находясь среди признаков [форм], отрешиться от [внешних] признаков [вещей].

### **Вступление на [человеческое] торжище с протянутой [всем] рукой помощи**

Ты на торжище ступишь, весь грязный, босой,  
Грудь открыта, но смотришь с улыбкой на всех;  
Нет нужды теперь в чуде святых и богов,  
Даже куст, что засох, ты заставишь цвести.

#### *Описание*

Этот образ выражает невинность и естественность, простоту и спонтанность, проявление чудодейственных сил, которые не зависят от формы и облика, от мирских

привычек. Этот образ представляет существо, свободное от мирского, но не презирающее мирское, вступившее в мир, но оставшееся непривязанным ни к одному из его признаков. Оно полно великого раскрепощения, великого сострадания и великих чудодейственных сил. Дзэн-буддизм не занимается чудодейственными силами, о которых так много говорят. Но вы можете полностью избавиться от пут неведения, освободившись тем самым от привязанности к людям и к себе, добру и злу, богохульству и святости, скверны и чистоты и всех иных двойственных признаков [вещей], чтобы достигнуть существа спонтанности. Ваше тело также стало спонтанным, и все внешние феномены обязаны именно вашей спонтанности. Поэтому камни могут кивать «головами», а засохший куст действительно может зацвести. Но это не волшебная сила богов и святых, не секреты чудодейственных сил, а лишь естественное проявление феноменов.



*Рис. 22.10. Вступление на [человеческое] торжище с протянутой [всем] рукой помощи*

### *Мой комментарий*

Просветленное существо возвращается в феноменальный мир в нынешней своей жизни или в одной из будущих, в эту человеческую сферу бытия или в иные феноменальные миры, чтобы помочь нуждающимся независимо от их расы, культуры или религии. Такова махаянистская концепция идеала бодхисатвы — обрести буддовость наверху и спасти остальных внизу. Его открытая грудь символизирует то, что ему нечего скрывать, а босые ноги — то, что он готов спуститься на самые низшие уровни [бытия] для помощи [нуждающимся]. Он живет в мире скверны, что символизирует грязь на его теле, но сам он свободен от скверны, на что указывает его широкая улыбка, но вовсе не насмешка над тщетой мирской жизни. Он обладает невидимыми чудодейственными силами, которые всегда обращены на благо других. В его силах нет никакой тайны; все они есть следствие его собственной трансцендентальности. Когда вы осознаете, что феномены являются порождением сознания, и когда само ваше сознание фиксированно и сосредоточенно, вы способны своим сознанием творить феномены.

### **ПОВЕРХНОСТНОЕ ПОНИМАНИЕ И ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**

Многие обычно задаются вполне обоснованным вопросом о том, реален ли сам надмирской опыт практикующих дзэн людей и иных подвижников или это плод их воображения. Даже Бимала Черн Лоу, пишущий об истории [создания] палийских канонов, говорит:

Госпожа [К. А. Ф.] Рис-Дэвидс совершенно права, подавая идею нирваны как простого прекращения зла, а нам следует добавить: и начала добра.

Поскольку совершенно ясно, что этот ученый был знаком с палийским текстом, где дается знаменитое, приводимое ниже описание нирваны самим Буддой, то, вероятно, он не понял истинного значения учения Будды.

Существует состояние, когда нет земли, воды, огня и воздуха, когда нет сферы бесконечного пространства, бесконечного сознания, отсутствия чего бы то ни было [т. е. пустоты] или сферы ни восприятия, ни невосприятия, когда нет этого мира, потустороннего мира или обоих этих миров, нет солнца и нет луны, когда не рождаются и не умирают, когда нет длительности, а значит, ни упадка, ни подъема. Это не есть нечто постоянное, оно не двигается, оно зиждется на пустоте. Это и есть конец страдания.

Будда здесь говорит как раз о том, что нирвана — это то состояние, когда адепты выходят за пределы материи и сознания, пространства и времени. (Земля, вода, огонь и воздух являются четырьмя первоэлементами материи; сферы бесконечного пространства, бесконечного сознания, пустоты, невосприятия относятся к сознанию; миры, солнце и луна представляют пространство; рождение, смерть и иные события относятся ко времени.) Иными словами, нирвана — это постижение конечной реальности, или дзэн. В подобном «состоянии» добро — зло или иная форма двойственности становится излишней.

Несмотря на то что доктор Томио Хираи в течение двадцати лет изучал [жизнь] дзэнских монахов, он замечает: «Я подозреваю, что религиозными заблуждениями диктовались утверждения всех дзэнских монахов о том, что они достигли просветления в результате иступленной медитации дзэн». Но кому же следует верить: доктору Томио Хираи или всем дзэнским мона-



хам? Как указывает Будда, не следует принимать учение, основанное лишь на одной вере, на писаниях либо авторитете учителей; оно должно основываться на собственном понимании и опыте.

Некоторые горячо верующие буддисты спрашивают: «Почему сами наставники не показывали истину неверующим?» Хотя многие наставники делали это посредством подробного объяснения и комментирования соответствующих сутр, в своем подходе к данному вопросу они прежде всего руководствовались тем, что бремя поисков истины должно лежать на плечах взыскующего эту истину. Если человек продолжает судорожно цепляться за свое предвзятое мнение как за единственно верное, никакие показы или доказательства не переубедят его. Но если он сможет усмирить гордыню и проявить добрую волю, то буддийские наставники могут указать тот путь, который они сами прошли, чтобы достигнуть пробуждения или просветления; хотя они никогда не скажут: «Это единственный путь; следуй ему». Напротив, они попросят его самого выяснить, что есть пробуждение или просветление.

В отличие от некоторых религий или [духовных] дисциплин, где играют роль слава, известность или даже денежные посулы, в буддизме этого нет. Буддийский наставник покажет вам путь к истине не ради выгод, которые он может получить, но руководствуясь своим великим состраданием. Все это породило самонадеянность у некоторых представителей Запада, полагающих, будто, ступив на путь духовного самосовершенствования, они тем самым делают любезность [своим] наставникам, что, конечно, нелепо и безосновательно. Если вы жаждете конечной истины, то должны искать ее сами, и тогда вам посчастливится найти просветленную личность, которая укажет вам путь [к самой истине], этот путь долог и труден.

