

Джон Дайдо Лури

ВЕРХОМ НА БЫКЕ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ

Стадии пути
к просветлению
в дзэн-буддизме



ВОСТОК—ЗАПАД

СОФИЯ

Riding the Ox Home

STAGES ON THE PATH OF
ENLIGHTENMENT

JOHN DAIDO LOORI

Edited by Konrad Ryushin Marchaj




SHAMBHALA • BOSTON & LONDON • 2002

Джон Дайдо Лури

ВЕРХОМ НА БЫКЕ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ

Стадии пути
к просветлению
в дзэн-буддизме



«СОСНА»  2006

УДК 294.3
ББК 88.2
Л86

Лури Джон Дайдо

Л86 Верхом на быке вернуться домой: Стадии пути к просветлению в дзэн-буддизме / Перев. с англ. — М.: ООО Издательский дом «София», 2006. — 160 с.

ISBN 5-9550-0572-2

В путешествии полезны карты и дорожные указатели. Серия символических картин «Поиски быка», воспроизведенная в этой книге вместе с переводом старинных стихов и современными комментариями Джона Дайдо Лури, описывает духовный путь практики дзэн. На этом пути человек тщательно изучает самого себя и постигает высшую реальность. Дзэнские картины «Поиски быка» — это карта, по которой мы можем сверять направление на нашем пути к открытию самих себя. И это источник мудрости, к которому мы можем возвращаться снова и снова за вдохновением. Образы картин объясняют трудноуловимую сущность духовной практики, которая приводит нас к неминуемому осознанию глубокой значимости обычной, повседневной жизни.

УДК 294.3
ББК 88.2

© 1999 by the Mountains and Rivers Order.
Loori, John Daido. Riding the Ox Home: Stages on the Path of Enlightenment.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 5-9550-0572-2

© «София», 2006
© ООО ИД «София», 2006

Содержание

Об авторе.....	6
От английского издателя	7
Введение	9
СТАДИЯ ПЕРВАЯ	
В поисках быка	21
СТАДИЯ ВТОРАЯ	
Обнаружил следы быка.....	33
СТАДИЯ ТРЕТЬЯ	
Увидел быка	47
СТАДИЯ ЧЕТВЕРТАЯ	
Поймал быка.....	57
СТАДИЯ ПЯТАЯ	
Укротил быка.....	67
СТАДИЯ ШЕСТАЯ	
Верхом на быке вернуться домой.....	77
СТАДИЯ СЕДЬМАЯ	
Забыл о быке.....	85
СТАДИЯ ВОСЬМАЯ	
Превзошел быка.....	93
СТАДИЯ ДЕВЯТАЯ	
Вернулся к истоку	101
СТАДИЯ ДЕСЯТАЯ	
Вышел на площадь	109
Глоссарий	126
ПРИЛОЖЕНИЕ	
О некоторых разновидностях и исторических параллелях дзэнских картин «Поиски быка»	129

Об авторе

Джон Дайдо Лури — настоятель монастыря Дзэн-Маунтин (Маунт-Тремпер, штат Нью-Йорк, США) и основатель «Ордена гор и рек» — организации, объединяющей дзэн-буддийские храмы, учебные центры и медитационные группы в Соединенных Штатах и других странах. Он является одним из преемников почитаемого мастера дзэн Тайдзана Маэдзуми Роси (1931–1995).

От английского издателя

В настоящем издании использованы картины «Поиски быка», которые выполнил тушью на бумаге Сэнсэй Гёкусэй Дзикахара, известный японский мастер каллиграфии и учитель дзэнской школы Обаку*. Он нарисовал их в 1982 году, во время одного из своих многочисленных посещений монастыря Дзэн-Маунтин, где они в настоящее время и хранятся. Эти картины — прекрасный образец традиционного китайского стиля рисования кистью — *нанга*.

Стихотворения к картинам «Поиски быка», описывающие наше духовное путешествие, сочинил в XII веке дзэнский мастер Гоань (яп. Какуан). Для настоящего издания их перевели Кадзуаки Танахаси и Джон Дайдо Лури. При переводе Дайдо

* Обаку (кит. хуанбо) — буддийская школа, основанная в 1654 г. в Японии двумя монахами из Китая. Славится мастерами каллиграфии. — Здесь и далее прим. ред.

Верхом на быке вернуться домой

Лури постарался привнести в традиционные стихотворения некоторые образы и метафоры, более уместные для гор и рек, окружающих его монастырь Дзэн-Маунтин.

Введение

«Путь просветления» — это духовное путешествие, целью которого является раскрытие нашей истинной природы. Но дело в том, что с самого начала искать нечего. С самого начала мы совершенны и у нас есть всё, что нужно. Во время духовного путешествия, занимаясь специальными практиками, мы лично переживаем это совершенство и подтверждаем для себя его истинность.

Шакьямуни, исторический Будда, достиг просветления путем тщательного изучения своей жизни в сидячей медитации, называемой *дзадзэн*. В момент постижения себя он прямо пережил самую суть бытия. Он воскликнул: «Я, все существа и вся наша великая Земля одновременно вступили на Путь». Этим заявлением Будда ясно указал на присущее ему и нам всем совершенство. Настоящий духовный путь ведет к этому состоянию. Путь — это возвращение к нашему изна-

чальному совершенному состоянию, на которое мы можем опереться в любой момент. В дзэн мы называем это совершенное состояние Истинным «Я», и это самый фундаментальный аспект нашей жизни. Каждый из нас с ним рождается и с ним умирает. Некоторые постигнут факт наличия этого совершенства, некоторые — нет. Однако оно присутствует всегда.

Поскольку нет ничего внешнего, что нужно постичь, ничего, что кто-то может нам дать, и ничего, что мы могли бы получить, — духовное путешествие есть непрекращающийся процесс самоисследования. Мы обдираем один слой нашей обусловленности за другим и подбираемся к основе нашего существа. Обусловленность неизбежна. Она начинается в момент нашего рождения и продолжается всю нашу жизнь, налагаемая культурой, родителями, учителями, религиями, элитой и обществом. Мы все определяем себя через эту внешнюю обусловленность, а вырастая, обнаруживаем, что и свою жизнь проживаем согласно внедренному извне сценарию. В какой-то момент мы можем почувствовать, что что-то не совсем правильно. Ощущая себя ненастоящими,

лишенными смысла и вечно неудовлетворенными, сколько нам ни дай материальных благ и приятных переживаний, мы осознаем, что вся наша жизнь пронизана страданием. Начинают возникать вопросы, а вместе с ними — стремление найти свою истинную человеческую суть и стать совершенно свободными.

Каждый шаг на духовном пути подразумевает прохождение через такой «поворотный момент», когда наши самые сокровенные вопросы всплывают на поверхность. При их осознании появляется возможность укрепить нашу тягу к просветлению. Постигая наши самые глубокие стремления, мы можем начать духовную практику, познавать себя и делиться этой мудростью с другими. На любой стадии пути повторяется этот цикл практики — осознания — актуализации. Снова, и снова, и снова.

Каждый шаг требует вопросов Великого Сомнения: «Кто я? Что есть истина? В чем реальность? Что такое жизнь? Что такое смерть?» Вопросы меняются в процессе духовного путешествия, но вопросы есть всегда. Они — острие практики. Кроме того, нам необходимо иметь веру.

Если мы не верим в себя и в процесс развития, невозможно полностью отдаться этому процессу. Если нет веры, возникают скептицизм и цинизм, и мы не получаем того, что предлагает практика. А наряду с Великим Сомнением и Великой Верой нам нужна Великая Решимость, способность продолжать свой путь, несмотря ни на что. Дзэнский мастер XIII века Эйхэй Догэн сказал: «Изучать Путь — значит изучать себя, изучать себя — значит забыть себя, забыть себя — значит достичь Просветления с помощью тьмы вещей»*. Изучать себя — самое сложное дело для любого из нас. Духовный путь требует невероятных усилий, поскольку мы приучены как раз к тому, чтобы ни на миг не забывать себя. В процессе исследования самого себя обязательно проявится сопротивление. Но когда Великое Сомнение, Великая Вера и Великая Решимость работают вместе, уравновешивая друг друга, — мы находимся на верном духовном пути.

Каждый шаг на этом пути сулит *награды* (достижения и озарения), но обещает и *преграды*

* Трактаг «Гэндзэ коан» («Проявление изначального, присущего всему состоянию», 1233), открывающий основной труд Догэна «Сёбо гэндзо» («Сокровищница Глаза Истинного Закона»).

(трудности и опасности). Награды — это внутренние открытия, которые питают нас и наделяют силой, дающей возможность помогать другим. Они сияют с самого начала нашего путешествия и продолжают сиять все время, поскольку путешествие — это процесс встречи с нашим изначальным совершенством. Преграды же — это труднопроходимые места, все то, что отвлекает и заставляет искать обходных троп. Само духовное развитие подбрасывает нам новые и новые испытания на всем протяжении пути. Мы начинаем с определенным набором проблем и создаем новые проблемы по мере разрешения старых.

Когда нам дают карту местности, мы понимаем: есть карта, а есть реальный ландшафт, по которому предстоит идти. Нам нужно помнить об этом отличии и тогда, когда мы читаем описание духовного пути. Описание пути не есть сам путь. Нет двух людей, которые бы одинаково переживали духовный поиск, поэтому о духовном созревании можно говорить лишь самыми общими словами. Настоящий духовный путь — вне времени и пространства, истории и культуры, указаний и описаний. В каждой религии и духовной традиции есть

описания подлинного духовного поиска. И его стадии, приводимые в описаниях, удивительно схожи. Универсальность таких описаний и делает их полезными путевыми картами. В настоящей книге вы найдете карту, использующую язык практики дзэн.

В традиционных дзэнских монастырях Азии процесс духовного обучения не был четко расписан. Для начинающего ученика он был одновременно таинственным и очень естественным. Если учитель знал, что происходит, то есть на каком уровне находится ученик и что еще ему предстоит уразуметь и постичь, то ученик вовсе не обязательно был об этом осведомлен. Такого подхода японские учителя продолжали придерживаться и на Западе. Я прошел через весь процесс обучения, не получая каких-либо указаний на то, где на самом деле я нахожусь, что мне нужно делать или где у меня пробелы, за исключением того, что мне давал учитель во время личных встреч. Обычно если это и был диалог, то очень краткий. Наше общение в основном сводилось к работе с **коанами** — парадоксальными историями, специально созданными для того, чтобы преодо-

леть «линейные» и «описательные» состояния ума. Учитель либо давал понять, что я могу переходить к следующему коану, либо побуждал меня углубляться еще дальше в тот, над которым я работал. Эта традиция — обучать без указания ученику точки отсчета — глубоко укоренилась на Востоке, но она не так легко принимается на Западе. Ведь мы здесь все одержимы желанием знать, *как у нас дела*, и нам необходимо как-то измерять свой прогресс в сравнении с другими.

Если в Древней Японии кто-то хотел учиться боевым искусствам, он шел к мастеру и просился в ученики. Если мастер соглашался, начиналось обучение, которое могло продолжаться сколько угодно лет — до тех пор, пока мастер не решал, что теперь ученик готов сам учить других. Начинающий ученик подвязывал одежду белым поясом. По истечении многих лет практики этот белый пояс становился грязным. А поскольку пояс — это единственный предмет одежды, который традиционно в Японии не стирался, после шести-семи лет каждодневного употребления он из белого превращался в черный. Так ученик становился обладателем «черного пояса». Это был постепен-

ный, почти незаметный процесс. Широкий спектр цветных поясов, обозначающих различные стадии постижения боевых искусств, был введен относительно недавно, и в первую очередь для западных людей, которым столь мила иерархия. Сейчас кроме белого пояса новичка и мастерского черного в японских боевых искусствах есть пояса желтые, зеленые, коричневые, синие...

Нечто подобное происходило и в дзэн-буддизме. Начиная обучение, я, как и все мои соученики, очень хотел в любой день четко представлять себе, чего именно я уже достиг и какие испытания ждут меня впереди. Памятуя об этом раннем периоде, впоследствии мы в нашем монастыре Дзэн-Маунтин создали, несомненно, произвольную, но весьма полезную карту обучения, основанную на серии старинных китайских картин «Поиски быка». Они символизируют духовное развитие человека с момента начала его духовного поиска до окончания обучения, когда он сам становится учителем.

Существуют разные варианты «Поисков быка»: из восьми, двенадцати и десяти картин. Наиболее известен набор из десяти картин, составленный

Мастером Гоанем*. Мы в монастыре Дзэн-Маунтин приняли стихи и картины Гоаня в качестве вех, приблизительно соответствующих десяти стадиям обучения. Конечно, этот процесс может быть разбит на любое количество этапов. Получая духовный опыт, нет особого смысла делить Путь на четко фиксированные стадии. Однако использование в процессе обучения этих десяти рисунков и сравнение их с нашими переживаниями дает нам возможность *говорить* о духовном пути и увидеть весь процесс в некоторой *перспективе*.