Ниже приведены два описания личного опыта [практики дзэн] двух современных искателей истины. Оба описания взяты из классического произведения профессора Холмса Уолша «Практика китайского буддизма, 1900–1950».

Вначале описывается опыт пробуждения дзэн неизвестного китайского монаха, сообщившего о своем опыте Джону Блофелду, знаменитому европейскому буддисту, когда тот сам искал истину в Китае:

Я обнаружил для себя: если я просто сижу совершенно тихо... и открываю свой ум для... — нет, скорее ни для чего — просто открываю свой ум; то (хотя ничего не происходит ни в первый, ни во второй раз) однажды я вдруг начинаю чувствовать некий ответ [на свои действия]. Мое сердце будто говорит со мной, открывая мне тайны, которые я даже и не мог вообразить. Затем я оказываюсь в состоянии неизъяснимого блаженства. Что придает мне надежду, так это то, что всякий раз, когда подобное происходит, [блаженный] свет пребывает со мной немного больше.

Вторая запись принадлежит досточтимому Сюй Юню, знаменитому настоятелю храма Наньхуа в Китае, где описывается его опыт просветления во время медитационных недельных занятий в монастыре Гаоминь в 1895 году:

С этого момента все мои мысли внезапно прекратились. Моя работа стала продвигаться. День и ночь слились воедино. Я не двигался, я летал. Однажды ночью, отдыхая от медитации, я открыл глаза и внезапно узрел сияние, подобное яркому дневному свету. Я мог видеть сквозь все, видеть, что внутри и снаружи... Прислуживающий монах согласно заведенному порядку разливал кипяток, который попал мне на руку. [Выпавшая из моих рук] чашка упала на землю и с сильным звоном разбилась. Внезапно все корни сомнений ока-

зались вырваны. Во всей своей жизни я не испытывал подобной радости.

## ИСЧЕЗАЕТ ЛИ ДУША В НИРВАНЕ?

Буддизму присуща необычайная глубина, поэтому зачастую его неверно понимают. К примеру, многих (в том числе и меня раньше) озадачивает само понятие нирваны или просветления. Некоторые ошибочно полагают, что нирвана — это полное угасание (прекращение), когда ничего не остается, даже души. Август Карл Райшауэр, который познакомил Запад со многими сторонами буддийского учения и доброжелательно относился к буддизму, хотя сам являлся христианином, не был свободен от некоторых довольно серьезных заблуждений, что видно из следующего его высказывания:

Когда человек просветлен и видит вещи в их истинном свете, то что же он действительно видит? Он видит, что все вещи непостоянны и что всякое индивидуальное существование в своей основе есть существование страдания, для того чтобы избежать в этой жизни страдания, истинно мудрый человек должен отказаться от всех желаний для себя [как индивидуальности) и тех вещей, которые составляют подобную жизнь. Иными словами, Просветленный видит: то, что мы обычно именуем «я», является величайшей иллюзией, и познать это — значит освободиться от уз индивидуального существования. Свобода от уз индивидуальности как раз и составляет истинное спасение.

Ошибочные представления, как объяснялось во многих разделах данной книги, вызваны неумением различать обыденное знание и космическую мудрость — настоящая проблема, с которой, как полагают махаянисты, приходится сталкиваться многим хинаянистам. На феноменальном уровне обыденного знания дейст-

вительно верно то, что «все вещи непостоянны и что всякое индивидуальное существование в своей основе есть существование страдания»; но на трансцендентальном уровне космической мудрости все постоянно, всеведуще и наполнено блаженством. Надмирская цель дзэн и состоит в актуализации этой трансцендентальной реальности.

Верно также, что на уровне обыденного знания учение дзэн и всех других школ буддизма состоит в «освобождении от уз индивидуального сознания». Все это может создать впечатление, что спасение или нирвана означает исчезновение индивидуума. Но если мы наделены космической мудростью, то осознаем, что в трансцендентальном плане отсутствует какое-либо исчезновение, поскольку на первый план здесь выступает вовсе не индивидуум. Индивидуум, который «реален» на уровне нашего обыденного сознания, является иллюзией. Нирвана или просветление есть непосредственный опыт того, что индивидуум, всякий индивидуум, в действительности является космической реальностью — здесь нет какого-либо различия между познающим и познаваемым.

Все это неизбежно подводит нас к вопросу: «Если нет индивидуальности, означает ли это также, что нет и «я», или души?» Иными словами, верит ли дзэн-буддизм, в частности, и буддизм вообще в существование «я», души? За исключением буддизма Тхеравады или Хинаяны, все иные школы буддизма не сомневаются в существовании «я», или души, в феноменальном мире, подобно тому, как существуют стулья и горы. Современный наставник, досточтимый Шэн Янь, говорит:

Если в глубоком просветлении есть существование, то имеется ли там также и «я»? Если бы «я» не существовало, вы были бы не способны что-либо делать.

Если что и уничтожается, так это «эго», что означает существование исключительно ради самого себя. В действительности исчезает лишь привязанность к «я».

В своем классическом труде «Буддизм в Китае» Кеннет Чэн пишет:

В китайском буддизме сама идея неуничтожимой души была выдвинута довольно рано: эта душа вечно скитается в море бедствий из-за своей привязанности ко множеству вещей сего мира.

Но наиболее авторитетное мнение о «я», естественно, исходит от самого Будды:

Я мысленным взором обозрел весь мир, и мне никогда не приходилось встречаться с чем-либо более дорогим любому человеку, чем его собственное «я». Поскольку каждому дорого свое «я», то пусть каждый, желая себе выгоды, не навредит другому.

Здесь Будда говорит о «я» в феноменальном мире. Все школы буддизма, включая Тхераваду, признают тот факт, что то же самое «я», которое обрело окончательное просветление наподобие Будды Сиддхартхи Гаутамы, существовало и бесконечное число жизней назад.

Но в конечной реальности «я», или душа, — подобно всем иным феноменам, включая небеса, преисподнюю и физический мир, в котором мы живем, — всего лишь иллюзия! Иными словами, когда «я» достигает просветления, оно осознает, что его личное «я», или душа, в действительности является Вселенским «я», или Вселенской Душой. Некоторые именуют такую Вселенскую Душу Богом. Буддисты называют эту конечную истину по-разному: Татхагата, Будда, нирвана, бодхи и пустота; адепты дзэн часто именуют ее как собственная природа или изначальный облик.

Поскольку тхеравадины не могут понять этой космической мудрости, которая позволила бы им различить

трансцендентальное и феноменальное, они полагают, что «я», или душа, не существует — это верно для трансцендентального мира, но не для феноменального. И все же отрадно видеть, как в отличие от менее именитых учителей Тхеравады, которые заявляют, что учение Махаяны является, поздней фальсифицированной формой буддизма, великие наставники Тхеравады, такие, как Валпола Рахула, говорят, что и Махаяна и Тхеравада вышли из одного учения Будды. К примеру, Валпола Рахула говорит:

Самой верной аксиомой дзэн является обретение буддовости непосредственным взглядыванием в свою собственную природу... Очевидно, что под словом «Будда» здесь подразумевается не человеческий Будда Гаутама, который представлял собой *Саммасамбуддху* (Окончательно и Полностью Просветленного)... Слово «Будда» используется в своем исконном значении «пробужденный» или «просветленный» (от корня *будд*, пробуждаться). Тот, кто познал Истину (*нирвану*), может быть назван в этом смысле Буддой, что также согласуется с традицией Тхеравады.



## ГЛАВА 23 ДЗЭН В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

### КАК БЫТЬ БОЛЕЕ УДАЧЛИВЫМ И БОЛЕЕ ЖИЗ- НЕРАДОСТНЫМ

*Когда свеж ваш ум и вы живете полной жизнью, а не просто существуете, выживаете, вы способны оценить красоту и прелесть окружающей вас жизни.*

#### ПРОСТОЙ, ПРЯМОЙ И ДЕЙСТВЕННЫЙ

Вполне естественно, что многие люди не готовы или не заинтересованы в духовной практике. Но даже если вы не готовы или не заинтересованы практиковать дзэн в качестве духовной дисциплины, вы можете привнести ощущение дзэн в свою повседневную жизнь и извлечь много пользы из этого. Дзэн помогает нам наилучшим образом раскрыться как в мирском, так и в надмирском планах [бытия]. Основой практики дзэн является медитация, но вы можете практиковать дзэн в познавательном плане, усваивая при этом некоторые его принципы.

Три основные черты, отличающие дзэн, заключаются в его простоте, прямоте и действенности. Если ученик дзэн желает, чтобы учитель успокоил, к примеру, его ум, он не будет прибегать ко всякого рода ритуалам, вычитывать, что такое ум, а затем, рассыпаясь в любезностях, в иносказательной форме излагать учителю свою просьбу. Он просто пойдет к учителю и скажет: «Сударь, успокойте, пожалуйста, мой ум». И учитель не будет вникать в заботы ученика, утруждать того длинной беседой или измерять частоту волн его мозга. Он

прямо скажет: «Принеси свой ум, и я успокою его для тебя» или, если пожелает узнать, что заботит ум ученика, он просто спросит: «Что заботит твой ум?»

Такие проявления или утверждения оказываются действенными, потому что соотносятся с конкретной ситуацией. Например, когда Бодхидхарма попросил Хуэйкэ принести свой ум, чтобы наставник мог его успокоить, Хуэйкэ обрел просветление. Позже, когда Хуэйкэ попросил своего ученика Сэнцаня принести ему свои грехи, чтобы тот мог очистить Сэнцаня от них, Сэнцань пробудился. Наставники говорили как раз то, что было наиболее действенно для данного человека и данной ситуации. Для другого человека или в другой ситуации их советы были бы иными — возможно, они заткнули бы рот ученику или ударили палкой.

Мы можем извлечь полезный урок из простых и прямых действий адептов дзэн. Так, если вы пожелаете в следующий раз договориться с кем-нибудь о встрече или поинтересоваться у своего начальника насчет повышения оклада, вместо того чтобы думать, как это сделать и делать ли вообще, ступайте к нему и просто и прямо скажите — вежливо, или стуча по столу, или как-то иначе в соответствии с ситуацией: «Мне хотелось бы договориться о встрече» или «Я требую повышения оклада».

Простота, прямота и действенность дзэн нашли прекрасное отражение в шаолиньском кунг-фу и шаолиньском цигун, в двух шаолиньских дисциплинах, служащих как для подготовки [к опыту переживания] дзэн, так и для самой формы его проявления. Все формы [движения] шаолиньского кунг-фу просты, прямы и действенны. Когда представитель шаолиньской школы кунг-фу хочет отразить атаку соперника или нанести ему удар, он делает это посредством простого, прямого движения



в отличие, что любопытно, от представителя школы тай-цзи цюань, который вначале подкорректирует положение тела и ног, а затем приступит к отражению атаки, и не напрямую, а посредством круговых движений, чтобы свести к минимуму силу соперника. В отличие от шаолиньского представителя, который после отражения атаки сразу же наносит удар, представитель школы тай-цзи цюань после отражения атаки, довольно сложным маневром следуя за движением соперника, заставляет его занять невыгодное положение и лишь затем наносит удар. Действительно, сравнительное изучение шаолиньского кунг-фу и тай-цзи цюань, являющихся, каждый по-своему, прекрасными [воинскими] искусствами, показывает нам простой, прямой и действенный характер дзэн и плавные, текучие движения воды, за которые ратует знаменитый даосский канон «Дао дэ цзин».

Шаолиньский цигун также прост, прям и действен. К примеру, если представитель шаолиньского цигун желает укрепить свою выносливость, вместо того чтобы, задыхаясь, преодолевать несколько километров или, обливаясь потом, заниматься несколько часов в гимнастическом зале, он выполняет дыхательные упражнения в течение 15 минут, чтобы очистить соответствующие меридианы для улучшения потока энергии и увеличения собственного энергетического уровня, черпая саму энергию из космоса. Когда вы поймете, что улучшение потока энергии и увеличение энергетического уровня ведет к укреплению выносливости, что в свою очередь является *причиной*, а не *следствием* более совершенного бега или более совершенного выполнения атлетических упражнений, вы сможете оценить, сколь простым, прямым и действенным является сам подход шаолиньского цигун [к проблемам здоровья]. Действительно, те упражнения шаолиньского цигун, ко-

торым я обучил буквально сотни людей, чтобы помочь справиться с такими болезнями, как астма, гипертония, пептические язвы, диабет и рак, были чрезвычайно простыми.