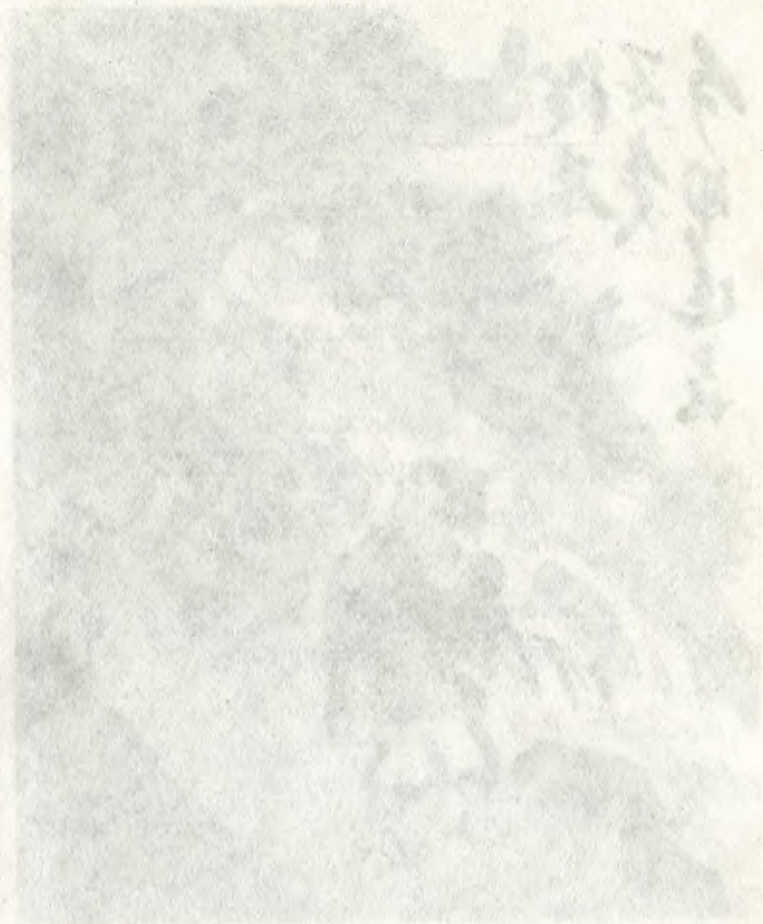
Мне кажется, люди лучше учатся, когда у них есть четкое представление о том, что именно они делают, особенно когда *карты* уравниваются *таинствами*. Таинство — это сердце истинно религиозной жизни. Мы по-прежнему оставляем в дзэн-обучении достаточно много места для великих таинств. И тот же баланс между ясным и таинственным постоянно поддерживается в отношениях между учеником и учителем. Хотя ученики могут *чувствовать*, на какой примерно стадии обучения они находятся, им не дано *знать* этого наверняка — в том смысле, что учитель никогда

* См. Приложение.

Верхом на быке вернуться домой

не дает оценок уровня их понимания доктрин и постижения природы реальности. Ученик дзэн должен получить подтверждение своей силы только изнутри.

Духовное путешествие — это потрясающее приключение: бесконечное переживание безграничной открытости. Десять картин «Поиски быка» и сопровождающие их стихи — это дорожные указатели и вехи. Для одних они полезны, другим могут стать обузой. Пожалуйста, не позволяйте им стать обузой для вас. Воспользуйтесь ими, чтобы сориентироваться на своем пути. А потом с благодарностью забудьте о них.





СТАДИЯ ПЕРВАЯ

В поисках быка

- ☞ Продираясь сквозь кусты ежевики, ищешь быка.
- ☞ Широкие реки, вечные горы — пути не видно конца.
- ☞ Силы на исходе, ум истощен — не можешь его найти,
- ☞ Слышишь лишь шорох кленовых листьев, вечернее пенье цикад.

На первом этапе духовного путешествия вы узнаете о возможности *духовного поиска* как направляющей силы вашей жизни. Это то время, когда мы сосредоточиваемся на беспокоящих нас сомнениях и выясняем свое жизненное намерение. Чего мы должны достичь в течение этой жизни? Что всего важнее для нас?

Есть разные виды поиска. Иногда люди ищут психологического комфорта, иногда физического благополучия, а иногда — духовного блага. Многие люди обращаются к тем или иным духовным традициям в поисках чего-то, с чем данные традиции никак не связаны. Физическое и психологическое удовлетворение часто бывают побочными явлениями духовной практики, но если нас прежде всего интересует, как стать здоровее или успешнее в жизни, — есть более подходящие пути достижения этого. Если же нас интересует постижение

основы бытия, понимание того, кто и что мы такое на самом деле, тогда мы должны начать духовное путешествие. В дзэн все обучение строится вокруг этих фундаментальных духовных вопросов.

Поиск не может начаться раньше, чем появятся вопросы. Если стремление к Просветлению еще не проявилось; если имеющиеся сомнения пока что не являются вопросами жизни и смерти; если вопросов, в сущности, вообще нет, — тогда, очевидно, нет и ответов. Чтобы началась настоящая практика, должен появиться вопрос.

В литературе дзэн есть множество историй, которые указывают на важность наличия «ума начинающего», культивирования «ученического настроения». Мастер Дэшань был выдающимся знатоком Алмазной Сутры, одного из важнейших буддийских текстов. Он жил в Китае в VIII столетии, в правление династии Тан. Это был золотой век дзэн. Дэшань был известен всему Северному Китаю как один из выдающихся комментаторов Алмазной Сутры. Однажды он услышал, что в Южном Китае дзэн преподносится как «специальная передача вне писаний», и был разъярен самой идеей о том, что человеку для самоосознания

не обязательно знать священные тексты и даже вообще уметь читать. Он поехал на юг, чтобы воспрепятствовать ереси.

У этого человека не было никаких вопросов — у него были лишь ответы. Он до краев был переполнен Алмазной Сутрой и решил, что понял учение «от и до». Не было в Сутре такой части, которую он не смог бы процитировать наизусть. Приехав в южные края, он встретился со старой женщиной, продававшей чай на краю дороги и случайно оказавшейся адептом дзэн. Она спросила Дэшаня: «В Алмазной Сутре сказано: “прошлый ум нельзя схватить, будущий ум нельзя схватить, настоящий ум нельзя схватить”; с каким умом ты примешь этот чай, если я его тебе предложу?» Ошарашенный Дэшань погрузился в глубокое молчание, пережив состояние Великого Сомнения. Все, что он знал, оказалось бесполезным. В тот момент твердость его знания дала трещину; в уме образовалась зияющая темная дыра. Так для него начался поиск. Прежде не было вопросов — не было и поиска. Знание его было мертвым.

Старуха привела Дэшаня в чувство и направила в монастырь, где он смог вопрошать и практико-

вать. Он стал учеником Мастера Лунтаня, который понял его вопросы и так сфокусировал их, что в конце концов Дэшань прорвался сквозь свои сомнения.

Мы начинаем духовный поиск, когда наши сомнения всплывают на поверхность. Наши вопросы должны быть реальными, как та боль, которую мы ощущаем, живя не своей жизнью. И они должны быть ясными. Как правило, мы не воспринимаем по-настоящему глубоко то, что делаем, и не всегда понимаем, зачем мы это делаем. Мы не исследуем себя и окружающий нас мир. Мы вряд ли можем четко сформулировать, что всего важнее для нас. Вступая на духовный путь, мы поднимаем свое сознание и проясняем цель.

Только тогда появляется основа для настоящей практики и начинается настоящий поиск себя. Бык, изображенный на картинах Гоаня, символизирует Истинное «Я»; итак, поиск — это, в сущности, процесс открытия нашей собственной природы.

Первая стадия связана с признанием и прояснением стремления к самоосознанию. Именно это стремление к ясности позволит нам справиться со многими слоями нашей обусловленности: выта-

щить каждый на свет, рассмотреть его, отпустить и перейти к следующему, более глубокому.

В нашем исследовании мы, в сущности, занимаемся идеей «я», которая поддерживается в нас понятием о разделенности, о том, что «я» — это все то, что содержится в этом мешке из кожи, и оно отлично от всего остального. Мы имеем дело с идеей «я», которую нам нужно подтверждать, защищать и укреплять, усиливая границы между тем, что «внутри», и тем, что «снаружи». Мы имеем дело с идеей «я», которую постоянно подтверждаем своим внутренним диалогом.

Мы говорим с собой. Мы заняты беседой с самим собой, в которой, как правило, говорим о прошлом или будущем, — прошлом, которое уже произошло и больше не существует, и будущем, которое еще не настало, а значит, тоже не существует. Когда мы говорим с собой, овеществляя «я» при помощи непрерывной болтовни на тему «это я, а то — они», мы упускаем сиюмоментную реальность нашей жизни.

Упуская же момент, мы упускаем всю жизнь. Момент — это и есть наша жизнь. Большинство из нас, занятые своим внутренним диалогом, идут по

жизни, лишь смутно осознавая реальность каждого мгновения. Мы едим, но не чувствуем вкуса; смотрим, но не видим; слушаем, но не слышим; любим, но не чувствуем любви. Мы все время думаем о проблемах, созданных нами самими. Вся информация о происходящем в каждый момент нам доступна, но почему-то мы ее не видим. Наша жизнь ускользает от нас, и мы не замечаем, как она проходит.

Благодаря спокойствию и открытости безмолвного сидения в медитации понемногу начинает рождаться осознание. Мы учимся момент за моментом быть здесь и сейчас. Мы начинаем видеть наш внутренний диалог. Мы осознаем, как много времени уходит, пока мы бегаем за мыслями, и как мало времени в нашей жизни мы проводим осознанно. Занимаясь дзадзэн, мы замечаем свои мысли, позволяем им уходить и обращаем внимание к переживанию дыхания. Мы возвращаем себя к настоящему моменту. Избавляясь от мыслей, позволяя уйти идее «я», мы возвращаем себе свою жизнь. Мы начинаем развивать силу концентрации, возможность направлять наш ум, куда хотим, когда хотим и пока хотим. И это не мелочь. Это награда спокойствия.

Первая стадия длится до тех пор, пока мы не избавимся от багажа, который таскаем на собственной спине. Это зависит только от того, что мы вносим в настоящее. Здесь нет обходных путей. Нам нужно справляться со всеми мыслями, которые перемешаны в нашем сознании и препятствуют ясности ума. Невозможно даже приблизиться к точке спокойствия, если ум все время скачет с места на место, как обезьяна. Но нельзя и просто избавиться от мыслей, не исследовав их и не разобравшись с ними. Мы можем некоторое время игнорировать их, сводить их к минимуму или отрицать их присутствие, но они никуда не деваются. И они обязательно вновь громко заявят о себе, потребуют внимания, вмешаются в наши действия.

Неисследованная жизнь — тяжелая жизнь. Настоящий духовный поиск — это не самовыражение или самоподавление, но самоисследование и пробуждение. Какой смысл в том, чтобы лишь приукрашивать нашу жизнь духовными изречениями и упражнениями? Это самообман, но не духовная практика. Практика — это изнурительное самоисследование. Изучая себя, мы добываем себе силу.

А в возникающем при этом спокойствии мы учимся доверять себе.

Стих, описывающий первую стадию духовного путешествия, гласит:

*Продираясь сквозь кусты ежевики,
ищешь быка.*

*Широкие реки, вечные горы —
пути не видно конца.*

*Силы на исходе, ум истощен —
не можешь его найти,*

*Слышишь лишь шорох кленовых листьев,
вечернее пенье цикад.*

Переживание, когда «силы на исходе, ум истощен», знакомо людям, начинающим духовный путь. Мы ищем, но не можем найти свою тропу. Кажется, что борьба никогда не закончится. Ежевика — это препятствия, с которыми мы сталкиваемся в нашей жизни: идеи, внутренние состояния, модели поведения, мешающие нашей свободе. Они — причина наших страданий, но они же и приводят нас к духовной практике. И начиная практиковать, мы сталкиваемся с ними вплотную.

Путь не ясен. Его легко потерять. На нем множество развилок. Какой маршрут — правильный? Нужен ли мне учитель? Могу ли я сочетать разные духовные практики? Все это — тот кустарник на пути, через который мы должны «продираться». Переплываем реки, поднимаемся в горы — чем дальше идем, тем бесконечнее кажется путь. Повсюду соблазны, и поэтому в конце концов мы чувствуем усталость и опустошенность. Но в то же время, как сказано в стихе, повсюду «шорох кленовых листьев, вечернее пенье цикад». Реальность, к которой мы однажды придем (вернувшись Домой), — здесь, прямо у нас под носом!

На первой стадии практики мы учимся избавляться от всего, становясь пустыми и восприимчивыми. Работая с дыханием, используя переживание дыхания для «укоренения в моменте», мы осознаем деятельность ума, его непрестанно звучащие комментарии. Мы начинаем успокаивать и сосредоточивать ум, находим центр своего бытия, а затем снова и снова, все легче и легче возвращаемся к этой точке спокойствия. Когда мы научились сосредоточению и выработали «однонаправленность ума», начинается вторая стадия.



СТАДИЯ ВТОРАЯ

Обнаружил следы быка

- ☞ У реки, в лесной чаще, находишь следы.
- ☞ Среди ароматных трав изучаешь слабые вмятины.
- ☞ Следы, вдруг ставшие ясными, как далекое небо, ведут тебя в бескрайние горы.
- ☞ Негде укрыться.

На второй стадии духовного пути мы начинаем ориентироваться в матрице учений, предлагаемых традицией. Мы отмечаем, насколько глубочайшие устремления нашей души отклоняются от направления, указываемого традицией, учителями и доступной нам практикой, и приводим наше намерение в соответствие с этим направлением.

Стих гласит:

У реки, в лесной чаще, находишь следы.

*Средь ароматных трав изучаешь слабые
вмятины.*

*Следы, вдруг ставшие ясными, как далекое
небо, ведут тебя в бескрайние горы.*

Негде укрыться.

В результате того, что мы осознали свои запросы, не поддались соблазнам и сконцентрировались на главном, мы сумели найти путь. Когда

мы сосредоточиваем на нем свое внимание, путь становится ясным, как день. Он не что иное, как сама наша жизнь. Смысл этих строк — в том, что мы ищем то, чем уже являемся. Это не что-то внешнее по отношению к нам и нашей жизни. Мы не можем скрыть свою истинную природу.

На второй стадии появляется маленький лучик света. Мы изучаем себя; мы смотрим на других, занимающихся практикой рядом с нами; мы читаем доступную литературу; и, мало-помалу, духовный путь обретает смысл. Важнее всего то, что у нас появляются проблески понимания связи между духовной практикой и нашей повседневной жизнью. Но на этом этапе понимание того, что *наша жизнь и есть наша практика*, чисто умозрительно. Мы понимаем это, но это еще не наш внутренний опыт. Практика пока что не стала проявлением единства тела и сознания в нашей жизни.