## ГЛУБОКОЕ В ПРОСТОМ

Когда мы говорим о простоте этих дисциплин, это вовсе не значит, что шаолиньские кунг-фу и цигун, любые действия или утверждения дзэн поверхностны и не глубоки; на самом деле они очень глубоки. К примеру, ответ Бодхидхармы «Принеси свой ум» на просьбу Хуэйкэ успокоить его ум столь глубок, что он доступен только тем, кто достиг уровня развития Бодхидхармы и Хуэйкэ. Тот же самый ответ, данный человеку с менее подготовленным уровнем сознания, несмотря на простой и ясный язык, поставит того в тупик. Многие читатели найдут гунъани или коаны непонятными, поскольку уровень развития самих читателей не соответствует уровню развития монахов, которым гунъани и были адресованы вначале. Равным образом, простой [в исполнении] блок шаолиньского кунг-фу может быть достаточно глубоким [по своему содержанию], что является следствием многовековых усилий шаолиньских наставников по поиску лучших путей отражения конкретной атаки, включая учет различных боевых факторов, таких, как комплекция и сила противника, имеющееся пространство [для маневра] и возможные, следующие за выполнением блока, действия. И блок в кунг-фу, и ответ Бодхидхармы просты в том смысле, что все ненужные на данный момент движения или слова отбрасываются, остаются лишь те, что принесут желаемый результат.

С другой стороны, большинство людей, наблюдавших прекрасное исполнение [действий] шаолиньского кунг-фу, поражает красота форм [движений], которые,

без сомнения, более сложны и изощренны, чем формы иных воинских искусств, вроде каратэ, таэквондо или западного бокса. Как же можно называть подобные формы [движений] кунг-фу простыми, возможно, спросите вы? Все дело в том, что они просты в отношении выбора возможных движений, которые принесут то же самое желаемое действие. Поскольку шаолиньское кунг-фу имеет более древнюю историю по сравнению со многими иными существующими сегодня воинскими искусствами, в кунг-фу создан огромный арсенал боевых приемов. Там, где, к примеру, иные единоборства могут предложить два или три приема для конкретной ситуации боя, шаолиньское кунг-фу располагает двадцатью приемами. Поэтому оно более изощренное, разработанное единоборство, чем все остальные, включая и тай-цзи цюань.

Если шаолиньское кунг-фу отражает такие черты дзэн, как простота, прямота и действенность, то почему они не ограничиваются двумя-тремя приемами вместо двадцати? Это будет называться ограниченностью, а не простотой в вышеупомянутом смысле, что также подорвет действенность кунг-фу. Шаолиньское кунг-фу располагает большим выбором приемов, чтобы справиться с любой боевой ситуацией. Боец может выбрать наиболее подходящий в данном случае прием. К примеру, бойцы с различной физической комплекцией не будут пользоваться одним и тем же приемом для отражения атаки или, если боец хочет подтолкнуть противника к продолжению своей атаки, прием в данном случае будет иным. Но независимо от типа привлекаемых приемов, даже если они довольно изощренны сами по себе, в них нет ничего лишнего. Если, к примеру, в данной ситуации три различных приема ведут к желаемому действию, приверженец кунг-фу воспользуется самым простым и наиболее прямым приемом.

Такое краткое описание кунг-фу вовсе не уводит нас от темы разговора; оно показывает, как на практике проявляется простота, прямота и действенность дзэн. Чтобы показать, как проявляют себя те же черты дзэн в сфере языка, прекрасным примером здесь послужат гуанъани или коаны. Подобно тому как незнакомые с шаолиньским кунг-фу люди сочтут его сложным, так и люди, не готовые к пробуждению дзэн, найдут гуанъани непонятными. Всякого, кто читал гуанъани в этой или других книгах, должны поразить простота и прямота их языка, даже если читатель и не смог проникнуть в их истинный смысл. Посмотрим на язык следующего гуанъаня, взятого из знаменитого классического сборника «Скрижали Лазурной скалы» (*кит.* «Би янь лу»):

Однажды [глава Собрания *шанцзо*] по имени Дин, придя к Линьцзи на собеседование, спросил: «В чем заключается великий смысл буддийской дхармы (учения)?» Линьцзи спустился со своего соломенного сиденья, схватил его за грудки и дал ему звонкую оплеуху, а затем резко оттолкнул. Дин застыл на месте в глубоком замешательстве. Стоящий рядом монах закричал на него: «Глава собрания Дин! Почему не кланяетесь?!» Тогда Дин поклонился Линьцзи, и в этот момент его постигло великое озарение.

Трудно найти другой вид прозы, более простой и прямой в отношении языковых средств, чем гуанъань, и, если вы готовы к пробуждению дзэн, гуанъань может оказаться довольно действенным. В приведенном выше гуанъане отсутствует описание наставника, главы Собрания или иных монахов, нет рассказа об испытываемых ими чувствах до, во время или после случившегося, что свойственно иным жанрам литературы. Здесь даже не упоминается время и место действия. Все эти литературные приемы излишни в чаньских гуанъанях; они отброшены потому, что не способствуют желаемому действию.

Когда мы говорим о простоте гунъаня, это вовсе не означает, что он поверхностен и неглубок. Приведенный выше гунъань, как и все остальные, является прекрасным примером того, как глубокое заключено в простом. К чему пробудился глава Собрания и как оплеуха или вмешательство другого монаха подтолкнуло его пробуждение? «В чем заключается великий смысл буддийской дхармы?» был в действительности риторическим вопросом: каждый из действующих лиц гунъаня знал дословный ответ. Оплеуха Линьцзи должна была заставить главу Собрания перестать прислушиваться и, соответственно, искать выражаемый словесными суждениями ответ и должна была указать на то, что учение Будды — просветление — неизъяснимо. Подсказка монаха явилась как бы пусковым механизмом постижения главой Собрания намеренного бессловесного ответа наставника и прозрения, что космическая реальность трансцендентальна, запредельна.

Практикуя на словах и на деле такие черты дзэн, как простоту, прямоту и действенность, мы сможем сделать повседневную жизнь осмысленной и стоящей как для нас самих, так и для других. Уместно здесь заметить, что подобные черты свойственны творениям великих ученых, философов и учителей. Эйнштейновскую теорию относительности, совершившую переворот на Западе во взглядах на мир, нельзя было выразить более просто, прямо и действенно, чем знаменитой формулой  $e = mc^2$ .

Взглянем на первую строку «Дао дэ цзин» Лао-цзы: «Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное дао». Хотя немногие могут понять эту великую космическую истину, она, пожалуй, чрезвычайно проста, пряма и действенна. Если вы достаточно хорошо поняли данную книгу, то для вас не составит труда

постигнуть смысл знаменитой строки Лао-цзы. Он выражает здесь на даосском языке то, что наставник дзэн пытается передать своим ученикам необычными средствами — как записано в гунъанях, — что конечная реальность неизъяснима. Стоит нам прибегнуть к названиям при описании конечной реальности, тотчас возникают различия, приводящие к феноменальному миру, и то, что мы описываем, уже не является конечной реальностью.

Если мы не понимаем формулу Эйнштейна или вступительные слова Лао-цзы к своему трактату, несмотря на простоту, прямоту и действенность их языка, то это происходит оттого, что не учли всей заключенной в них глубины. Именно здесь и проявляется роль великих учителей: они позволяют [нам] постигнуть смысл глубоких и сложных представлений. И их учения всегда просты, прямы и действенны. Лишь посредственные учителя и писатели — возможно, пытаясь изобразить свое величие, или из-за собственного непонимания — запутывают простые вопросы.

Посмотрим, насколько просто, прямо и действенно изложено учение величайшего учителя Будды, даже когда его переводят на другой язык, столь отличный от оригинального лексикой и грамматическим строем. Сама простота, прямота и действенность учения тем более впечатляют, когда мы постигаем, что оно затрагивает самые глубинные проблемы — как верующий может своей практикой достичь просветления:

Что же такое срединный путь? Это просто благородный восьмиступенчатый путь, иными словами, включающий: правильное воззрение, правильное стремление (решимость), правильную речь, правильное поведение, правильный образ жизни, правильное усилие (усердие), правильную внимательность (памятование),

правильное сосредоточение. Таков срединный путь, открытый Совершенным, дающий [правильное] видение и мудрость и ведущий к миру, к прозрению, к ниббане.

## ДЕЙСТВУЙ, А НЕ ТОЛЬКО РАССУЖДАЙ

Наряду с простотой, прямоотой и действенностью своих поступков и слов, вы можете и иным образом привнести принципы дзэн в свою повседневную жизнь. Два принципа дзэн, способные обогатить вашу собственную жизнь и жизнь других [окружающих вас] людей, гласят: «Действуй, а не только рассуждай» и «Будь внимателен [к происходящему в] данный момент».

Первый принцип является основополагающим для буддизма. Поэтому, когда склонные к доказательствам и суждениям мужи задавали Будде вопросы относительно метафизики и космологии, Досточтимый предпочитал хранить благородное молчание, хотя и обладал высшей премудростью в данных областях. Именно по этой причине Бодхидхарма просил своих учеников сжигать свои писания; он видел, как они становились рабами слов вместо того, чтобы практиковать учение, выраженное словом. Принцип дзэн «делать, а не говорить» широко представлен в гуньянях, где его символом являются, к примеру, окрик Линьцзи и посох Дэшаня (см. главу 12). Когда ученики спрашивали своих наставников, что такое дзэн, вместо объяснения, что конечная реальность неизъяснима, Линьцзи кричал на них, а Дэшань обхаживал посохом. Многие их выдающиеся воспитанники обрели пробуждение или просветление таким способом.

Этот принцип прекрасно проявляется в шаолинском кунг-фу и шаолинском цигун. Наставника шаолинского кунг-фу или цигун отличала глубина его мас-

терства, а не широта знаний, хотя большинство наставников были довольно начитанными людьми. Если шаолинский адепт овладевал, к примеру, искусством Золотого Колокола, когда он мог противостоять ударам, не получая повреждений, или искусством передачи своего ци, иначе — жизненной энергии, больным людям для лечения хронических болезней, он мог по праву называться мастером-наставником, даже если знал слишком мало теорию кунг-фу или цигун. Путь к мастерству лежал через практикование единственного приема, необходимого для обретения соответствующих навыков, ежедневно в течение многих лет, а *не* углубленное чтение или изучение иных приемов и навыков. Поэтому сами приемы, необходимые для привития подобных навыков, неизбежно оказывались простыми, прямыми и действенными.

Даже если вы не смогли овладеть искусством Золотого Колокола или посредством удара вызывать у кого-то пробуждение, сам принцип «делать, а не просто рассуждать» может оказаться весьма полезным в вашей повседневной жизни. Если вы, к примеру, не удовлетворены работой ваших служащих или подчиненных, вместо бесплодного увещевания или жалоб своему приятелю предпримите простые, прямые и действенные шаги к тому, чтобы подчиненные стали работать как следует.

Запад и Восток имеют совершенно различный подход к проблеме дела и слова практики и обучения. В восточной традиции упор делается на практику, тогда как на Западе — на слово, или обучение. Обычно, когда на Востоке ученик занимается под руководством наставника, будь то дзэн, кунг-фу, цигун или иного рода дисциплины, он полностью доверяет учителю и делает все, что тот говорит. И такой ученик обычно не знает



практически ничего, за исключением тех немногих сведений, которые получает от учителя.

К примеру, когда я впервые взялся за кунг-фу под руководством своего первого наставника, Сыфу Лай Цинь Ва, иначе Дядюшки Справедливость — так он был более знаком широкой публике, — я практиковал стойку в позе всадника, наиболее трудоемкое упражнение из всех, какие мне известны, в течение месяцев, поскольку мой учитель требовал этого от меня. Спустя годы, когда я занимался цигун, а затем дзэн с Сыфу Хо Фатт Намом, преемником в третьем поколении преподобного Дзян Нана из Шаолиньского монастыря, то практиковал космическое дыхание, а позднее «сидение в позе лотоса, ни о чем не думая и ничего не делая» в течение нескольких лет, не зная даже, какие выгоды они мне могут принести. Сама мысль спросить учителя, почему мы делаем то, что делаем, никогда не приходила мне в голову, ибо подобный шаг был бы явным выражением недоверия [к учителю]. И лишь значительно позже я обрел теоретические знания, которые подводили основу и объясняли мой прежний опыт.