На ранних этапах пути многих очаровывает экзотическая «упаковка» духовных традиций — рясы, запахи благовоний, звуки колокольчиков, необыкновенные жесты, новые формы искусства — вся эта особенная аура «святости». Нам нравится убегать в этот необычный «другой»

мир и отстраняться от банальностей повседневной жизни. Нам хочется выбросить за борт то, что нам не нравится в себе, и заменить это на понятия и формы, которые кажутся священными и возвышенными. Интенсивность нашей новообретенной духовности отмечает собой «медовый месяц» практики. Со временем, когда в сидячей медитации наше внимание постоянно вынуждено возвращаться к дыханию и мы лучше познаем, как работает ум, внешние соблазны уходят, духовное развлечение заканчивается и начинается настоящая работа.

Техники, которые используются в начале нашего духовного пути, направлены на улучшение концентрации, расширение сознания, уяснение собственных намерений. Они позволяют нам укрепить доверие к самому себе и ко всему тому, чем мы занимаемся. Мы продолжаем развивать в себе Великую Веру, Великое Сомнение и Великую Решимость — три столпа здоровой практики. Некоторые люди приходят к практике, уже обладая всеми этими качествами, в то время как другим нужно открыть и культивировать их. Когда у нас одновременно есть вопросы, доверие и непреклон-

ность, мы можем превратить наше интеллектуальное понимание в личный, выстраданный опыт.

Уже во время первых попыток исследовать природу «я» мы начинаем видеть придуманные нами же самими ограничения, наложенные на нашу жизнь и весь окружающий мир. Начинаем постигать иллюзорность наших границ, знакомясь с пределами неведомого. Мы то движемся к пределам возможностей практики, то отступаем. Это бег по кругу: вперед к неведомому, затем назад — в безопасность. Но с каждым кругом возрастает сила неудовлетворенности привычными моделями поведения. Познавая свои пределы, мы укрепляем уверенность в себе.

Из-за этих коротких экскурсий в неведомое практике на этой стадии присущ некий привкус таинственности. Обычно мы так сильно увлекаемся практикой, что она может стать чем-то совершенно отдельным от всего остального. «Моя практика» может казаться необыкновенной, особой, тонкой и глубокой — и тем самым несопоставимой с умыванием, приготовлением пищи или подметанием пола. Такой настрой, когда мы разделяем нашу жизнь, возвышая сферы «сакраль-

ной» деятельности, может способствовать лишь усилению органиченности, а не истинному пониманию жизни.

По мере того как сидячая медитация дзадзэн становится неотъемлемой частью нашей жизни, мы продолжаем развивать в себе силу концентрации. В традиции дзэн способность полностью концентрировать внимание на одном виде деятельности называется *дзёрики* (букв. «сила сосредоточения»). Она необходима для настоящего и плодотворного духовного поиска. Без нее мы не можем расширить или углубить наше понимание.

Сила концентрации — это не просто ментальная сила. Это не просто сила, которая направляет наш ум туда, куда нам нужно. Она может проявляться и в виде физических способностей. Я видел мастеров боевых искусств, у которых сила дзёрики была необычайно развита. Одна молодая женщина, занимающаяся каратэ и регулярно посещающая наш монастырь, способна разбить локтем два шлакоблока. Она худощава и весит не больше сотни фунтов, и ее локти выглядят вполне обычными. На них нет ни мозолей, ни накаченных мышц. Но концентрация этой женщины очень

интенсивна и позволяет ей подпрыгнуть и на лету разбить ногой две доски на высоте добрых двух метров.

Человеческое тело, которое в состоянии полностью использовать все свои возможности, — великолепно. Большинство из нас проживают жизнь, используя лишь маленькую часть своего потенциала. Дзэрики дает нам доступ к физическим, умственным и эмоциональным резервам и открывает новые духовные способности. Наша духовная сила начинает проявляться, в частности, как *интуитивный* аспект сознания. Самораскрытие и постоянная концентрация развивают нашу интуицию. Мы начинаем осознавать мир более непосредственно. Мы замечаем в нем новые взаимосвязи, не вполне понятные, но очень точные. И это расцветающее осознание не отфильтровывается нашими идеями и ожиданиями, оно не зависит от разделения реальности на субъект и объект. Оно прямое и целостное. Это основа настоящего понимания, без всякого разделения.

Дзэрики позволяет нам все легче проходить сквозь дымовые завесы и соблазны ума. Мы подбираемся к самой сути вопросов и углубляемся в

них. Задавая вопросы «Что такое истина? Что такое реальность? Что такое жизнь? Что такое смерть?», мы не найдем ответ, если наш ум мечется с места на место. В таком уме нет никакой проникающей силы. Постоянно занятый бесконечными раздражителями окружающего мира, он рассеян, слаб и неэффективен. Когда весь ум целиком сосредоточен на чем-то одном, его сила становится ошеломляющей. Дзэрики позволяет нам ясно увидеть знаки духовного пути прямо перед собой.

Мало-помалу, пока концентрация все возрастает, а осознание делается все более четким, наши мысли успокаиваются и в конце концов исчезают. Внутренний диалог ослабевает настолько, что мы в течение коротких промежутков времени, во время долгих и интенсивных медитационных сессий, переживаем «отпадение тела и ума»*. «Тело и ум отпадают», когда мы *забываем о себе*. Когда исчезают мысли, думающий тоже исчезает, поскольку мысль и тот, кто ее думает, — это две части одной реальности, взаимозависимые сущности. Одно не может существовать без другого. Когда «отпадение» происходит, мы переживаем *самадхи*.

* Автор цитирует знаменитый афоризм Догэна (1200–1253).

Самадхи — это однонаправленность ума, которую переживал Будда, когда увидел утреннюю звезду и достиг Просветления. Поначалу, пока наша концентрация только устанавливается, периоды самадхи очень коротки. Но отзвуки даже этих кратких самадхи сразу же проникают в нашу жизнь. Поэтому опыт «забвения себя» очень важен. Когда в медитации мы испробовали вкус самадхи, это сразу становится заметно. Это проявляется в том, как мы ходим, слушаем, говорим, двигаемся. Начинаются изменения в том, как мы ощущаем самих себя и мир вокруг нас.

В большинстве случаев люди даже не осознают этих сдвигов, но есть хороший критерий того, что они уже начались. Прежде всего перемены в сознании подтверждаются переменами в нашей жизни. В нас появляется новая чуткость и внимательность. Мы иначе видим мир, ведем себя и относимся к окружающему. Эти изменения — очень тонкие. Они не резки, не радикальны. Чаще всего другие люди их замечают раньше, чем мы сами.

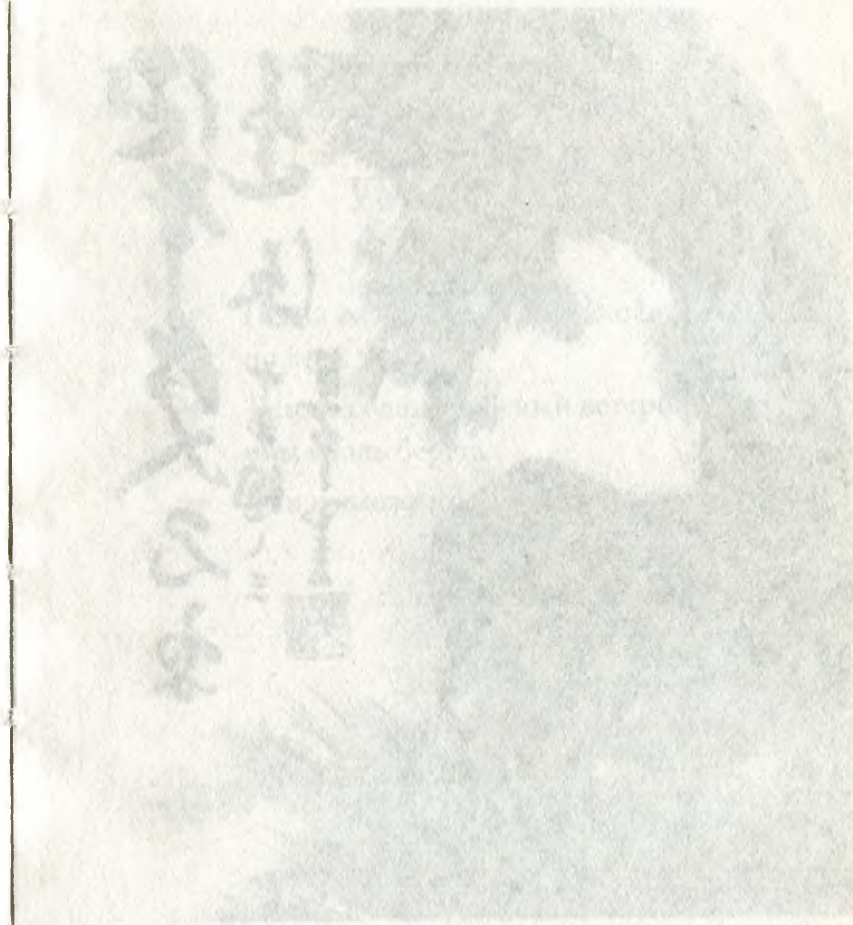
На этой стадии пути часто возникает такая проблема, как *неуверенность*. Признав важность вопросов, мы вдруг начинаем ставить под вопрос

все, что можно. Мы начинаем во всем сомневаться — даже в том, умеем ли мы ходить. Мы сомневаемся, понимаем ли мы хоть что-нибудь хоть в чем-нибудь. Из этой неуверенности и неудовлетворенности рождаются интенсивные эмоции. У некоторых это простой, грубый гнев. У других — страх или беспокойство. Разные люди реагируют по-разному. Когда появляется неудовлетворенность, одни нападают, другие отворачиваются и уходят. И то, и другое вполне обоснованно. И то, и другое благополучно разрешится в процессе практики. Это лишь вопрос времени.

Вторая стадия связана с настойчивостью и терпением. Часто люди приступают к духовной практике с ожиданием немедленного прорыва, озарения, от которого содрогнется земля. Многие из нас привыкли к стилю жизни, подразумевающему высокие скорости, быстрые решения, немедленное вознаграждение заслуг. Один из моих учеников практиковал коан в сидячей медитации. Он занимался со мной почти три года, но потом ему пришлось поехать в командировку в Калифорнию. Находясь там, он решил пройти интенсивный медитационный ретрит с моим учителем. Ретрит

начался с личной беседы. Этот человек сказал моему учителю, что занимается у меня и работает над своим коаном. Учитель спросил: «И давно ты работаешь над ним?» Тот сказал: «Три года». Учитель сразу же позвонил в колокольчик, закончив беседу. Он просто не хотел разговаривать дальше. Три года? Ты еще даже не начал. Уходи.

Работа по изучению самого себя может длиться очень долго. До первого проблеска понимания истинной природы «я» иногда проходят годы. В определенном смысле этот процесс занимает всю жизнь. Люди иногда думают, что им нужно достигнуть совершенства за одну ночь; что если им необходимо прикладывать усилия, то они — духовные неудачники. Мы должны помнить, что усилия — это путь. Цель этих стараний уже присутствует в каждом моменте реальности, в том, как мы проводим нашу жизнь. Практика и есть Просветление. Итак, нам нужно практиковать; нам нужно делать открытия, нам нужно доверять себе и процессу.





СТАДИЯ ТРЕТЬЯ

Увидел быка

- ☞ Песня желтой иволги разносится по лесу.
- ☞ Теплое солнце, нежный ветерок, зеленые ивы вдоль берега.
- ☞ Бык не может развернуться в ежевике.

На третьей стадии духовного пути мы впервые видим истинную природу «я». Здесь речь идет о том, чтобы хотя бы на мгновение полностью пробудиться и иметь ясное видение.

На рисунке, поясняющем эту стадию, мы уже видим заднюю часть быка. Головы не видно: ее скрывают деревья и кусты. В стихе говорится:

Песня желтой иволги разносится по лесу.

Теплое солнце, нежный ветерок, зеленые ивы вдоль берега.

Бык не может развернуться в ежевике.

Кажется, бык собирался удрать в лесную чащу, но застрял рогами в спутанных зарослях и не может больше бежать. Его задняя часть торчит из кустов, и мы видим ее. Мы видим быка. Видим проблеск нашего Истинного «Я».

Впервые мельком увидев быка, мы не сразу понимаем, что же, собственно, видим. Какое-то животное в лесу, по ту сторону поля. Мы видим белое, большое, четвероногое животное — и это всё! Возможно, это белая лошадь. Возможно, это белый лось. Может быть, это бык, а может, и нет. У нас есть общее понимание увиденного, но мы даже не можем быть абсолютно уверены в том, что действительно увидели это. Таково типичное достижение, к которому большинство людей приходят на третьей стадии. Обычно это происходит на очень короткий момент глубокого самадхи в ходе сеанса сидячей медитации. Чтобы это осознание могло случиться, наши шесть чувств должны слиться. Это переживание не-переживания — «нет глаз, ушей, носа, языка, тела и ума»*. На очень короткий период времени мы забываем идею «я» и впервые ясно видим истинную природу реальности.

Этот момент непосредственного восприятия реальности есть *праджня* — мудрость. Строчки «Песня желтой иволги разносится по лесу. Теплое солнце, нежный ветерок, зеленые ивы вдоль берега» описывают озарение, полученное благо-

* «Сутра сердца Праджняпарамиты».

даря этой мудрости. Преодолевая трудности нашей жизни, благодаря практике, мы пришли к точке успокоения. Истинное «Я» стало зримым. То, что прежде всегда было сокрытым, стало ясным, как день. Мы сталкивались с ним каждый день. Оно всегда было перед нами, но мы не видели его. Мы не могли видеть его, потому что у нас не было возможности зажечь свет нашего ума на такое время, чтобы успеть его разглядеть. Наш ум все время скакал с места на место, анализировал, рассуждал, сравнивал, систематизировал, запоминал, жужжал, как сверхмощный компьютер в офисе, непрерывно обрабатывая данные без концентрации на чем-либо, не имея возможности осознать и не вникая в суть.