Большинство на Западе посчитали бы такое смиренное поведение странным и неразумным, и в какой-то мере они правы. Прежде всего западное отношение к учителю отлично от традиционного восточного. Для меня мои учителя были тем же, чем был для меня отец — в восточном понимании, непререкаемым авторитетом. Многие на Западе относятся к учителю как к равному, с кем они могут чувствовать себя непринужденно, порой даже нехорошо обходиться с ним. Во-вторых, западные люди довольно настырны: они не только будут донимать учителей вопросами, но и постараются прочесть по интересующему их вопросу как можно больше.

Лично я не согласен с первым взглядом на отношение к учителю, но второй представляется вполне ра-

зумным, если только сами расспросы будут вестись в уважительном тоне и, что более важно, если ученики будут «практиковать», а не просто «учиться», в согласии с принципом дзэн «действуй, а не только рассуждай».

Учителя нам не ровня; они, по крайней мере на ступень, выше нас, иначе они не должны и не могут быть нашими учителями. Необходимость уважать учителя и строгая дисциплина служат во благо самим ученикам, иначе их успехи будут незначительными. Когда друзья, ученики или гости замечают мою выдержку, энергию, открытый и спокойный характер, я знаю, что всеми этими качествами в большой мере обязан тому глубокому почтению, которое испытывал (и испытываю до сих пор) к своим учителям. По правде говоря, мне очень повезло; у меня было два лучших учителя в мире, которые не только в совершенстве владели своим искусством, но и подавали блестящий пример своими высокими нравственными качествами. Сам образ их жизни больше, чем их устные наставления, способствовал тому, что я научился понятию справедливости — благодаря Дядюшке Справедливость, о чем говорит его благородное прозвище — и понятию самой совести — благодаря Сыфу Хо Фатт Наму. Они не только говорили о справедливости и совести, но и руководствовались ими в своей повседневной жизни.

Но в настоящее время чрезвычайно трудно отыскать учителей с такими высокими [нравственными] качествами. Когда некоторые начинают обучать цигун или медитации после недельных курсов, вы можете оценить не только их мастерство, но также и те ценности, которых они придерживаются в своей жизни. Поэтому ваши *уважительные* расспросы учителя о его предмете являются разумной практикой, особенно сейчас, когда

многие инструкторы изображают из себя наставников. Если учитель не может удовлетворительно ответить на главные вопросы или не в состоянии как следует продемонстрировать свое искусство, которому он собирается учить, у нас есть большие основания для подозрений. Вежливо задавая учителю вполне правомерные вопросы, а не вступая с ним в полемику по поводу предмета, в котором он должен быть сведущ, или побуждая его продемонстрировать свое умение, можно просто, прямо и действенно проверить его компетентность как учителя.

И если он окажется действительно знающим свой предмет, ученикам все же будет полезно самим ознакомиться с литературой по данному вопросу. Но при этом необходимо помнить, что даже если учитель не окажется достаточно сведущ в теории, он все же может быть довольно искусным в своем деле и поэтому способным многое дать знающим ученикам. Демонстрировать учителю свою начитанность не только неучтиво и неприлично, но и губительно для учебы. Такие ученики должны вспомнить о принципе «действуй, а не только рассуждай»; их знание служит для практических результатов в овладеваемой ими дисциплине, и, что более важно, они должны практиковаться в ней, а не только изучать ее.

В дзэн и других школах буддизма знание, хоть и ценится высоко само по себе, всегда ставится ниже опыта. Человек с дипломом строителя, не умеющий класть кирпичи, уступает необразованному каменщику в смысле строительства дома. Подобное вовсе не означает, что знание неважно; знание служит картой, показывающей не просто маршрут движения, но и место назначения. Без знания большинство учащихся много времени блуждают в потемках. Но недостаточно иметь карту;

учащемуся нужно преодолеть маршрут, чтобы добраться до цели.

Обучая своих учеников искусству кунг-фу и цигун, я всегда объяснял им, какая философия лежит в основе этих дисциплин. Такое знание помогает им лучше уяснить собственные цели и задачи, увидеть имеющиеся средства достижения целей и тем самым добиться более весомых результатов в более короткие сроки. Действительно, многие мои ученики сумели за шесть месяцев достичь того, чего я добивался в течение трех лет. Безусловно, такие успехи связаны не только с моими словами, но и с их делами; благодаря не только самому знанию, но и тому, что знание расширило их кругозор и побудило к усердной практике.

### **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ КО ВСЕМУ, ЧТО БЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ**

Даже если вы регулярно и прилежно занимаетесь, но не вкладываете все свое сердце, разум в то, что вы делаете, вряд ли вы достигнете хороших результатов. Быть внимательным ко всему, что бы вы ни делали, является основополагающим принципом во всех школах буддизма. В монастырях Тхеравады, к примеру, монахи каждый день практикуют медитацию при ходьбе — когда они отчетливо осознают каждый момент, когда их ступни касаются или отрываются от земли — для того, чтобы выработать в себе подобную внимательность.

Говорят, что среди учеников Будды необычайным тугодумом был Суддхипантака; он даже не мог запомнить одну строчку из сутры. Но его решимость обрести просветление была так велика, что он отказался от всего, чтобы стать монахом. Его брат Махапатака, который тоже был монахом, считал, что тому никогда не удастся

продвинуться в своем духовном развитии. Суддхипан-така пролил много слез, ведь духовная практика была единственным важным для него делом. Будда заметил его слезы и проникся великим состраданием к несчастному. Будда спросил его, что тот умеет. Ученик сказал, что он умеет подметать пол. Будда велел ему, подметая пол, повторять про себя: «Очищаю пыль, убираю грязь». Постепенно Суддхипантакка выработал у себя внимательность к каждому своему слову и действию в каждый момент времени, более ничего не деля. Но в итоге он обрел просветление. Так что Суддхипантакка может служить нам вдохновляющим примером: если столь глупый человек сумел обрести просветление, то не может быть отговорки для любого из нас, будто бы просветление нам не под силу.