Видение истинной природы «я» — это переживание неотделимости от всей вселенной. Это, как правило, мимолетная встреча, но она судьбоносна, поскольку касается самой текстуры нашего бытия. Наше озарение — это единение со всем сущим. Это также единение интеллектуального понимания и опыта. То, что мы поняли умом, подтверждается опытом. Наша практика подтверждает истину. Истина уже больше не идея. Это наши тело и ум.

В этот момент истина становится нашей. Мы становимся истиной.

Наша деятельность также подтверждает наши озарения. Наша мудрость начинает работать. Цикл практики продолжается непрерывно: на каждой стадии возрастает устремление к просветлению; есть практика, есть осознание и есть актуализация. Видеть — значит делать. Мудрость начинает проявляться как сама наша жизнь. Постигание осязаемо. Это не философия. Это трансформация. Это изменения в жизни личности. Если их не происходит, это, как правило, знак того, что мы не достаточно погружены в практику. И тогда духовный путь остается абстракцией или развлечением.

Враг, который долгое время еще будет стоять на пути углубления нашего доверия к собственным переживаниям, — это наша необычайно коварная склонность *интеллектуализировать*. Мы даже не задумывались о ее существовании до тех пор, пока не сумели назвать ее. Это неизбежно — сколько бы у нас ни было озарений, мы хотим иметь возможность говорить о них. Мы хотим суметь включить их в нашу систему представлений. Конечно,

абсолютную мудрость нельзя включить ни в какие схемы, потому что она не имеет границ. Она безгранична. Но мы все равно стараемся это сделать и для того, чтобы включить озарения в нашу «базу данных», отрезаем немного здесь, чуть-чуть ужимаем там, изменяем форму. Мы проталкиваем мудрость через фильтры наших первоначальных концепций и запикиваем в хранилище наших знаний. Но то, что мы теперь имеем, — не реальный опыт. Это безжизненная абстракция.

Весенний ветерок — это определенный опыт. Мы можем выбежать на улицу теплым апрельским утром и поймать немного воздуха в стеклянную банку. Закрывать банку крышкой и назвать это «весенним ветерком». Но что у нас есть? Очевидно же, что отнюдь не весенний ветерок. Теперь это становится идеей и перестает быть неопишуемым опытом. Увидев первый проблеск Истинного «Я», люди быстро хватаются за него, делают из него концепцию, удерживают и ужимают его. Но это не то. Главное упущено!

Стремление к интеллектуализации нашей жизни — постоянная угроза духовному пути. Этого никак нельзя избежать. Мы постоянно этим

Верхом на быке вернуться домой

занимаемся. Мы отдаляем себя от нашей жизни своими мыслями. И впереди на духовном пути нас ждет постоянная борьба с этой склонностью. Нам придется учиться принимать и ценить непосредственный опыт и невыразимую словами тайну.





СТАДИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

Поймал быка

- ⇨ Постаравшись изрядно, быка заарканил,
- ⇨ Но он все еще норовист и силен:
- ⇨ То в горы умчится, то исчезнет в тумане.

На четвертой стадии у нас появляется зачаточное понимание природы Истинного «Я». Однако, несмотря на нашу возрастающую способность оценивать реальность непосредственно и точно, этим озарениям все еще очень трудно проявляться в нашей жизни. Одно дело — видеть быка; и совсем другое — его удерживать. Стих рассказывает:

*Постаравшись изрядно, быка заарканил,
Но он все еще норовист и силен:
То в горы умчится, то исчезнет
в тумане.*

Первая строчка, «Постаравшись изрядно, быка заарканил», указывает на взаимосвязь между нашей решимостью и проникновением в суть вещей. Проникновение в суть вещей — это истинное видение; речь идет не о видении объекта субъектом, а о таком, в котором нет разделения на субъек-

ект и объект. Это тождественность субъекта и объекта. Проникновение — это видение всем нашим телом и умом. Это прорыв к восприятию природы Истинного «Я». Термин *кэнсё*, часто используемый в дзэнских писаниях, дословно означает видение природы «я». Но... «он все еще норовист и силен». Это эго. Мы видим природу эго, но оно просто так не сдастся. Оно запрограммировано на появление снова и снова, на постоянное подтверждение себя. Бык «то в горы умчится, то исчезнет в тумане». Эго становится очень скользким, и его практически невозможно схватить.

После первого прорыва начинает работать мудрость. В данном случае мудрость — это не просто накопление знаний. Это не аналитическое изучение реальности, ведущее к стандартному пониманию или объяснению. Мудрость — это прямое восприятие нераздельности мира и нас. Но проявления этой мудрости очень непостоянны. Она то горяча, то холодна.

Зачастую наши поступки не согласуются с нашим пониманием. Мы знаем, что правильно, знаем, как мы должны поступить, но не делаем так, а делаем прямо противоположное. Древний

китайский комментарий* к этой стадии гласит: «Он жил в лесу долгое время, но сегодня я его поймал. Он так одержим окружающим миром, что его трудно вести. Желая сладкой травы, рвется прочь. Его ум все еще упрям и необуздан. Если я хочу его подчинить, то должен взяться за кнут». Это сложная и широкомасштабная борьба — та стадия путешествия, когда мы начинаем трансформировать свои привычки, приобретенные в течение жизни, в соответствии с возникающим пониманием.

Хотя мы уже увидели тщетность наших прочно укоренившихся моделей поведения, они все еще продолжают самовоспроизводиться и проникают в нашу духовную деятельность. Так, вместо того чтобы мечтать о новой машине, как у соседа, мы мечтаем о каллиграфическом свитке, который сосед получил от своего учителя. Или мы можем завидовать чужому продвижению на духовном пути, страдать по поводу того, что кто-то нас «обошел». Мечты о вещах есть мечты о вещах, а зависть есть зависть, к чему бы она ни относилась.

* То есть комментарий Гоаня; см. Приложение.

После первого прорыва появляется также склонность «раздуться от озарения». Это болезнь роста, связанная с достижением, воплощением и усвоением нашего опыта. Нам кажется, что мы получили что-то конкретное, реальное и особенное — нечто такое, чем можно гордиться. Это одно из худших заблуждений, нарушающих основы морально-этического учения дзэн. *Загрязнением* считается даже зачаток мысли о том, что существует различие между обычными существами и Буддами, пропасть между нашим обычным умом и просветленным сознанием Будды.

Мастер Дэшань, лишившийся спеси после встречи со старой торговкой чаем, отправился учиться и практиковать у Мастера Лунтаня и под его заботливым наставничеством постиг свою истинную природу. Получив этот опыт, он стал ярким примером раздувшегося чувства собственной важности. Помните, как все началось? Самоуверенный Дэшань прибыл из северной части Китая, чтобы разгромить «еретиков»-южан и показать им, что такое настоящее учение дзэн. Но женщина, продающая чай, прихлопнула его, как говорится, одной левой. У Дэшаня, к счастью, хватило

ума, чтобы ухватиться за свое сомнение и прийти в монастырь Лунтаня. Там он пережил опыт просветления. И его личность немедленно заявила о себе. С высокомерным видом и драматическими жестами он сжег все комментарии к Алмазной Сутре, которые носил с собой и которым поклонялся. Он все еще был самоуверенным дураком; *постигшим* дураком — ведь он видел природу Истинного «Я», — но все равно дураком.

Его самоуверенность была стойким качеством. В следующий раз мы встречаемся с ним, когда он подходит к монастырю мастера Гуйшаня. К посоху путника прикреплен колокольчик, радостно звещающий о его приближении. Гуйшань был великим учителем, достойным и уважаемым. Дэшань не принял это во внимание. Он вошел, выставя свое эго напоказ и даже не думая приветствовать Гуйшаня. Гордый собой, он прошелся от восточной стороны зала для медитации к западной, огляделся и сказал: «Ничего, никого». Развернулся и вышел. Впрочем, подойдя уже к воротам монастыря, он переосмыслил свое поведение и сказал себе: «Но все же не стоит быть грубым». И приготовился надлежащим образом, со всеми

церемониями встретиться с учителем. Все это время Гуйшань спокойно и пристально наблюдал за ним со своего высокого сиденья. Дэшань подошел к сиденью Гуйшаня, расстелил свой коврик для поклонов, простерся и воскликнул: «Учитель!» Только Гуйшань потянулся за своей мухогонкой, символом учительского статуса, Дэшань вскрикнул, вскочил и убрался оттуда навсегда. Гуйшань же повернулся к старому монаху, стоявшему рядом, и сказал: «Однажды этот малый взойдет на вершину одинокой горы, построит лачугу из веток и станет там бранить Будд и оскорблять предков». Так Гуйшань охладил пыл Дэшаня.

Несмотря на проникновение в суть вещей, несмотря на постижение природы реальности, обусловленность все еще присутствует. Мы испытали духовный прорыв. На мгновение — ясность, на мгновение — свечение нашего ума. Потом, очень быстро, поскольку наша обусловленность безгранична, появляются облака. Это продолжалось всю жизнь, получало поддержку со всех сторон, и теперь не может исчезнуть за оду ночь. Отныне наш духовный путь связан с избавлением от обусловленности без потери ясности; можно

сказать, что это — воплощение в жизнь нашего озарения. Процесс этот никогда не прекращается. За постижением следует актуализация, озарение становится действием.



СТАДИЯ ПЯТАЯ

Укротил быка

- ⇨ Держи при себе кнут и привязь, в болото чтоб бык не забрел.
- ⇨ Учи его терпеливо, успокоится — тогда можно отвязать.
- ⇨ Свободный, он сам пойдет за тобой.

Наша практика достигла того момента, когда мы удостоверились в том, как устроена реальность. Нам стало ясно, как работает наше сознание; как привычные модели влияют на нашу жизнь; что приводит в действие наш гнев, жадность или страх; как мы вписываемся в общую структуру. Мы начинаем ясно распознавать всё, но пока еще практически бессильны в том, что касается искоренения обусловленных реакций. А они продолжают возникать. Хотя мы и знаем, почему люди нас раздражают, но все еще отвечаем им слепым гневом или страхом. Процесс укрощения эго — это упорное превращение нашего теоретического знания в живой и значимый опыт. Эта стадия характеризуется постоянным движением от реализации к актуализации, проявлением все большей ясности в нашей жизни. Мы используем повседневные обстоятельства, чтобы определить,

где находятся наши «кнопки» и как мы соскальзываем к привычным реакциям и режимам существования. Мы используем нашу практику осознания, чтобы открыть возможность для более гармоничной жизни. Вся практика постепенно начинает «сходиться в одну точку» и все меньше напоминает борьбу. Но пока еще в носу быка есть кольцо, что означает необходимость дисциплины для актуализации того, что уже постигнуто.

Стих гласит:

*Держи при себе кнут и привязь, в болото
чтоб бык не забрел.*

*Учи его терпеливо, успокоится — тогда
можно отвязать.*

Свободный, он сам пойдет за тобой.

На этой стадии пути встает вопрос стойкости и непоколебимости. Практикуя, нам нужно быть полностью честными. Нужно продолжать проверять себя. Это упорно, снова и снова восстанавливает свое положение. Оно каждый раз проскальзывает сквозь прорехи нашей внимательности и воссоздает себя новым, более тонким образом. И всегда найдутся «духовные оправдания» наших

неправильных действий. Поэтому «держи при себе кнут и привязь, в болото чтоб бык не забрел». Ведь вытащить себя из грязи духовных болот особенно тяжело.

«Учи его терпеливо, успокоится — тогда можно отвязать». Накопив столько усилий и опыта, теперь мы иногда можем отпустить быка: «свободный, он сам пойдет за тобой». Мы подходим к тому, чтобы начать полностью себе доверять. Дисциплина и усердие не теряются, но возникает способность расслабиться и следовать интуиции. Мы учимся жить тем, что увидели и постигли, и делать это спонтанно и без усилий.

После первого прорыва духовная практика заключается в демонтаже наших привычных моделей и ограничений. Это труднее, чем можно себе представить. Иллюзия «я» соткана из сотен нитей мыслей, действий и настроений. Она соткана из наших способов себя вести: общаться, работать, принимать пищу, водить машину, играть с детьми, обращаться с животными, воспринимать дикую природу. Все эти измерения жизни заполнены нашими привычными моделями — двойственными и связанными с нашей обусловленностью.

Процесс отмены этих моделей (укрощения быка) — очень постепенный. Здесь нет никаких «переживаний великой ясности», никаких «сотрясающих мир» прозрений. Это усердная ежедневная работа. Нам нужно привыкнуть к этому *духовному плато*. Кажется, что на плато нет развития. Кажется, что мы толчем воду в ступе. Поскольку нет ощутимого движения вперед, кажется, что ничего не происходит. Мы просто сидим. Поэтому нам нужно научиться любить плато и понимать, что оно не менее важно, чем те крутые склоны, по которым мы карабкаемся во время нашего путешествия.

«Учи его терпеливо, успокоится — тогда можно отвязать. Свободный, он сам пойдет за тобой». По мере роста доверия к практике у нас начинает накапливаться «работающее самадхи». Самадхи — уже не просто концентрация, которая случается, когда мы сидим в дзадзэн. Теперь самадхи начинает проявляться в деятельности. Мы способны оставаться в том, что делаем, не отрываясь при этом от момента *здесь и сейчас*. От дела, которым мы заняты, нас больше не отвлекают посторонние мысли и желания. Эта однонаправленность

на любую из сторон жизни и есть работающее самадхи. Оно работает, когда мы слушаем и когда трудимся; оно работает, что бы мы ни делали. И это не похоже на зомбический *транс*. Это наше живое присутствие от момента к следующему моменту. Каждый миг ясен и полон в себе.

В этом работающем самадхи начинает возникать **каруна** — настоящее сострадание. Сострадание — это мудрость в действии. Это не просто хорошие поступки. В начале практики многие из нас переживают состояние, когда сердце обливается кровью в стремлении спасти мир; когда нас переполняет отчаяние по поводу того, что проблем слишком много, а сил у нас слишком мало. По мере *созревания* практики все это сменяется настоящим состраданием, которое вырастает из трудов и постижения. Мы видим, что можем сделать, и делаем это. Мы делаем, что нужно, даже не размышляя о том, что именно мы делаем. Сострадание просто *случается*. Оно вырастает у нас, как волосы у ребенка. Это так просто и так таинственно...