Поскольку, о чем свидетельствуют многие гуньани, наставник дзэн часто не позволял своим ученикам прибегать к помощи мышления либо иной формы словесного выражения, некоторые могут подумать, что внимательность [т. е. осознанность действий] несовместима с занятиями дзэн, но это не так. Кажущееся противоречие вызвано как неспособностью языка выразить смысловые оттенки, так и неумением различать высокоразвитый ум дзэнских монахов и необученный [нетренированный] ум обычных людей. На самом деле, практика дзэн — это воспитание внимательности. Сознание прежде всего должно научиться достигать одноточечности [своего состояния], а затем уже расширяться. На языке дзэн это означает, что мы вначале укрощаем наше сознание, затем достигаем [состояния] не-ума, представленного в «десяти изображениях [поиска быка]» картиной укрощения быка, с последующим исчезновением самого сознания. В гуньанях, поскольку умы монахов были уже укрощены и успокоены, их наставники могли

прибегнуть к необычным средствам, включая кажущиеся нелепыми ответы, крики и удары, чтобы вызвать в их сознании состояние не-ума, что на языке дзэн означает всесознание.

Помимо практикования многих методов, описанных в данной книге, вы можете выработать у себя внимательность постоянным напоминанием себе, что все нужно делать осознанно. К примеру, когда вы читаете эти строки, сознавайте смысл слов вместо того, чтобы просто пробежать их взглядом. Будьте внимательны к стулу, ко всему, на что вы садитесь, к комнате или иному месту, где вы находитесь. Когда вы едите, то осознавайте вкус и фактуру находящейся во рту пищи, осознавайте соприкосновение ваших зубов с пищей, когда вы ее жуете, осознавайте вашу пищу, проходящую через пищевод, когда вы ее глотаете. Когда вы поднимаетесь или спускаетесь по лестнице, удерживайте свое внимание на подъеме или спуске, не отвлекайте его на документы в вашей конторе или на кого-то, находящегося в другом городе. Когда наставники говорят, что дзэн — это прием пищи, выглядывание из окна или обмен приветствиями, они подразумевают описанное выше применение внимательности в каждый момент.

Вначале вам придется прилагать большие усилия, чтобы быть внимательным к тому, что вы делаете в настоящий момент, но постепенно такое поведение войдет в привычку. Вы никогда не должны вынуждать себя быть внимательными; в противном случае у вас разовьется стресс. Если такое случится, то сделайте несколько упражнений из цигун для снятия напряжения. Будьте ненавязчивы в своей внимательности, как будто вы помимо воли полностью осознаете себя и свое окружение, а на продвинутом этапе — даже то, что происходит внутри вас. И тогда каждый день вы будете нахо-

даться в состоянии дзэн. Ваш ум станет острым, сохраняя при этом покой; вы станете по-настоящему живым, ценящим каждый момент своей жизни и жизни других существ.

Когда мысли ваши свежи и вы полностью осознаете, что живете, а не просто существуете или выживаете, вы способны оценить красоту и прелесть окружающей вас жизни. Срывая цветок, вы способны ощутить его аромат и нежность фактуры, а практикуя медитацию, можете даже ощутить свою прошлую жизнь. Глядя на песчинку, вы сможете разглядеть в ней целый космос.

Вы даже можете, побуждаемые [состоянием] дзэн, интуитивно почувствовать взаимосвязь всего и вся во вселенной. Такие переживания наполнят вас неизъяснимой благодарностью и, независимо от вашего жизненного статуса, вы ощутите радость жизни, и, возможно, в момент прозрения мудрости дзэн вы неожиданно пробудитесь к пониманию того, что счастье зависит вовсе не от богатства, славы или могущества. Вы, возможно, пожелаете поделиться своей радостью с другими. Дзэн настоящего момента [жизни] может принести вам радость, о существовании которой вы раньше и не подозревали. Эта радость изначально присуща вам, и вы испытываете ее сейчас потому, что изменился строй ваших мыслей [т. е. ваше мироощущение], а не вследствие каких-то внешних факторов. Но помните, что изменение вашего строя мыслей является третьим, а не первым шагом в учении Будды, [на пути обретения благодатной кармы, накопления заслуг] следует:

- 1) сторониться всякого зла,
- 2) совершать добро и
- 3) очищать свой ум.

Кто совершает зло, даже если практикует все описанные в данной книге методы, не обретет внутренней

радости. Такова космическая истина: само помышление о зле, предшествующее злomu деянию, оскверняет сознание и неотвратимо приведет к страданию в этой или последующих жизнях. Это не означает, что творящий зло человек уже не спасется. В буддизме нет такого понятия, как вечный грех: если грешник внутренне искренно раскается и будет творить добрые дела, накопленные им заслуги изменят его умственную установку и превратят плохую карму в благоприятную. Судьба человека в его собственных руках: ему не надо даже молить об отпущении грехов; пока есть возможность направить сердце, ум от зла к добру, мы в состоянии изменить установку ума, которая определяет развитие нашей будущей жизни. Тем не менее для тех, кто недостаточно развит умственно или духовно, покаянные молитвы к Богу или Будде, или какому-либо бодхисатве являются огромной духовной поддержкой.

Дзэн, таким образом, показывает нам путь к полной радости жизни. Дзэнские монахи — у которых нет никаких мирских богатств, славы или могущества, чья постель лишь жесткое деревянное ложе, а еда обычно состоит из нескольких овощей и овсяной похлебки или риса (семь зерен которого они ежедневно жертвуют голодным духам, им совершенно неведомым) — одни из самых счастливых людей на земле. Но необязательно становиться монахом, чтобы вкусить неисчислимыя блага дзэн, вы можете практиковать дзэн как мирянин или можете отойти от принятой практики и заниматься дзэн в свободной манере. В рамках нашего повседневного бренного мира дзэн учит нас быть действенными, спокойными, сохранять свежим ум и бодрость в каждый момент жизни; на духовном уровне он показывает нам путь к достижению величайшей цели, к которой может только стремиться любое живое существо.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ДРАКОН В ДЗЭН

Ниже приведена последовательность движений в комплексе «Дракон в дзэн». За подробным описанием следует обращаться к главе 17 «Дзэн силы и движения».