К концу пятой стадии нашей практики можно позволить себе немного расслабиться. Главная опасность такова: если мы слишком ослабим наше

усердие, то можем снова попасть в старую колею обусловленности. Это происходит очень легко, особенно если практика нерегулярна. Поэтому очень важно медитировать ежедневно. Занимаясь дзадзэн, мы вновь и вновь воссоздаем точку спокойствия, из которой можем заново воспринимать себя и мир. Если мы прекращаем медитировать, то можем легко соскользнуть обратно к привычным моделям. Но теперь-то мы хорошо владеем «духовным жаргоном» и можем подобрать для объяснения наших действий множество красивых слов. То есть вместо того, чтобы разрушить клетку, которую сами себе построили, мы можем застрять в бесконечном цикле никому не нужных, но весьма убедительных оправданий. Без дзадзэн мы можем подстраивать практику под свои эгоцентричные понятия и предпочтения. Такой самодельный «духовный путь» — одно из тех вязких болот, из которых труднее всего вырваться. Перед нами стоит задача *тонкой настройки нашего усилия*. Нам нужно сохранять нашу практику живой и полной энергии.

Движение от реализации к актуализации должно происходить на каждой стадии практики

после первого прорыва. На каждом шаге пути, в каждый год моей практики я говорил себе: «Вот оно! Я все понял». А потом, две недели спустя: «А вот теперь это *действительно* оно. Теперь я на самом деле понял!» И так далее, и так далее — непрерывное откровение. Все становится яснее и яснее. А *насколько* ясно ясное? Это бесконечно. Это вечно. Этому нет пределов.





СТАДИЯ ШЕСТАЯ

Верхом на быке вернуться домой

- ⇨ Дорога петляет: верхом на быке можно вернуться домой.
- ⇨ Звук твоей простой флейты раздается в вечернем тумане.
- ⇨ Каждая нота, каждая песня — в беспредельности,
- ⇨ Дальше, чем губы, дальше, чем рот.

В этой фазе духовного путешествия мы начинаем с легкостью преодолевать любые сложности жизни. Стих описывает именно эту деятельность без усилий, которая возникает в нашей повседневности:

*Дорога петляет: верхом на быке можно
вернуться домой.*

*Звук твоей простой флейты раздается
в вечернем тумане.*

*Каждая нота, каждая песня —
в беспредельности,*

Дальше, чем губы, дальше, чем рот.

Строка «Дорога петляет: верхом на быке можно вернуться домой» описывает состояние расслабленности по отношению к трудностям. Путь полон поворотов и распутий, гор и долин, но нам легко путешествовать. «Дальше, чем губы, дальше,

чем рот» означает «вне слов и идей». Это образ единства тела и ума, непосредственно переживаемого в каждый момент, — ненапряженной деятельности, вовлеченности без возбужденности.

Появляется чувство единства с бесчисленными явлениями и событиями нашей жизни. Работающее самадхи функционирует плавно. Строка «Каждая нота, каждая песня — в беспредельности» указывает на восприятие всеобъемлющей природы каждой вещи, каждой частицы, каждого момента.

Мы достигли стадии, откуда нет возврата. До сих пор наши взгляды постоянно колебались. Наша решимость то подогревалась, то остывала. Сила нашего духовного намерения очень зависела от нашей личности и ее предрасположенностей, желаний, мотивов и усилий. Как только мы достаточно далеко продвинулись в видении своей истинной природы, стало сложно вернуться назад. Почти невозможно. Можно сказать, что нас с головой затянуло в омут реальности и здравости. Мы просто продолжаем идти, без какого-либо четкого ощущения, как именно это происходит. Мы доверяем себе, духовному процессу, жизни и ее

исходу. Мы возвращаемся домой, к естественному порядку вещей.

Комментарий к этой стадии гласит: «Борьба закончена. Победа и поражение уравнились. Я пою песню деревенского лесоруба и играю детские мелодии. Верхом на быке, наблюдаю за облаками. Продвигаюсь вперед, кто бы ни захотел позвать меня назад».

В буддийской традиции сливовое дерево символизирует Будду Шакьямуни, просветленного человека или совершенного духовного учителя. Так вот, можно сказать, что на этом этапе нашей практики на дереве появилась первая слива. Этот плод нашей практики горьковат. Он пока не совсем созрел. Никто еще не захочет его есть, но это уже слива. Для полного созревания нам нужно пережить так называемую Большую Смерть — полное уничтожение любых остатков понятия о «я», отдельном и отличном от других.

«Три яда» — жадность, гнев и неведение — все сильнее начинают проявляться как «три добродетели»: сочувствие, мудрость и просветление. Это преобразование подтверждает нашу близость к абсолютной природе реальности. Наше пони-

мание и наши действия гармонично сближаются.

Если опыт «отпадения тела и ума» на предыдущих стадиях позволил нам начать понимать, почему в основе любых разграничений лежит пустота, теперь мы начинаем видеть, как пустота связана с формами. На третьей и четвертой стадиях мы мельком видели Абсолют. На следующей стадии появляется некоторая ясность. Теперь, исходя из этого опыта пустоты, мы видим связь формы и пустоты и того, как абсолютная основа реальности наполняет нашу повседневность.

Обычная проблема на этой стадии — то, что мы называем «созданием моделей реальности». Мы стараемся всё понять и «вычислить». Мы догматизируем то, что было нами непосредственно пережито. Но всегда, когда мы интеллектуализируем опыт, когда мы стараемся схватить реальность, высушить ее и разложить по полочкам, — то, что было когда-то осязаемым, становится абстракцией и теряет способность оживлять и поддерживать ситуацию. Мы соскальзываем в вынужденное создание моделей, неспособные постоянно и всецело покоиться в таковости момента.

Все, что встречается в практике дзэн, все ее «искусные методы» нужны лишь для того, чтобы заставить нас увидеть истину. Все это — предметы и ритуалы, слова, понятия, коаны, прозрения — устроено так, чтобы самоуничтожиться в конце пути. Мы действительно не можем ни за что держаться, поскольку держаться не за что! Во время нашего духовного обучения нам показывают разные практики и техники, разные уместные способы увидеть Истинное «Я». Мы берем их, пережевываем, полностью перевариваем, усваиваем и отпускаем. И идем дальше. Когда мы доходим до вершины горы — до ясности, безграничности и сострадательности просветления, — мы пережевываем их, полностью перевариваем и отпускаем, и снова идем дальше. И так без конца.



СТАДИЯ СЕДЬМАЯ

Забыл о быке

- ⇒ Верхов на быке приехал домой.
- ⇒ Теперь отдыхаешь, о нем забыл.
- ⇒ В небе яркое солнце, в доме блаженный покой.
- ⇒ Кнут и привязь забросил на задний двор.

Седьмая стадия путешествия начинается после возвращения домой. Бык преодолен. Стих гласит:

Верхом на быке приехал домой.

Теперь отдыхаешь, о нем забыл.

В небе яркое солнце, в доме блаженный покой.

Кнут и привязь забросил на задний двор.

Борьба закончена. Вы умиротворены и ослаблены. Весь мир просветлен и пронизан блаженством.

Быка больше нет, но человек остался. Древний китайский комментарий к этой стадии говорит: «Всё в одном, двоих нет. Лишь мы делаем быка временным субъектом. Это как кролик в капкане, рыба в сетях, золото в руде или луна в

облаках. Один луч ясного света путешествует бесконечно».

Это то, что Мастер Линьцзи* назвал «истинным человеком без титула». Он сказал: «Существует некий истинный человек без титула, что скрывается за розовой плотью вещей. Он все время входит и выходит через ваши органы чувств; те, кто не нашел его в себе, смотрите, смотрите»**.

Когда эго уходит с пути и «я» полностью забыто, — легко, с готовностью проявляется сострадание. Теперь практика не требует усилий. Я стараюсь разубедить людей в том, что практика продолжается до конца жизни как неприятная работа. Лично я не стал бы этим заниматься, если бы мне всегда приходилось *заставлять* себя практиковать, если бы практика сидячей медитации постоянно приносила мне только боль и неудобство. Со временем она непременно становится легче и борьба наконец завершается. Практика становится радостным переживанием. Мы уже каждый раз ждем встречи с ней.

* Яп. Риндзай.

**См.: *Дайсэцу Тэйтаро Судзуки*. Введение в дзэн-буддизм. Гл. 7.

На начальных стадиях практики мы делаем в нашей жизни то, чего никогда не делали раньше. Мы честно и основательно рассматриваем «себя». Мы подходим ко всему в жизни с *умом ученика*. Большинство из нас проводит всю жизнь, прячась от себя. Настоящая духовная практика требует, чтобы мы изучали «себя», не уклоняясь и не отворачиваясь. Это очень трудная задача. Но на этой стадии все становится проще.

Теперь нет постоянного места, где мы можем найти «себя», нет уютного гнезда. Нет ничего постоянного, нет ни в чем ни недостатка, ни избытка. Мы ни к чему не привязываемся. Когда мы полностью доверяем себе и своей жизни, нам не нужно ни за что цепляться.

Эта свобода, когда мы ни за что не хватаемся, не означает, что у нас нет вещей или мы ими не пользуемся. Просто мы не привязываемся к ним. Между этими двумя подходами* есть существенное различие. Не привязываться означает заботиться по-настоящему, двигаться свободно в любых обстоятельствах и условиях. Когда мы видим меняющуюся природу вещей, мы видим

* То есть «нестяжательством» и «непривязанностью».

также, что нет ничего постоянного и ничего нельзя удержать. Это то совершенство, когда «нет ни в чем ни недостатка, ни избытка»*.

Когда мы способны всё легко отпустить, когда мы не хватаемся за вещи, есть скрытая опасность пренебрежения важностью и полезностью практики и дисциплины. Мы позволяем жизни просто «течь», не пытаясь направлять ее ход. Мы доверяем процессу безоговорочно, не нуждаясь в поддержке и контроле. Очень жаль, если при этом мы забудем о том, как ценно формальное обучение для помощи другим людям.

На этой стадии пути часто возникает желание отказаться от суетности мира, отойти от жесткости внешних форм. Хочется уйти в отшельники. Зачем нам нужны рясы? Зачем нам нужны литургии? И вообще, зачем практиковать? Но мы не должны забывать об объективной ценности и необходимости внешних форм лишь потому, что теперь они перестали для нас существовать. Они помогают другим. Они будут помогать другим, питать и

* Автор, по-видимому, цитирует «Девиз верного ума» третьего дзэнского патриарха Сэн Цаня (яп. Сосан): «Совершенный Путь подобен бездне, где нет недостатка и нет избытка».

исцелять их, как прежде нас. Формы работают. Нам нужно продолжать ценить их и не быть эгоистичными в нашем понимании полезности «искусных средств» и силы традиции.

На седьмой стадии наше понимание взаимосвязи относительного и абсолютного приводит к взаимосвязанному росту мудрости и сострадания; проявлению сострадания в нашей жизни теперь ничто не препятствует. До сих пор мы в своей практике развивали и углубляли способность видеть абсолютную основу реальности и понимать, как эта абсолютная основа на деле работает в физическом мире. Следующим шагом должна стать интеграция абсолютного и относительного, полное слияние всех противоположностей.



СТАДИЯ ВОСЬМАЯ

Превзошел быка

- ☛ Кнут, привязь, «я» и бык слились воедино, не различишь.
- ☛ Безбрежное синее небо нельзя охватить мыслями:
- ☛ Как может снежинка сохраниться в свирепом огне?
- ☛ Добравшись домой, ты — в гармонии с древним путем.

На восьмой стадии происходит уже упоминавшееся «отпадение тела и ума». Быка и личности больше нет. «Я» и «другие» забыты. В стихе сказано:

*Кнут, привязь, «я» и бык слились воедино,
не различишь.*

*Безбрежное синее небо нельзя охватить
мыслями:*

*Как может снежинка сохраниться
в свирепом огне?*

*Добравшись домой, ты — в гармонии
с древним путем.*

«Безбрежное синее небо нельзя охватить мыслями» — это указание на такое переживание, когда «нет глаз, ушей, носа, языка, тела и ума»*. Это полное постижение пустоты: не просто минутное видение,

* См. первую стадию.

как на третьей стадии, а полное и абсолютное отпадение тела и ума, «себя» и «других». Абсолютное тело наполняет вселенную. Сейчас горы — не горы, а реки — не реки*. Ум свободен от любого напряжения. Нет поиска состояния просветления. Нет упорствования в иллюзиях. Наша жизнь не подпадает ни под одну из этих крайностей.

Есть три тела Будды, просветленного существа: **дхармакайя**, **самбхогакайя** и **нирманакайя**. Эти три тела описаны в последних трех картинах и стихах «Поисков быка». Восьмая стадия — дхармакайя, абсолютная основа реальности и отрицание всех вещей. Девятая стадия — самбхогакайя, «тело блаженства», или «тело вознаграждения». Десятая и окончательная стадия — нирманакайя, «руки, наделяющие блаженством»**, физическое тело и учение Будды.

* Ср. знаменитое изречение Цинъюань Вэйсиня (яп. Сэйгэн Исин): «Пока я не изучал дзэн... я видел горы как горы, а реки — как реки. Когда я пришел к более глубокому знанию, горы перестали быть горами, а реки — реками. Теперь же, когда я понял самую суть... для меня горы — снова горы, а реки — снова реки».

** Название десятой картины «Поисков быка» в переводе Д. Т. Судзуки (см. Приложение) — «Вошел в город с руками, наделяющими блаженством».

Вот комментарий к восьмой стадии: «Посредственность исчезла. Ум свободен от ограничений. Я не ищу состояния просветления, но и не остаюсь там, где просветления нет. Поскольку живу вне обоих условий, глазами меня не увидеть. Даже если сотни птиц усыпят мой путь цветами, такое восхваление будет бессмысленным».

Одна из болезней этой стадии — то, что в дзэн называется «дышащим мертвецом»: место абсолютной мудрости, не чувствующей боли. Здесь возможно спрятаться, используя наши достижения как средство ухода от реальности. Хорошая половина классических историй о коанах посвящена этой склонности отстраняться от жизни, возвышаться над ней после *постижения*. Учителя предупреждают об опасности попадания в это место и выключения из жизни, особенно в условиях отшельничества и изоляции от мира и его нужд. В некоторых школах буддизма, впрочем, это как раз и считается наивысшим уровнем духовного развития. Человек завершает свое путешествие, достигая *шуньяты*, всепроникающей пустоты. Пик духовного развития достигнут; но это достижение сугубо личное и никак не связанное с остальным

Верхом на быке вернуться домой

миром. Собственно, остального мира вообще нет. Все отсечено. Все отброшено.

В этот переломный момент особенно важно иметь поддержку совершенного учителя. Очень легко обосновывать свою значимость после постижения, сводя тем самым на нет все духовное развитие. Учитель удерживает учеников в практике, не позволяя им спутать переживание абсолюта с полным, действенным постижением и актуализацией. Постижение Абсолюта — еще не Просветление. Это пик, но очень важно продолжать путь вниз по другому склону горы, назад к делам и сложностям мира, чтобы наше постижение проверялось и проявлялось во всем, что мы делаем. Это трудно; это постоянный вызов. И именно поэтому так важно руководство духовного учителя.



СТАДИЯ ДЕВЯТАЯ

Вернулся к истоку

- ⇨ Когда вернулся к истоку, усилия больше нет.
- ⇨ Сокровенное «я» ничего не видит снаружи, не слышит извне.
- ⇨ Но река бесконечная так же спокойно течет и алеют цветы.

Девятая стадия — это достижение Первоисточника.

Когда вернулся к истоку, усилия больше нет.

Сокровенное «я» ничего не видит снаружи, не слышит извне.

Но река бесконечная так же спокойно течет и алеют цветы.

«Когда вернулся к истоку, усилия больше нет». По сути своей жизнь не сложна. Она не состоит из сложностей и борьбы. Когда мы находимся на этой стадии, жизнь оказывается не такой, как мы о ней думали. Из замутненной перспективы нашего ума жизнь бесконечно запутанна и полна проблем. В ней только боль и страдание. Но когда мы вернули свет нашего ума к его источнику, становится ясно, что жизнь очень проста и естественна.

«Сокровенное “я” ничего не видит снаружи, не слышит извне». Причина в том, что все — внутри. Мы проглотили целую вселенную! Но, несмотря на это, «река бесконечная так же спокойно течет и алеют цветы». Именно так! Таковость. Данный момент сам по себе. И горы — это снова горы.

Комментарий к стиху поясняет: «С самого начала истина ясна. В тишине и спокойствии я наблюдаю объединение и распад форм. Тот, кто не привязан к форме, не нуждается в воссоздании форм. Вода изумрудная, гора — темно-синяя, и я вижу, как что-то создается, а что-то разрушается».

Девятая стадия — это самбхогакайя, «тело вознаграждения» Будды. Самбхогакайя, по существу, — это состояние наслаждения истиной, которую ты воплощаешь. «Тело вознаграждения» — это стимул, поскольку мы хотим, чтобы все живые существа испытали эту ясность. На девятой стадии явственно присутствуют «объединение и распад». Непостоянство и взаимозависимость — постоянно вокруг нас. Мы видим их в природе и в среде людей.

Теперь действенное сострадание проявляется в нашей жизни автоматически, неосознанно.

Когда мы становимся *постигшими*, наши поступки всегда сообразны обстоятельствам. Мы способны точно и легко реагировать на все, что случается.

Мы видим, как мудрость и сострадание наполняют самые трудные ситуации в повседневной жизни и как им не дает проявляться бесконечное множество вещей в этом мире условностей и разграничений.

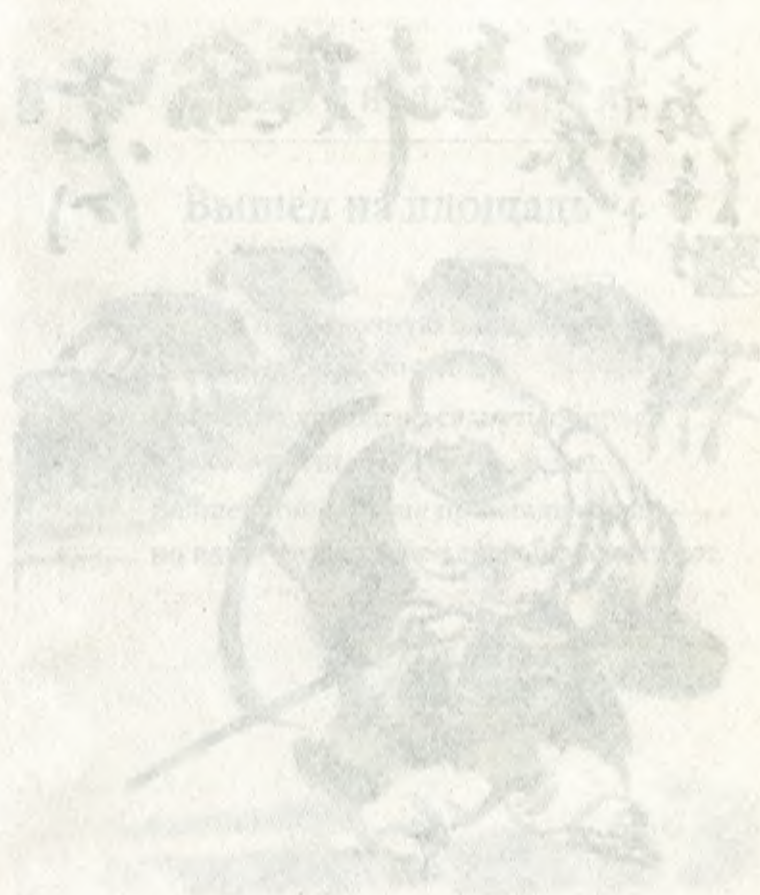
Мы начинаем спускаться с горы, возвращаясь обратно «на рыночную площадь»*, во время и в пространство человеческих отношений, трудов и бесконечных испытаний. «Реагировать сообразно обстоятельствам» означает быть способными действовать по необходимости и ясно видеть, что в каждой ситуации разрушается, а что создается. Мы различаем, что нужно сделать и как сделать; иногда — чего и как *не* делать, как просто оставаться в стороне и позволять вещам идти своим чередом. Просто *хорошие поступки* теперь полностью превратились в *сострадание*. Любая деятельность становится спонтанным и гармоничным способом реагирования. Порой наши действия могут

* См. следующую стадию.

Верхом на быке вернуться домой

не выглядеть добрыми, но они всегда уместны и сострадательны.

Что касается отношений «учитель — ученик», на этой стадии учитель и ученик сливаются. Они нераздельны в своем видении и действии, хотя и сохраняют индивидуальность. Я постиг ту же истину, что и мой учитель, но я не такой же, как мой учитель. То же относится и к моим преемникам. Они не мои клоны. Ученик «спускается с горы» и возвращается на рыночную площадь, чтобы учить — формально или неформально, но по-своему. Надо помогать всем существам на пути к постижению и свободе. Передача морально-этических учений и линейной преемственности — один из аспектов формальной передачи «от ума учителя к уму ученика» в традиции дзэн — совершается именно на этой стадии.





СТАДИЯ ДЕСЯТАЯ

Вышел на площадь

- ☞ Вышел на рыночную площадь — без украшений, босой.
- ☞ Блаженно улыбаешься, хоть оборван и весь в пыли.
- ☞ Волшебной силы не прикладываешь — но вдруг даже сухие деревья расцветают.

Достигая десятой стадии, вы выходите «на рыночную площадь». Это нирманакайя, проявление физического тела и учения Будды в нашем мире для блага других существ.

В десяти дзэнских картинах мальчик, который отправился на поиски быка, возвращается в мир мудрым стариком. К окончанию путешествия ребенок исчез. Очевидно, прошло много времени. Хотя момент постижения — это именно *момент*, процесс изучения «я» и прояснения природы реальности не происходит за одну ночь. Он даже не заканчивается на мудром старике. Он продолжается бесконечно. Духовный путь дзэн — это непрерывная практика.

Завершение формальной практики не означает, что мы больше не осознаем себя или перестаем работать над собой. Это означает лишь, что про-

изошли фундаментальные изменения в нашем восприятии себя и действительности, и теперь мы можем актуализировать это понимание в нашей жизни. Но дзадзэн продолжается. Он становится всеобъемлющим. Еще остается опасность непознанной жизни. Нужно еще многому научиться и многое применить. Границы познаваемого нам неизвестны.

*Вышел на рыночную площадь —
без украшений, босой.*

*Блаженно улыбаешься, хоть оборван и весь
в пыли.*

*Волшебной силы не прикладываешь —
но вдруг даже сухие деревья расцветают.*

Первая строка — это образ «обыкновенности». Такая расслабленность — не безразличие к обстоятельствам. И это не глупость. Это — совершенная гармония. Если бы вы пришли «на рыночную площадь» — в наших реалиях, например, в банк или больницу — с босыми ногами, вы бы очень бросались в глаза. «Выйти на рыночную площадь» в данном случае подразумевает *быть неприметным*. В вас нельзя опознать никого, кроме обычного

человека, поскольку вы и есть обычный человек. Это то, что вы постигли.

«Блаженно улыбаешься, хоть оборван и весь в пыли» — эта строка говорит о том, что у вас ничего нет. Поскольку же ничего нет, не за что и держаться. Нет больше привязанностей. У вещей нет больше силы соблазнять нас своей важностью. Они полезны, но не обязательно желать их, собирать их, привязываться к ним ради своей безопасности или благополучия. Если они приходят, пусть приходят; если им нужно уйти, пусть уходят.

Встретив впервые своего учителя Маэдзуми Роси, я был очень благодарен за то, что он появился в моей жизни. Я хотел как-то выразить ему свою признательность и решил подарить одну мою очень особенную фотографию*. Это был последний экземпляр снимка, который было технически очень сложно напечатать. Я сделал пять или шесть отпечатков, а затем негатив был утрачен. На выставках я продал все отпечатки, кроме этого последнего. Я любил эту работу и хотел оставить ее себе. Но я был так тронут нашей

* В домонашеской жизни автор был известным фотохудожником.

первой встречей с Роси, что преподнес фотографию ему в подарок. Подарок этот шел из самого сердца. Это была самая ценная вещь, которую я мог ему подарить. Три месяца спустя, когда началось мое формальное ученичество у Роси, я попал в гости к другому ученику, жившему неподалеку от меня. И у него на стене в коридоре висела та самая фотография! Я очень расстроился. Мне было трудно это понять — я отдал учителю свое сердце, а он взял и передал его кому-то другому! Я спросил этого ученика: «Откуда у тебя эта фотография?» Он ответил: «О, я похвалил ее в доме у Роси, и он мне ее тут же отдал».

Два года спустя я получил более ясное представление о подходе моего учителя к непривязанности. Однажды утром я пришел к нему домой через несколько дней после того, как известный скульптор изготовил для Роси удивительно эффектную голову Будды Майтрейи. Голова была большой, с европейскими чертами лица, что было в то время редкостью. Она покоилась на каминной полке, как огромный драгоценный камень. Когда я зашел в комнату, она сразу же бросилась мне в глаза и я воскликнул:

— Ух ты! Роси, какая красота! Откуда у вас?

— А, такой-то подарил.

— Это потрясающе!

— Так возьми себе, — сказал он.

Когда он отдавал мне статую, я увидел, что у него за спиной, в дверном проеме кухни, стоит его жена, вытаращив глаза. Женщина была художником, и я знал, что она представляет себе реальную стоимость этой скульптуры. Я понимал и то, что не должен ее брать, поэтому сказал:

— Нет, нет, нет, Роси.

А он ответил:

— О, да, да, да.

— Нет, нет, нет.

— Да, да, да.

— Нет, нет, нет.

— Да, да, да.

В конце концов я настоял на своем и поставил голову обратно на камин. Жена Роси расслабилась. Но вот таким он был, наш Роси, и таким он был во всем без исключений. Хотя его окружали вещи, он не цеплялся за них и не был ни к чему привязан.

«Волшебной силы не прикладываешь — но вдруг даже сухие деревья расцветают». Здесь речь идет о нашей способности бесконечно давать что-то другим, заботиться о людях, исцелять. Иногда для этого достаточно одного нашего присутствия. Мы постоянно выражаем свое существо — каждым действием, позой, мыслью и словом. Один человек может зайти в комнату, полную людей, и внезапно все застывает, комната наполняется напряжением. Заходит другой человек — и появляется чувство умиротворения и спокойствия. Мы создаем вокруг себя атмосферу. У духовно развитого человека «питательная» аура, которая привлекает и успокаивает людей. Рядом с Далай-Ламой всегда возникает такое чувство. Это можно ощутить даже по его фотографии — настолько чист и прост его способ бытия.

Духовная зрелость десятой стадии непридуманна, проста и естественна. Слива, созревшая на девятой стадии, теперь сама упала с дерева. Дерево отпустило сливу; слива отпустила дерево. Это взаимно. Слива падает, и там, где она упала, косточка пускает корни и прорастает новое сливо-

вое дерево. Этот процесс продолжается поколение за поколением.

Теперь в отношениях «учитель — ученик» полностью исчезает формальность. Временами происходит смена ролей: учитель становится учеником, ученик — учителем. Происходит полное слияние. Больше нет двух отдельных существ. В определенном смысле учитель исчезает. Нет больше учителя: всё учит. Формальное обучение завершено. Заключительный шаг в формальном обучении — «передача Дхармы», а затем ученик становится полностью самостоятельным. Он по-разному может проявить себя и совсем не обязательно тоже станет формальным учителем дзэн. Ученик может вернуться в мир и просто раствориться в нем, или стать приходским священником, или вести жизнь отшельника в горах. Но его учение будет проявляться при любых обстоятельствах, всегда и везде. Не обязательно он выберет для себя, как я, монастырские декорации с рясами и колоколами; как новоявленный учитель захочет, так и сделает. Но даже если его учение не будет *явным*, его все равно невозможно спрятать или утаить.