Рис. 17.10. Стойка в позе «отрешенности»



Рис. 17.11. Появляются дракон и тигр



Рис. 17.12. Два тигра готовятся [к прыжку]



Рис. 17.13. Белая змея выплевывает свою энергию



Рис. 17.14. Драгоценный селе-  
зень проплывает мимо лотоса



Рис. 17.15. Черный тигр  
похищает сердце



Рис. 17.16. Белая змея вы-  
плескивает свою энергию



Рис. 17.17. Драгоценный селе-  
зень проплывает мимо лотоса



Рис. 17.18. Черный тигр  
похищает сердце



Рис. 17.19. Красота смот-  
рится в зеркало



Рис. 17.20. Мах рукой из стойки «ложная нога»



Рис. 17.21. Зеленый дракон, прыгающий через стремнину



Рис. 17.22. Золотой дракон резвится в воде



Рис. 17.23. Желтая иволга пьет воду



Рис. 17.24. Радостная птичка прыгает на ветке



Рис. 17.25. Обратное подвешивание золотого лотоса



Рис. 17.26. Красота  
смотрится в зеркало



Рис. 17.27. Мах рукой из  
стойки «ложная нога»



Рис. 17.28. Зеленый дракон,  
прыгающий через стремнину



Рис. 17.29. Золотой дракон  
резвится в воде



Рис. 17.30. Желтая иволга  
пьет воду



Рис. 17.31. Радостная  
птичка прыгает на ветке



Рис. 17.32. Обратное подвешивание золотого лотоса

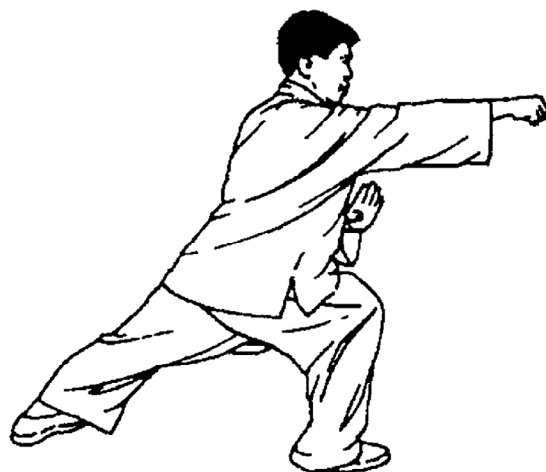


Рис. 17.33. Один дракон выныривает из моря



Рис. 17.34. Покой однопальцевого дзэн во всем космосе

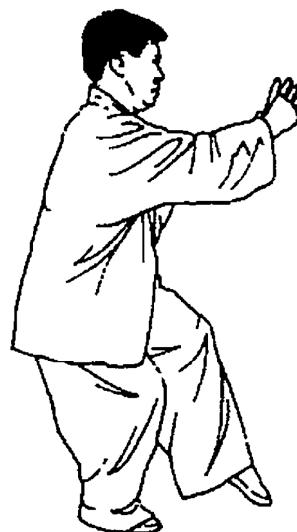


Рис. 17.35. Появление дракона и тигра



Рис. 17.36. Два тигра готовятся [к прыжку]



Рис. 17.37. Медитация в положении стоя



## СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ДЗЭН.....	3
ГЛАВА 2. НЕБУДДИЙСКИЕ И ВУЛЬГАРНЫЕ ФОРМЫ ДЗЭН.....	16
ГЛАВА 3. ВЫГОДЫ ДЗЭН.....	29
ГЛАВА 4. ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЗЭН.....	40
ГЛАВА 5. ИСТОКИ ДЗЭН.....	54
ГЛАВА 6. ДЗЭН КАК КОСМИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ.....	71
ГЛАВА 7. РАСПРОСТРАНЕНИЕ ДЗЭН ИЗ ИНДИИ.....	88
ГЛАВА 8. ИСТОРИЯ РАННЕГО ДЗЭН-БУДДИЗМА В КИТАЕ.....	104
ГЛАВА 9. ДЗЭН ШЕСТОГО ПАТРИАРХА.....	120
ГЛАВА 10. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПОНЯТИЯ ДЗЭН-БУД- ДИЗМА.....	133
ГЛАВА 11. ДЗЭН ВНЕЗАПНОГО ПРОСВЕТЛЕНИЯ.....	150
ГЛАВА 12. РАСЦВЕТ ДЗЭН В КИТАЕ.....	169
ГЛАВА 13. ДЗЭН ОТПРАВЛЯЕТСЯ В ЯПОНИЮ.....	188
ГЛАВА 14. ТИХОЕ ВЕЛИЧИЕ ВЬЕТНАМСКОГО ДЗЭН.....	207
ГЛАВА 15. ПОСТИЖЕНИЕ ДЗЭН В ИСКУССТВЕ И КУЛЬТУРЕ....	226
ГЛАВА 16. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЗЭН.....	247
ГЛАВА 17. ДЗЭН СИЛЫ И ДВИЖЕНИЯ.....	264
ГЛАВА 18. ДЗЭН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ И ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ.....	296
ГЛАВА 19. ДЗЭН ВЫСОЧАЙШЕГО ДОСТИЖЕНИЯ.....	314
ГЛАВА 20. АБСУРДНЫЙ ДЗЭН ИЛИ НЕЧТО ПОДОБНОЕ.....	332
ГЛАВА 21. ДЗЭН СОСТРАДАНИЯ.....	346
ГЛАВА 22. ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ И КЛЮЧЕВЫЕ ВО- ПРОСЫ В ПРАКТИКЕ ДЗЭН.....	362
ГЛАВА 23. ДЗЭН В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.....	387
ПРИЛОЖЕНИЕ. ДРАКОН В ДЗЭН.....	405



Вон Кью-Кит  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЗЭН

Редактор Н. Баринова  
Корректор Л. Савельева  
Оригинал-макет и верстка И. Колгарёва  
Компьютерный дизайн обложки А. Матросова

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.  
Подписано в печать 20.02.1999.  
Формат 84 x 108 <sup>1</sup>/32. Бумага газетная.  
Гарнитура «Школьная». Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 21. Тираж 10000 экз.  
Заказ 305

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»  
109462, Москва, Волжский б-р, квартал 113а, к. 7  
*Для писем: 109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, к. 2*

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93