Спустившись с горы, мы оказываемся на рыночной площади, но при этом мы не покидали горы. Не осталось и следа просветления. Мастер Догэн говорил об этом отсутствии следов просветления в трактате, который мы уже цитировали во Введении: «Изучать Путь Будды — значит изучать себя, изучать себя — значит забыть себя, забыть себя — значит достичь Просветления с помощью тьмы вещей. Достичь Просветления с помощью тьмы вещей — значит отбросить тело и ум, себя и других. Не осталось и следа просветления, и это бесследное просветление продолжается вечно».

Важнейшее и определяющее качество десятой стадии присутствует и на первой стадии. Это «ум начинающего». И в начале, и в конце речь идет о невинном уме, простоте, открытости и восприимчивости настоящего ученика. Эти черты получили полное развитие в ходе нашего спуска с вершины, и теперь не осталось никаких следов нашего постижения.

Нет смысла в действии. Ветер дует с запада, и все листья собираются на востоке. Мастер Дэшань после встречи с женщиной, продававшей чай, и нескольких лет ученичества у мастера

Лунтаня стал одним из великих учителей танского Китая — возможно, одним из величайших в том золотом веке дзэн. Он был известен среди практикующих по всей стране строгими стандартами учения и непоколебимым требованием ясности от учеников. Для стимулирования учеников Дэшань часто использовал палку. Он задавал вопрос. Если ученик мог ответить, то получал тридцать ударов. Если не мог — тридцать ударов. Если и отвечал, и не отвечал — тридцать ударов. Если ни отвечал, ни не отвечал — тридцать ударов! Не было возможности избежать этого. Он был как тигр, и ученики боялись его.

Однажды, незадолго до конца жизни, он спустился вниз по лестнице из своей кельи, неся чаши для трапезы. Сюэфэн, дежуривший в тот день по кухне, заметил: «Учитель, куда это вы идете с чашами? В барабан еще не били, колокол не звонил, не время вкушать пищу». И этот свирепый учитель просто посмотрел на него, сказал: «О» — и ушел назад в свою келью.

Сюэфэн, радостно ошеломленный, решил, что в этом столкновении он одержал победу над наставником, и начал бахвалиться. Слухи расплозились

по всему монастырю и дошли до старшего монаха Яньтоу, который решил послушать Сюэфэна. Тот рассказал ему всю историю, искренне убежденный, что его непоколебимость отпугнула Дэшаня. Выслушав, Яньтоу сказал: «Что ж, такой великий мастер, как старый Дэшань, все еще не постиг последнего слова дзэн». Мнение Яньтоу об учителе распространилось среди монахов, как лесной пожар. Монастырь гудел: «Старик не знает последнего слова дзэн. Так сказал старший монах». В конце концов Дэшань услышал о мнении Яньтоу и вызвал его. Он спросил: «В чем дело? Ты не одобряешь меня?» Яньтоу наклонился и прошептал ему что-то на ухо. Это явно удовлетворило Дэшаня.

На следующий день Дэшань спустился на ежедневную проповедь в главный зал. Он взобрался на помост и выдал речь, совершенно не похожую на все, что он когда-либо говорил за все годы учительства. Когда проповедь закончилась, Яньтоу выбежал на середину зала, хлопнул в ладоши и, засмеявшись, сказал: «Наконец-то, наконец-то! Старик постиг последнее слово дзэн! Никто теперь не может просветить его снова!»

В данном эпизоде Дэшань показывает себя уже совсем не тем самоуверенным молодым искателем, каким он был в начале пути. Он демонстрирует *отсутствие следов просветления*. В нем нет и намек на святость или надменность. Это Дэшань, который гнется на ветру, Дэшань без сверхзадачи. Ясно, что он не великий просветленный мастер, а обычный старый человек, живущий в монастыре. Он — воплощение полной интеграции абсолютного и относительного. Противоположности теперь нераздельны и работают в полной гармонии.

Опасностью на этой стадии является то, что в признании присущего нам внутреннего совершенства мы забываем о важности «искусных средств». Мы выплескиваем воду вместе с ребенком. Все методы и формы просто помогают нам постичь то, что всегда было здесь. Все они устроены так, чтобы раствориться, когда их полезность исчерпается. И в этот момент нашей практики, увидев все эти формы «насквозь», мы осознаем их условность и временность. На самом деле нет ничего, что кто-то может дать кому-то другому. Каждому нужно самому достигать совершенства. У каждого человека есть все, что ему нужно. Мы — полнос-

тью снаряженные Будды. Мы рождены Буддами и умрем Буддами. Единственная возможность изменить нашу жизнь — это самому постичь ее. И путь постижения нашего исконного совершенства вымощен временными «искусными средствами».

Мастер Бэнкэй был просветленным учителем в Японии. Он постиг себя, будучи сравнительно молодым. Начав учить, он ходил повсюду и рассказывал людям: «Не нужно ничего делать. Не нужно медитировать. Буддизм необязателен! Просто живите в Нерожденном!» Все его проповеди сводились к этому «Просто живите в Нерожденном». Но никто не постиг этого! Бэнкэй не очень-то преуспел.

Это правда: все, что мы должны сделать, — это постичь Нерожденное. Но как? Вопрос «как» относится к форме «искусных средств». Форма необходима. Некоторые люди постигают себя спонтанно; в этом нет сомнений. Но они скорее исключения, духовные гении, которых один на миллион. Беспрерывная же практика обеспечивает постижение истины вне зависимости от наших способностей и кармы.

Дзэн — это удивительная практика, глубокое и тонкое учение. Возможно, это одна из самых высокоразвитых и утонченных духовных практик в истории человечества. Она передавалась два с половиной тысячелетия, и ее совершенствовали лучшие умы всего мира. Нам очень повезло, что у нас есть возможность познакомиться с дзэн и заниматься этой практикой. А ведь еще лет сорок назад западные люди не имели такой возможности. Когда я впервые начал искать ответы на свои вопросы о человеческом сознании и духовности, не было английских книг о дзэн. Сейчас их — множество. Не было также настоящих учителей. Нет, конечно, можно было поехать в Азию, но не было гарантии, что вы найдете настоящего учителя или что вас примут в монастырь. Найти учение и практику дзэн в своей собственной стране, на родном языке и в знакомых формах — очень важно, и это очень ценная возможность. Дзэн был принесен сюда благодаря тяжким трудам и невероятной смелости азиатских мастеров, предшествовавших нынешним поколениям американских учителей. Потребовались и мастерство, и стойкость, чтобы сделать учение доступным и подходящим для

людей в этой новой стране. Что ни говори, американцев учить — нелегкое дело.

Но это свершилось. Дхарма сейчас в наших руках — ваших и моих. Что мы с ней сделаем — полностью зависит от каждого из нас. Но мы должны всегда помнить, что принимаем участие в чем-то большем, чем просто постижение своей собственной жизни и переживание просветления. Мы *и есть* дзэн на Западе. Что это означает, нам еще предстоит увидеть.

Историк Арнольд Тойнби сказал, что спустя сотни лет важнейшим событием нашей современности, оказавшим влияние на все последующее развитие человечества, будут считать не открытие атомной энергии, не полет в космос, не компьютеры, не научные открытия и другие достижения нашей технологической цивилизации. Это будет то явление, значения которого большинство людей пока еще не осознает: приход буддизма с Востока на Запад.

Каждый практик дзэн, каждый из нас — часть этого процесса. Учение стало доступно. То, что мы делаем в нашей практике, создает прецеденты, и это требует от нас многого. Мы не должны позво-

лить учению «размыться». Мы должны сохранить его аутентичность. Мы должны практиковать дзэн так же искренне, как практиковали его в Китае династии Тан или в Японии эпохи Камакура, когда учение впервые появилось в этих странах. Это не пустяк. Это очень важная задача. Но постижение себя и изменение своей жизни — не менее важное дело. Когда мы практикуем в уединении, мы делаем это для всех живых существ. А когда мы постигаем себя, то подтверждаем просветление наших предков (то есть наше прошлое) и наших последователей (будущее). Так что, пожалуйста, по-настоящему занимайтесь практикой и заботьтесь об этом Великом Деле.

Да будет ваше путешествие успешным!

Глоссарий

Дзадзэн — сидячая медитация, которую практикуют в дзэн как самый прямой путь к просветлению; практика постижения своей собственной истинной природы.

Дзёрики — сила концентрации, развитая посредством практики медитации, которая позволяет человеку удерживать внимание там, где он захочет, продолжительный период времени.

Дхармакайя — одна из трех *кайя*, тел Будды; тело абсолютной истины, сущностная реальность; единство Будды с существующей вселенной.

Карма — вселенский закон причины и следствия, связывающий намерение с последствиями каждого действия; она уравнивает действия тела, речи и ума — как потенциальных источников последствий.

Каруна — сочувствие, активное сострадание, основанное на просветленном опыте неразделенности всех существ; действие *праджни* — мудрости.

Коан — внешне парадоксальное утверждение или вопрос. Используется в практике дзэн для того, чтобы заставить ученика испытать сильное сомнение, ведущее к отсеканию обычного, обусловленного представления о реальности, и прямо увидеть свою истинную природу.

Кэнсё — «видение собственной природы»; первый опыт постижения «я».

Нирманакайя — одно из трех тел Будды: земное тело, принимаемое тем или иным Буддой для того, чтобы вести живых существ к освобождению.

Праджня — мудрость: не та, которую мы накапливаем, а та, которая непосредственно переживается.

Самадхи — состояние, в котором ум поглощен концентрацией и ни на что не отвлекается; сущностная природа «я» может быть пережита в состоянии самадхи.

Самбхогакайя — одно из трех тел Будды; «тело блаженства», или «тело вознаграждения».

Шакьямуни Будда — Сиддхартха Гаутама, исторический Будда и основатель буддизма;

Верхом на быке вернуться домой

принц из рода Шакья, жил на севере Индии в VI столетии до н. э.

Шуньята — пустота; центральный принцип буддизма признает пустотность всех составных сущностей; растворение двойственности.

П Р И Л О Ж Е Н И Е

Андрей Костенко

О некоторых разновидностях и исторических параллелях дзэнских картин «Поиски быка»^{*}

^{*} Более точно оригинальное китайское словосочетание *му ню* переводится как «пастьба быка (а также вола или коровы, ибо иероглиф *ню* обозначает их всех)»; ср. англ. *Ox-herding*.

Знаменитый цейлонский ученый монах буддийской традиции тхеравада Валпола Рахула (1906–1997) в своей лекции «Дзэн и десять картин “Поиски быка”»* показал, что аллегория усмирения быка уходит корнями в очень древние времена — III век до н. э. или даже раньше. Палийский комментарий к «Сатипаттхана-сутте» говорит о том, что ум начинающего монаха, привыкший рассеиваться на зримых объектах, не желает ступать на путь медитации и убегает прочь, «как колесница, в которую впряжен неусмирённый бык». Медитатор должен уподобиться пастуху, отлучающему неусмирённого теленка от молока неусмирённой матери-коровы. Пастух привязывает теленка к столбу крепкой веревкой. Устав от попыток вырваться, теленок рано или поздно уся-

* Ven. Dr. Walpola Rahula, *Zen and the Ten Ox-Herding Pictures*, 1975.

дется, а затем уляжется у столба. «Точно так же этот монах, который желает усмирить свой низменный ум, вскормленный молоком чувственных удовольствий, вроде зримых объектов, и убежавший в лес, к корням дерева и в пустой дом, должен привязать его к столбу полноты ума (*сатипаттханы*) веревкой внимательности. И тогда его ум, попытавшись вырваться так и сяк и не найдя прежних объектов наслаждения, будучи не в силах разорвать веревку внимательности и убежать, усядется и уляжется у объекта полноты ума». Поэтому, продолжает комментатор, древние говорили:

*Как привязываешь к столбу
Усмиряемого теленка,
Так привязывай собственный ум
К объекту полноты ума.*

Валпола Рахула отмечает поразительное сходство образов в двух разных школах буддизма: в комментарии к палийской «*Сатипаттхана-сутте*» теленка привязывают к столбу, а в некоторых вариантах дзэнских картин «Поиски быка» быка привязывают к дереву с той же целью усмирения.

По-видимому, первым, кто познакомил западный мир с этими картинами и сопровождающими их текстами, был знаменитый японский ученый-буддист Дайсэцу Тэйтаро Судзуки (1870–1966), очень много сделавший для распространения дзэн и вообще буддизма на Западе. В первом томе его «*Эссе о дзэн-буддизме*»* есть раздел «Десять картин “Поиски коровы”», иллюстрации к которому нарисовал Сэйсэцу Сэки, настоятель киотского храма Тэнрюдзи.



* Daisetz Teitaro Suzuki, *Essays in Zen Buddhism, First Series* (1927).



Иллюстрации Сэйсэцу Сэки

Судзуки отмечает, что корова (бык) часто упоминается в дзэнской литературе в контексте, заставляющем вспомнить о картинах:

Например, Тайань из Фучжоу спросил Байчжана:

— Я желаю узнать о Будде: что это?

Байчжан ответил:

— Это все равно что искать быка, сидя на нем верхом.

— А что я буду делать, когда узнаю?

— Это как вернуться верхом на нем домой.

— Как же мне присматривать за ним, чтобы быть в согласии [с Дхармой]?

Тогда мастер сказал ему:

— Будь как пастух, который с палкой в руках следит, дабы его скотина не забрела на чужое поле.

В одной из более поздних книг, «Руководстве по дзэн-буддизму»*, Судзуки возвращается к теме «Поисков быка» и уже гораздо больше рассказывает об известной ему истории картин:

Автором... называют дзэнского мастера эпохи [китайской] династии Сун, известного под именем Какуан Сиэн (Гоань Шиюань)** и принадлежавшего к школе риндзай***. Ему же принадлежат стихи и пояснительные слова, сопровождающие картины. Впрочем, Какуан не был первым, кто постарался наглядно проиллюстрировать стадии пути дзэн, ибо в своем общем предисловии к картинам он упоминает

* Daisetz Teitaro Suzuki, *A Manual of Zen Buddhism*, 1934.

** Первое произношение японское, второе — китайское.

*** Кит. линьци.

другого мастера по имени Сэйкё (Цин-цзюй), возможно, его современника, который прибегал к образу быка для объяснения своего дзэнского учения. Но в случае Сэйкё символом постепенного развития дзэнской жизни было побеление животного, заканчивающееся полным его исчезновением. И у него было всего пять картин, а не десять, как у Какуана.

Серия Сэйкё заканчивалась пустой окружностью. Какуан счел (как предполагает Судзуки) это неправильным: пустота не может быть конечной целью практики дзэн. Поэтому он дополнил число картин до десяти и завершил серию изображением путника, «приходящего в город с руками, наделяющими блаженством». В этом персонаже легко узнать любимого как китайцами, так и японцами Толстого Будду, или Хотэя, которого часто отождествляют с бодхисатвой Майтреей (и о сходстве которого с «Дураком» карт Таро можно было бы написать отдельную статью).

Далее в «Руководстве» Судзуки пишет, что ему известно еще об одной серии картин «Поиски быка», авторство которой приписывается дзэнскому мастеру Дзитоку (кит. Цзы-дэ). Этих картин

Верхом на быке вернуться домой

шесть; бык на них тоже постепенно белеет и наконец исчезает, сменяясь пустым кругом, но самая последняя картина «идет дальше стадии абсолютной пустоты, где заканчивается серия Сэйкё».

Все шесть картин серии Дзитоку приводятся в книге Дзэнкэя Сибаямы (1894–1974) «Цветок не разговаривает»*. Как сообщает Сибаяма в разделе «Библиография», в двух известных источниках сохранились только описания и стихи Дзитоку, но не собственно картины. Поэтому иллюстрации Сибаямы, очевидно, являются его собственной (или заказанной им) реконструкцией «Быков» Дзитоку. Тем не менее они весьма интересны и мы воспроизводим их ниже:

* Abbot Zenkei Shibayama, *A Flower Does Not Talk: Zen Essays*, 1970.





Картины Дзитоку (версия Сибаямы)

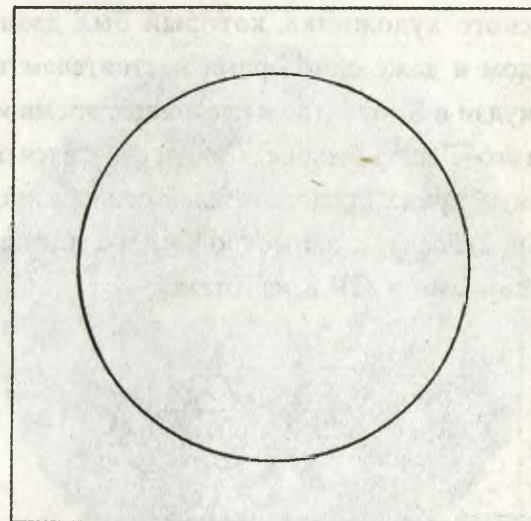
Верхом на быке вернуться домой

Существует еще один вариант серии из десяти картин. Судзуки в «Руководстве» воспроизводит их вместе со стихами, датирует оригинальное издание 1585 годом и сообщает, что автор картин ему неизвестен, а стихи написал некий Пу-мин, о котором ему тоже ничего неизвестно. Сибаяма в «Цветке» упоминает о десяти картинах Фумё (это японское прочтение имени «Пу-мин»). Эти картины довольно сильно отличаются от серии Какуана и заканчиваются пустым кругом (как пять картин Сэйкё). Любопытно, что эти десять картин приводятся в одной современной китайской книге о гимнастике *цигун*^{*}, причем в качестве автора указывается «буддийский монах, живший в династию Мин» Боджо Гукса — более известный как Чинул (1158–1210), основатель влиятельного корейского буддийского ордена Чоге.



^{*} Yu Gongbao, *Chinese Qigong Illustrated*, 1995.





Картины Пу-мина (современная китайская версия)

Верхом на быке вернуться домой

Теперь пора вернуться к Какуану, чей вариант стихов и комментариев к «Поискам быка» в настоящее время наиболее широко распространён. Различные переводы какуановских текстов опубликованы в уже упоминавшихся работах Суздуки, в «Плоти дзэн, костях дзэн» Пола Репса*, в «Трёх столпах Дзэн» Филипа Капльо** и во многих других изданиях. Оригинальные картины Какуана до нашего времени не дошли, и самыми древними иллюстрациями к его текстам являются работы Тэнсё Сьбуна (1414 или 1418–1463), знаменитого японского художника, который был дзэнским монахом и даже одно время настоятелем храма Сёкоудзи в Киото (где в настоящее время и хранятся его «Десять быков»). Сьбун считается одним из самых ярких представителей стиля живописи тушью *суйбокуга*, заимствованного японскими художниками в XIV в. из Китая.

* Paul Reps (comp.), *Zen Flesh, Zen Bones*, 1957.

** Roshi Philip Kapleau, *The Three Pillars of Zen*.





Картины Сюбуна

О некоторых разновидностях

Очень популярны также современные иллюстрации к Какуану, выполненные Томикитиро Токурики (1902–1999), потомственным киотским художником, приверженцем стиля *сасаку-ханга*.



見跡



得^四牛



歸^六騎家牛



昭和辛卯夏
富吉郎
画並刺摺

重入^十
手廊

Гравюры Токурики

В книгах Джона Дайдо Лури используются монохромные картины тушью в стиле *нанга*, выполненные японским мастером Гёкусэем Дзикихарой. В различных книгах и в Интернете можно найти и множество менее известных современных вариантов картин «Поиски быка». Эта серия, основанная на стихах и комментариях Какуана, стала самостоятельным художествен-

ным жанром, в котором считают своим долгом «отметиться» многие мастера. Но серии Сюбуна, Токурики и Дзикихары по праву считаются шедеврами — каждая в своем стиле.

Как правило, в Японии при художественной реализации какуановской серии бык не изображается постепенно белеющим. Но в Корее распространен особый вариант «Десяти быков». Это полноцветные картины, которые в некоторых корейских храмах висят на стенах наравне со сценами из жития Будды Шакьямуни. В целом композиция какуановская, но бык изображается постепенно светлеющим (на картине 4 он еще бурый, на картине 5 его передняя половина уже светлая, на картине 6 пастух уезжает домой на совершенно светлом быке) и в конце серии (картина 10) мы видим не толстого Хотэя с огромным мешком и непокрытой головой, а обычного путника в широкой шляпе и халате.

Интересный аналог дзэнских «Поисков быка» можно встретить на другом полюсе буддийского мира. В тибетском буддизме есть традиционная картина, используемая для объяснения «медитации для успокоения ума» (санскр. *шаматха*, тиб.

шинэ) и очень напоминающая вариант «Поисков быка» по Дзитоку (см. выше). Она подробно объясняется в книгах Геше Джампы Тинлея «*Шаматха: основы тибетской медитации*» (С-Пб: «Ясный Свет», 1995) и Геше Рабтена «*Сокровищница Дхармы: курс тибетской буддийской медитации*»* Геше Рабтен указывает: «Есть другие рисунки, подобные этому, на которых вместо слона изображен бык. Если вам доведется увидеть их, не следует искать какое-то противоречие: у каждой картины свое значение».

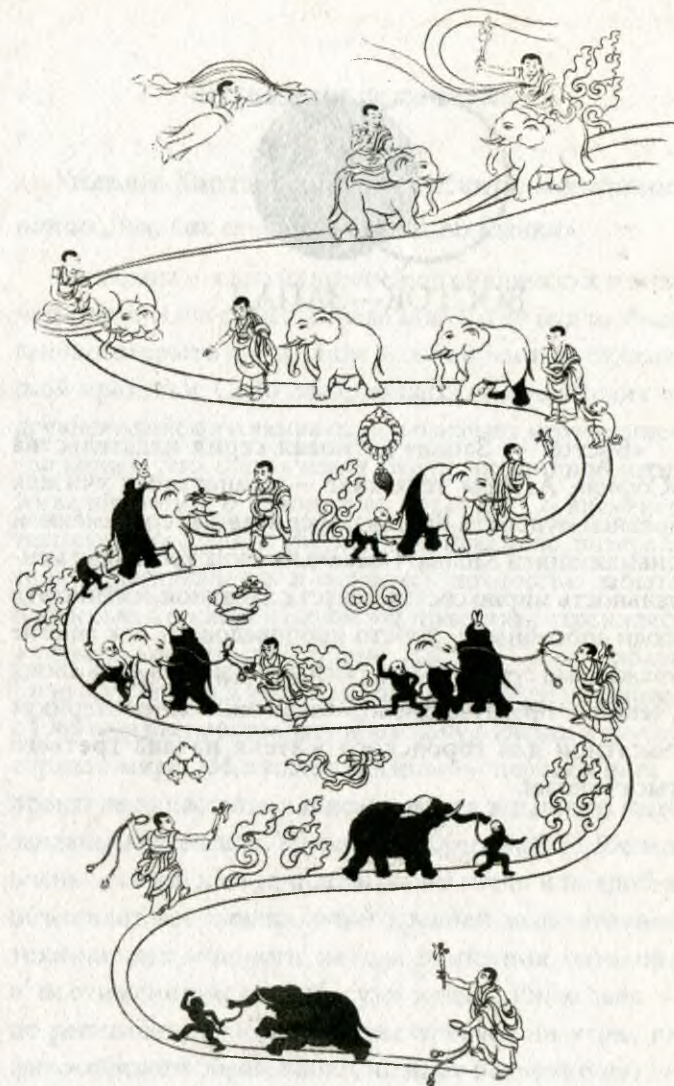
Главное отличие «Шаматхи» от «Поисков быка» — в том, что здесь весь путь практики показан на одном листе и вместо быка символом дисциплинируемого ума выступает слон: темный в начале и постепенно становящийся девственно-белым. Человек (практикующий) сначала гонится за слоном, затем пытается его заарканить, со временем ему это удается и он ведет зверя за собой, потом слон идет своим ходом (уже совершенно очистившийся), спокойно лежит рядом с медити-

* Geshe Rabten, *Treasury of Dharma: a Tibetan Buddhist Meditation Course*. London, Tharpa Publications, 1988.

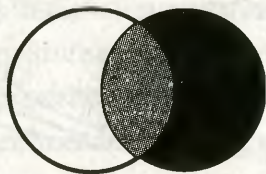
Верхом на быке вернуться домой

рующим хозяином и, наконец, уносит его на своей спине в бескрайние дали, где начинается практика уже другой медитации — *випашьяны* (*випассаны*), которой будет посвящена следующая книга серии «Восток — Запад».

с ш. аяне
в хане
книги



*Медитация шаматха.
Традиционная тибетская картина*



ВОСТОК—ЗАПАД

«Восток — Запад» — новая серия издательства «София». Авторы этих книг — хранители и учителя древней мудрости Востока, воспитанные современной цивилизацией Запада. Поскольку у них восточная ментальность мирно сосуществует с западной, именно эти люди способны не просто проповедовать, как многие уважаемые гуру, свами и роси, но передать суть своих учений и практик, сделать «экзотику» и «эзотерику» понятной для городского жителя начала третьего тысячелетия.

Готовится к печати:

Уильям Харт. *«Искусство Жизни: медитация випассаны, как ее преподает С. Н. Гоенка»*

Випассана — одна из древнейших индийских техник медитации. Она существовала задолго до Будды, была заново открыта им и стала важной частью буддийской практики. Само слово випассана происходит из древнеиндийского языка пали и означает «прозрение», «видение». Это суть учения Будды, подлинное переживание истин, о которых он говорил. Со временем техника випассаны в Индии была искажена, потеряла свою эффективность и оказалась полностью забыта. К счастью, в соседней Бирме эта практика сохранилась в изначальной, чистой форме. Индеец Сатья Нараян Гоенка, учившийся у бирманских хранителей традиции, с 1969 года распространяет випассану в Индии и других странах мира. «Искусство жизни» — первая книга о практике випассаны, написанная для западного мира западным человеком. Уильям Харт, ученик С. Н. Гоенки, очень доступно, но при этом очень точно и подробно объясняет все нюансы этой древней медитативной техники как мощного метода очищения сознания и постижения истинной сути вещей. Випассана — не религиозный обряд; она не требует ни веры, ни философского образования, ни даже большого интеллекта. Каждый может заниматься ею на благо себе и всему миру.



В путешествии полезны карты и дорожные указатели. Серия символических картин «Поиски быка», воспроизведенная в этой книге вместе с переводом старинных стихов и современными комментариями Джона Дайдо Лури, описывает духовный путь практики дзэн. На этом пути человек тщательно изучает самого себя и постигает высшую реальность. Дзэнские картины «Поиски быка» — это карта, по которой мы можем сверять направление на нашем пути к открытию самих себя. Это источник мудрости, к которому мы можем возвращаться снова и снова за вдохновением. Образы картин объясняют нам трудноуловимую сущность духовной практики, которая приводит нас к неминуемому осознанию глубокой значимости обычной, повседневной жизни.

ДЖОН ДАЙДО ЛУРИ — настоятель монастыря Дзэн-Маунтин (Маунт-Тремпер, штат Нью-Йорк, США) и основатель «Ордена гор и рек» — организации, объединяющей дзэн-буддийские храмы, учебные центры и медитационные группы в Соединенных Штатах и других странах. Он является одним из преемников почитаемого мастера дзэн Тайдзана Маэдзуми Роси (1931–1995).

ISBN 5-9550-0572-2



9 785955 005720